**Zeitschrift:** Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 9 (1953)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Il cantuccio del medico

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 10.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Bel colorito anche durante l'inverno

### Cura della pelle nella stagione fredda

Molte donne temono che col freddo la loro pelle diventi ruvida e screpolata, che vi appaiano delle spiacevoli fessure e arrossamenti. E' vero che la sensibilità dell'epidermide varia da un'individuo all'altro. Un venticello fresco può già rendere ruvida la pelle di una donna, mentre che ad un'altra non cagionerà che un'arrossamento più intenso, rendendo più carino e pronunciato il contorno delle guancie. I venti freddi disseccano la pelle, che tende poi a screpolare, dove gli strati di grasso sono troppo minimi per proteggerla sufficientemente. L'uso opportuno di pomate e unguenti previene ed impedisce l'essiccamento della pelle e aiuta a mantenerla bella e sana.

### Labbra e naso

Le labbra sono molto sensibili. Una temperatura fresca, un vento freddo le fanno screpolare provocando inconvenienti e dolori. Ridere, parlare, mangiare diventano un supplizio, ogni movimento della bocca cagiona dolore.
Il labbro inferiore è di solito il più colpito. A tante persone coll'apparire del freddo, ricompaiono ogni anno queste fessure e screpolature. In mezzo al labbro inferiore si forma un incavo profondo e doloroso, che può sanguinare abbondantemente. Se le labbra sono molto sensibili basta alle volte l'aria asciutta delle camere troppo riscaldate per provocare il fendersi della mucosa labiale.
Molti di questi casi si possono evitare ungendo la parte specialmente soggetta alle screpolature con pomate o grassi, o mediante il metodo efficace della cauterizzazione. Se però non si fa attenzione o si è obbligati ad esporre nuovamente le labbra al freddo, non sono escluse le ricadute.
Gli unguenti o pomate per le labbra devono essere composti di sostanze grasse chimicamente pure, inodori o lievemente profumate. Importante è di farne uso ogni volta prima di uscire, onde impedire l'effetto dannoso del freddo. Se le screpolature sono molto profonde e sanguinolenti è meglio ricorrere al medico.
Una conseguenza del freddo che dà molto nell'occhio è il naso arrossato. Si crede a torto che i nasi rossi provengano dal troppo bere. Una volta su tante può anche darsi che l'alcoole ne sia la cagione, però in generale il colore rossastro del naso proviene da disturbi della circolazione, come ad esempio da congelamenti. Come nei casi di geloni ai piedi, il freddo causa delle alterazioni dei vasi sanguigni che si manifestano con un colore rosso o bluastro.
Lo stimolamento della circolazione del sangue reca anche al naso il miglioramento desiderato. Con ciò scompaiono anche gli inconvenienti relativi ai congelamenti, come dolori, prurito o insensibilità. A questo scopo si usano strofinamenti con soluzioni alcooliche, con unguenti contro i geloni, con bagni alternati caldi e freddi o irradiazioni di raggi X. Specialmente raccomandati sono brevi impacchi con acqua molto calda, coll'aiuto di un batuffolo di ovatta, metodo che attiva egualmente la circolazione del sangue. In casi ostinati e di lunga durata è consigliabile una pelatura con una pasta speciale, cosa che però deve essere fatta sotto la sorveglianza medica.
Se però si ha il naso sensibile è sempre meglio proteggerlo dall'influenza del freddo mediante unguenti o pomate oppure coprendolo con uno scialle caldo.

### Le orecchie sono esposte al freddo in modo speciale

Causa la loro posizione le orecchie sono particolarmente esposte al freddo ed al gelo che le rende di un colore rosso-blu. Le donne hanno il vantaggio di poterle nascondere sotto i capelli.
Unguenti e creme permettono pure una certa protezione contro il freddo. Più efficace però è coprire le orecchie sensibili mediante un berretto a risvolti oppure dei copri-orecchi di stoffa calda. Le persone che hanno già subìto dei congelamenti alle orecchie devono usare molte precauzioni onde evitare le ricadute.

