

## TRUCCHI E CONSIGLI PER STARE ALLA LARGA DALLA METATARSALGIA

# Benessere donna: tutti i guai del tacco alto

La scarpa femminile è un compromesso tra il desiderio di assecondare canoni estetici e l'esigenza di proteggere il piede. Tuttavia, se le calzature ideali forse non esistono, si dovrebbe tentare almeno di evitare quelle sbagliate. Tra queste ci sono quelle con il tacco alto. Un accessorio "rosa" che conferisce sensualità all'incedere, ma dannoso all'appoggio plantare, allo schema del passo ed alla

postura. La **metatarsalgia** è il primo effetto scatenato dalle scarpe con tacco alto, specie se la punta della calzatura è stretta. Si tratta di una infiammazione e di sintomi dolorosi che colpiscono l'avampiede sotto l'attaccatura delle dita. Non solo: il peso che grava sulle dita accelera la predisposizione individuale a sviluppare l'alluce valgo e le dita deformate a martello. E se l'uso dei tacchi alti è quotidiano, nel tempo il tendine di Achille e i muscoli del polpaccio si accorciano, senza dimenticare che più il tacco è alto (e il tallone lontano da terra), più è alta l'incidenza di distorsioni della caviglia.

Ecco perché è meglio limitare l'uso



dei tacchi alti a poche e selezionate occasioni.

Alcuni consigli per acquistare le scarpe giuste? Innanzitutto ricordate che è meglio acquistarle nel pomeriggio, quando il piede ha il giusto volume: la sera risultano infatti più gonfi e al mattino troppo asciutti.

Altro consiglio? Per verificare usura e difetti, la scarpa va osservata appoggiata su un piano rigido: la suola deve essere in contatto con il piano d'appoggio nella parte interna e esterna, non deve avere la punta curvata in alto e non deve essere consumata oltre un terzo del suo spessore originario.

## I BENEFICI DELLO SPORT

### Addominali forti? Non solo per bellezza

Volete una vita (snella) senza mal di schiena? Le sedute dedicate agli esercizi addominali sono indispensabili. Il buon tono di questi muscoli, infatti, sostiene la colonna vertebrale e favorisce una corretta postura, condizione indispensabile per proteggere la nostra schiena da forze e tensioni eccessive. Ma attenzione, per fare lavorare gli addominali è indispensabile seguire una corretta esecuzione degli esercizi. Comportamenti superficiali possono causare dolori alla zona lombare. Gli addominali sono muscoli espiratori: dovete espirare profondamente durante la fase attiva del movimento, in modo tale che il diaframma non ostacoli il lavoro di questi muscoli. L'allenamento deve essere graduale: all'inizio limitatevi a eseguire i movimenti per 5 volte di seguito, riposate per una ventina di secondi, e poi ripetete le serie per tre volte. Nelle sedute successive mantenete lo stesso numero di serie, ma aumentate le ripetizioni. E ricordate, sono i muscoli profondi dell'addome, gli obliqui interno ed esterno e il trasverso, a contribuire a ridurre il diametro della cintura e a costituire un punto d'appoggio che procura stabilità e protezione alla colonna.

## IGIENE ORALE DEI NOSTRI BAMBINI

### La prima visita dentistica? A 1 anno!



Sono in aumento le carie nei bambini dai 2 ai 5 anni di età. Lo attesta un report appena pubblicato dell'American Academy of Pediatrics Dentistry e lo confermano i dentisti italiani, che denunciano anche nel nostro Paese un incremento delle carie fino al 20% per i denti da latte, negli ultimi 5 anni. Come prevenire il danneggiamento dei denti dei propri figli? Al contrario di quanto si crede generalmente, la prima visita dal dentista va fatta già ad 1 anno di età. In Italia, invece, avviene spesso in ritardo, in presenza di sintomi di danneggiamento o se i denti sono cresciuti non allineati. Invece non dovrebbe essere posticipata oltre i 3 anni di età per prevenire efficacemente molti disturbi. Banditi, inoltre, biberon, succhi o bevande zuccherate di qualsiasi tipo, incluse camomille e tisane, da bere nel letto prima di dormire. Meglio l'acqua. E una volta spuntati i primi denti, iniziare a pulirli con uno spazzolino morbido. Infine ricordate: le carie dei figli si prevengono anche con una rigorosa igiene orale della futura mamma, perché esiste una predisposizione alle carie che si trasmette ai figli.

## UN... INFUSO DI BENEFICI

### Le tisane, altro che rimedio della nonna

Chi ha detto che le tisane, tipici rimedi della nonna, sono da mettere in soffitta visto il proliferare di più comode compresse, pastiglie e così via? Queste preparazioni presentano, infatti, vantaggi che nessuna formula moderna può vantare e i principi attivi, estratti dall'acqua calda, vengono assimilati più facilmente dall'organismo. Qualche settimana fa vi abbiamo indicato i benefici per l'organismo, oggi vi indichiamo quelli per la vostra mente:

- Quella all'angelica e melissa, ad esempio, allenta lo stress: combattendo nausea e malesseri, è indicata per quei momenti in cui la tensione "annoda" lo stomaco e non riuscite più nemmeno a digerire
- Quella al rosmarino regala il buonumore e dà la carica: se avete fatto troppi raffreddori o influenze e vi sentite uno straccio, ecco una tisana dall'effetto assicurato
- Quella al meliloto concilia il sonno: si tratta di un rimedio dell'antica tradizione erboristica, che agisce grazie al suo contenuto di cumarine e bioflavonoidi
- Quella al biancospino calma le tensioni: di questa pianta, infatti, sono riconosciute scientificamente le proprietà di regolazione del ritmo cardiaco.

