

## RIGENERARSI E TANTO ALTRO

IN CROAZIA

# «Re-spiro», terapia ad hoc per riabilitare i polmoni

Il programma dura tre settimane e interessa chi fuma tanto, inala polveri o vapori, ha malattie respiratorie

Elisabetta De Dominis

A fine '800 Lussino era per elezione l'isola adriatica salubre dell'impero austro-ungarico. Gli Asburgo vi villeggiavano in primavera ed autunno per beneficiare del particolare microclima che si era scoperto avere benefici effetti sulle malattie respiratorie croniche. I venti che scendono dalle montagne del Velebit mescolandosi con l'ossigeno delle foreste di pino mediterraneo e lo iodio marino creano un effetto aerosol naturale.

A questo si aggiungono una vegetazione subtropicale ricca di oltre 200 erbe aromatiche e un clima mite con una temperatura media annuale di 16 gradi. Al Marine Medical Center del Vitality Hotel Punta a Veli Losinj (Lussingrande), che fa parte della catena

alberghiera Jadranka, la dottoressa Anamarija Margan Sulc insegna a respirare per dire addio alle malattie respiratorie croniche (numero di telefono diretto: 0038551667272).

Medico internista con un'esperienza ventennale di riabilitazione polmonare, Margan Sulc ha messo a punto RE-SPIRO: un programma riabilitativo di tre settimane rivolto a chi soffre di bronchite cronica, rinosinusite, raffreddori frequenti, fuma oltre un pacchetto di sigarette al giorno da più di dieci anni, vive in grandi città con alte concentrazioni di smog, si espone per lavoro alle inalazioni di fumi, vapori, polveri, gas tossici, fa vita sedentaria, soffre di dispnea, stress, ansia, depressione. Il quattro stelle Punta è qualificato ECARF (European Centre for Allergy Research



Una suggestiva cartolina di Lussingrande, in Croazia. Sopra, la dottoressa Anamarija Margan Sulc

Foundation) e garantisce strutture anallergiche e preparazione di cibo privo di aller-

trattamenti naturali ottenuti dalle piante aromatiche dell'isola.

Il programma prevede due visite mediche con esami mirati, 34 lezioni con un terapista, 2 sessioni con un nutrizionista. E siccome bisognerebbe imparare a respirare da piccoli, al Family Hotel Vespera i bambini possono seguire corsi durante il fine settimana o l'intera settimana con programmi di giochi ed esercizi all'aria aperta. Il Gruppo Jadranka detiene anche due lussuosi 5 stelle che ha appena ristrutturato nella baia di Cikat (Cigale) a Mali Losinj (Lussinpiccolo), dove si può richiedere di soggiornare seguendo il medesimo programma riabilitativo.

C'è solo l'imbarazzo della scelta: dall'Hotel Bellevue che dispone di 185 camere e 21 suite e vanta una SPA Clinic «per anima e corpo» al leggendario Hotel Alhambra che assieme a Vila Augusta è un boutique hotel che vanta 36 camere e 15 suite. In questi alberghi, dove soggiornare è già benessere di per sé, si possono seguire i programmi di prevenzione della salute: Santé, Stress Adieu!, Renergy Deluxe, Silhouette. Purché si tiri dritto davanti alle fornitissime enoteche e ai ristoranti dove un pasto è sì un'esperienza sensoriale, ma non dietetica.

### RIMEDI

Con i bracciali anti-nausea si parte sereni



In barca, in automobile, in pullman e in aereo, la nausea da movimento può rivelarsi inaspettata e sgradita compagna di viaggio. Sono in molti oggi a preferire i «bracciali antinausea» per contrastare la cinetosi, un rimedio naturale e privo di effetti collaterali; anche il campione di F1, Lewis Hamilton (in foto), che li indossa per salire in barca. Efficaci anche bagnati, i bracciali P6 Nausea Control SEA-BAND non inducono sonnolenza perché agiscono sul sintomo nausea grazie all'efficacia dell'acupressione. In farmacia: P6 Nausea Control SEA-BAND al prezzo di 16,50 euro la coppia.