### Protezione delle mani

Vento e freddo disseccano la pelle delle mani, la rendono ruvida e screpolata. Più si lavano le mani — sia con acqua fredda che calda — più diventano evidenti e dolorosi i guasti causati dal freddo. Nei casi gravi la pelle si infiamma, si gonfia e sanguina, ogni movimento è doloroso, la capacità a lavorare è ridotta di molto. In primo luogo bisogna portare dei guanti caldi e sufficientemente grandi. Guanti troppo stretti impediscono la circolazione del sangue provocando congelamenti. Alcuni individui sopportano d'inverno meglio l'acqua fredda che quella calda. Per tutti però è meglio non usare dei saponi troppo forti, cioè contenenti troppe sostanze alcaline.
Importante è asciugare le mani immediatamente e con cura dopo ogni lavata, non dimenticando di strofinare bene i polsi. Sono soprattutto i polsi male asciugati che screpolano sotto l'influenza del freddo.
Ogni lavatura delle mani sottrae alla pelle il grasso naturale che normalmente è segregato dalle glandole sebacee.
Questo grasso si può rimpiazzare mediante l'applicazione di unguenti, glicerina o pomate contro i geloni. Il rimedio vien massaggiato nella pelle pulita e ben asciutta. E' raccomandabile ungere leggermente le mani dopo ogni lavaggio invece di mettere della crema in grande abbondanza una volta sola al giorno.

### Protezione della pelle durante gli sport invernali

La cura della pelle è doppiamente necessaria se si praticano gli sport invernali poichè essa non è minacciata solo dal freddo bensì anche dai raggi ultra-violetti del sole che sono resi più intensi dalla neve.
I colpi di sole sono molto dolorosi, la pelle è arrossata, si pela e alle volte si formano delle vescichette. La pelle del viso e della nuca è specialmente esposta al pericolo dei colpi di sole. Onde proteggersi ed evitare queste dolorose bruciature è necessario usare un'olio od una crema antisolare, cosa che aiuta anche a dare alla pelle il bel colorito bruno tanto moderno. Con un po' di prudenza ed un piccolo sforzo prima di esporsi al sole invernale si evitano tante giornate spiacevoli.

**Dr. W. S.**

---

# Si cercano dei giovani ...

Non si tratta, rassicuratevi, del famoso slogan « Largo ai giovani » bensì di un invito.

Ecco, in breve, di che si tratta:

Nel corso di una recente radiocronaca effettuata a Macolin dal Servizio delle onde corte della Società svizzera di radiodiffusione il cronista signor Hendersson ha espresso il desiderio che fosse lanciato un appello in « Giovani forti — Libera Patria » allo scopo di ottenere il maggior numero di indirizzi di giovani svizzeri desiderosi di corrispondere — preferibilmente in inglese — con giovani stranieri dai 18 ai 25 anni ascoltatori delle emissioni « World Youth Magazine » del Servizio svizzero delle onde corte, emissioni che vengono trasmesse ogni settimana il sabato e la domenica e dirette a tutti i continenti.

I giovani (e le giovani) che si interessassero a questo appello sono pregati di scrivere direttamente al **« Servizio delle onde corte della Radiodiffusione svizzera, Neuengasse 28, Berna »**, indicando in modo ben leggibile cognome, nome, indirizzo esatto, età, occupazione o professione (eventualmente studi effettuati), il passatempo preferito (sport, letteratura, collezione, ecc.). Inoltre dovrà essere precisata l'età del corrispondente desiderato, la sua nazionalità, la lingua nella quale si desidera corrispondere, ecc.

Ecco un'eccellente occasione per allargare un po' il proprio bagaglio di cognizioni assicurandosi un utile corso di lingue, senza dimenticare la felice ripercussione che deriva da questi contatti personali in favore di una migliore comprensione fra i popoli.

Auguriamoci che questo appello sia raccolto e diffuso affinchè anche in questo campo la Svizzera abbia a far udire la sua voce nel coro delle nazioni del mondo!

**Francis Pellaud**