

# DONNA MODERNA

IL SETTIMANALE CHE TI FACILITA LA VITA

FENOMENI COM'È CHE  
ALL'IMPROVISO SONO TUTTI  
**TATUATI?**

*io mi vesto*  
**color**  
**caramella**  
*e riciclo il look  
anche in autunno*

**"PER AVERE L'IDEA GIUSTA  
BISOGNA STACCARE LA TESTA"**  
LO DICE LA SCIENZIATA FABIOLA GIANOTTI,  
TRA I 50 PENSATORI PIÙ INFLUENTI DEL MONDO

**beauty**  
**last-minute**

- I PRODOTTI MONODOSE
- LA ROUTINE DA SPIAGGIA PASSO PER PASSO
- IL MAKE UP CHE PUOI OSARE. FINALMENTE!

**oggi ci si  
sposa così**  
*viaggio tra  
i nuovi riti del  
matrimonio*

**SOS  
VACANZE**  
RITARDI, FURTI,  
PACCHETTI TRUFFA:  
FAI VALERE  
I TUOI DIRITTI

**€1,50** A MONDADORI



9 771120 502002

Edizione italiana sps - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1, comma 1, 2003 Verona - AUSTRIA € 4,30  
GERMANIA € 3,70 - CANADA CAD 7,50 - CANTON TICINO CHF € 4,50 - FRANCIA € 3,90  
GERMANIA € 4,50 - GRECIA € 5,00 - LUSSEMBURGO € 4,50 - PORTOGALLO (CONT.) € 4,00  
RUSSIA € 4,50 - SVIZZERA CHF 4,50 - UK GBP 2,40 - USA \$ 6,00

# HAI MAI PROVATO A CURARTI CON LE ERBE CINESI?

Per combattere alcuni disturbi, gli orientali ricorrono a rimedi antichi. Li trovi in farmacia e possono trasformarsi in alleati preziosi nei casi che ti indichiamo qui

di ROSSANA CAVAGLIERI scrivi a [dminforma@mondadori.it](mailto:dminforma@mondadori.it)

Arrivano dalla Cina le erbe con una marcia in più. «In tanti casi funzionano là dove la nostra medicina non offre soluzioni» dice Daniele Grassi, urologo esperto di medicina cinese all'Hesperia Hospital di Modena. «Agiscono a vari livelli, sulla mente e sul corpo, armonizzando gli squilibri energetici degli organi». Le loro formule sono in uso da secoli (il Ben Cao, il libro che le raccoglie, risale al 1600) e oggi molte ricerche scientifiche ne confermano gli effetti. Il consiglio è di non acquistare le erbe in Rete o in negozi che non conosci. In farmacia trovi marchi italiani, come Galenica Cinese, Lao Dan e Qiu Tian.

## Per la cistite

**Il rimedio è la bacca di gardenia** «Questo piccolo frutto è l'ideale per curare le cistiti acute: elimina bruciore e prurito e stimola la diuresi» spiega il dottor Daniele Grassi. «Offre un altro vantaggio: impedisce che il disturbo si ripresenti (accade spesso quando si soffre di cistite) ed evita di dover ricorrere sempre agli antibiotici».

**Come lo usi** Il prodotto giusto è Ba Zheng San Wan (Qiu Tian); due compresse

due volte al giorno fino alla scomparsa del sintomo. Puoi abbinarlo a Depurcin (Galenica Cinese), un rimedio detossinante (una compressa due volte al giorno).

## Per la sindrome premestruale

**Il rimedio è l'angelica cinese** Tensione al seno, dolori addominali, nervosismo: sono i sintomi tipici che precedono le mestruazioni. «Spesso all'origine c'è un ristagno di

energia nel fegato, dovuto a stress o tossine» dice il dottor Grassi. «Per sbloccarlo, prova l'angelica cinese (dong quai). La chiamano anche ginseng femminile ed è un toccasana per le donne. Oltre che per la tensione e l'irritabilità prima del ciclo, puoi usarla in caso di irregolarità mestruale.

**Come lo usi** La trovi in farmacia nella formula Bupleurum e Angelica (Lao Dan); due compresse tre volte al giorno nella seconda metà del ciclo.

## Per la depressione

**Il rimedio è il grano estivo** Se soffri di ansia e ti senti un po' giù, l'erba per te è fu xiao mai. «È una varietà di grano estivo molto usata nella medicina cinese» spiega l'esperto. «In una nuova ricerca pubblicata sul *Journal of psychiatric research* è risultata più mirata degli antidepressivi di sintesi, ma senza effetti collaterali.

**Come lo usi** Nel rimedio Gan Mai Da Zao Wanu

(Galenica Cinese) trovi il grano associato ad altre erbe. Tre capsule tre volte al giorno per tre mesi.

## Per l'iperglicemia

**Il rimedio è l'astragalo** Il medico dice che hai la glicemia alta e per evitare il diabete puoi solo ridurre gli zuccheri a tavola? Hai un'arma in più: l'astragalo. Uno studio ha dimostrato che abbassa la glicemia in modo più efficace della solita dieta. «Il suo plus? Corregge lo squilibrio del meridiano milza pancreas, stimola il metabolismo e aiuta a smaltire gli zuccheri nel sangue» dice Luisella Vigna, medico agopuntore a Milano.

**Come lo usi** Nel rimedio Depurcin (Galenica Cinese) trovi l'astragalo insieme ad altre piante, come la salvia cinese. Due capsule prima dei pasti per due-tre mesi.

Le erbe cinesi in genere funzionano meglio in squadra, nei mix che trovi in farmacia sotto forma di pillole.