» di Jason Motta Jones\*

### La nostra bocca

## C'è filo interdentale e filo interdentale



Un utilizzo corretto dello spazzolino garantisce la pulizia della superficie masticante e delle superfici esterne dei nostri preziosi denti. Ma questo presidio igienico da solo non è

sufficiente a garantire pulizia e salute ottimale di denti e gengive. Vi sono alcune zone, come le superfici e spazi tra denti adiacenti, dove le setole non possono arrivare. Questo particolare è da molti trascurato ed è la causa del fatto che una buona parte di problemi dentali e gengivali origina da tali zone (carie dentale, alito cattivo, gengivite, malattia parodontale, ecc). In questi spazi, l'unico oggetto che ci aiuta a pulire in modo semplice ed economico è il filo interdentale. La pratica dell'utilizzo del filo interdentale deve quindi essere parte integrante delle normali manovre di pulizia del cavo orale.

Il filo, grazie alla sua flessibilità, è in grado di passare tra dente e dente rimuovendo i residui di cibo e i «grumi di batteri» (la placca batterica) che aderiscono e si accumulano in questi spazi. Una volta rimossi questi depositi, il filo compie anche un'azione lucidante della superficie dentale stessa. L'uso corretto del filo è di per sé una cosa semplice. Però consiglio sempre di consultare il proprio igienista dentale o odontoiatra di fiducia per le istruzioni più idonee. Vi sono diversi tipi di filo interdentale. Quelli a nastro agevolano coloro che sono portatori di riabilitazioni dentarie di tipo protesico (ponti o riabilitazioni più complesse) o che presentano importanti spazi tra un dente e l'altro. I fili rivestiti di cera hanno invece la caratteristica di passare con più facilità tra denti piuttosto stretti tra loro. Inoltre, hanno una maggiore resistenza allo sfilacciamento. Quando il filo cerato emette un suono simile al cigolio è segno che gli spazi interdentali sono stati puliti correttamente.

\*Specialista in chirurgia orale

www.studiomottarossi.it

## Colesterolo ALTO?

Combattilo con:

COLESTEROL<sup>®</sup>  
**ACT PLUS** 400 mg  
INTEGRATORE ALIMENTARE



Colesterol Act Plus<sup>®</sup> 400, grazie alla sua formula con 10mg di Monocolina K del riso rosso fermentato, Betasitosterolo e Octacosanolo, contribuisce al mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue. Gli estratti di Coleus e Caigua, favoriscono la regolarità della pressione arteriosa.

COLESTEROL ACT PLUS<sup>®</sup> LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO

In Farmacia e Parafarmacia

distribuito da: F&F F&F s.r.l. - tel. 031 525522 - mail: info@linea-act.it - www.linea-act.it

» di Corrado Bait\*

### Una macchina chiamata corpo

## «Tuffi mania» ma con prudenza



È l'«Hell's Gate» (la «Porta dell'Inferno») la formazione rocciosa del Texas da cui è partita l'ottava stagione del «Red Bull Cliff Diving», il famosissimo campionato dei tuffi da

grande altezza, dove i 22 atleti più forti del mondo si sono gettati da un trampolino naturale posto a 27,5 metri di altezza e hanno raggiunto la velocità di 85 km/h in 3 secondi di caduta libera. Nato sulle coste dell'isola hawaiana di Maui nel XVIII secolo, questo sport esclusivo ed estremo richiede da sempre una certa attitudine mentale e una seria e costante attività preparatoria. Innanzitutto, occorre superare la paura: bisogna essere forti mentalmente per poter anche solo raggiungere il bordo della piattaforma e rimanere concentrati al 100%. Perché tuffarsi da una scogliera (e non per forza da grandi altezze), se può essere un'esperienza divertente ed eccitante, può facilmente trasformarsi in tragedia. Per ridurre al minimo i rischi, è raccomandato innanzitutto fare pratica da trampolini alti in piscina prima di provare la scogliera. Una volta pronto, ci si dovrà tuffare usando le ginocchia come spinta, iniziando da una posizione eretta, con i piedi uniti, le braccia distese sopra la testa e le ginocchia piegate. Occorre ricordarsi sempre di saltare dritto con il corpo perpendicolare all'acqua.

Mai cercare di farlo con il viso, l'addome o il sedere, perché si potrebbero subire gravi infortuni. Ancora, è importante che qualsiasi tuffo sia eseguito solo dopo una ricognizione preliminare della vasca di ricezione, valutandone la profondità, la presenza di scogli sul fondale o di ostacoli sulla scogliera stessa. Attenzione al vento, ai pasti troppo pesanti e agli alcolici, per non rischiare di avere una percezione sballata del pericolo e essere indotto a fare una bravata.

\*Specialista in Ortopedia e Traumatologia

www.corradobait.com