

ETTAMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

DIPIÙ

GIUGNO 2008 - N. 23

CAIRO EDITORE



PADRE PIO
Un miracolo straordinario



Direttore
Sandra Maye

Come mangiare
prima delle vacanze

LA DIETA
PER PERDERE
CINQUE CHILI
IN UN MESE



KLEDI
Sono stato
aggredito
nella
mia scuola

COLESTEROLO
sono nuove cure

ANNAMARIA FRANZONI
Potrebbe
uscire
subito con
la grazia

AVOREVOLI E CONTRARI



**Brigitta
Boccoli**

**SPOSO IL FIGLIO
DI MOIRA ORFEI
IN QUESTO MESE
DI GIUGNO**

E a settembre sarò mamma



Consigli di BELLEZZA

Per una pelle idratata mangiate l'anguria

Per avere un viso più giovane e prevenire gli effetti dannosi del caldo è bene inserire nella alimentazione cocomero e mirtilli e bere almeno due litri di acqua al giorno



1) Trico-Force Donna di Collistar è l'integratore che vi aiuta ad avere una chioma sana e forte perché contiene ferro, zinco e rame, sostanze di cui è composto il capello. 2) Immun'Age di Named è l'integratore a base di papaya fermentata che elimina la stanchezza cronica e lo stress psicofisico controllando anche i radicali liberi. 3) Bioscalin di Giuliani contiene aminoacidi, vitamine e minerali e una sostanza particolare, la Biogenina, che controlla la caduta dei capelli. 4) Perfectil Tripla azione di VitaBiotics è l'integratore minerale per pelle, capelli e unghie perché contiene un elemento proteico chiamato L-Cisteina, vitamine e minerali. 5) BioDrain di New Nordic elimina le scorie e depura l'organismo, aiutando anche il fegato. 6) Sustenium Plus di Menarini contiene creatina, vitamine, sali minerali e arginina, sostanze che aiutano a eliminare l'affaticamento. 7) Integra di Signorini Farmaceutici è l'integratore con undici vitamine e sette sali minerali diversi per mantenere il corpo scattante e in forma. 8) Polase di Wyeth Lederle contiene potassio e magnesio e aiuta, quindi, a ritrovare energia. 9) Mag 2 di Sanfo Aventis è l'integratore anche a base di magnesio che elimina il senso di stanchezza, irritabilità e i crampi muscolari. 10) La Pappa Reale Fresca di Equilibria aiuta a combattere l'inappetenza, il sovraccarico ed è utile durante la gravidanza. 11) MG:K VIS Ricarica Papaya contrasta l'invecchiamento cellulare e aumenta le difese immunitarie perché contiene anche papaya fermentata.

I NOSTRI CONSIGLI

Per sentirsi sempre freschi, come dopo avere fatto la doccia, anche quando siete fuori casa, lasciate scorrere l'acqua fredda dal rubinetto di un bagno sui polsi, sia all'interno sia all'esterno oppure bagnate le braccia fino ai gomiti e lasciate che l'acqua si asciughi da sola.

- Quando fa molto caldo evitate di usare il guanto di crine perché riattiva la circolazione aumentando però il senso di calore.

- È bene tenere sempre in borsa una bottiglia di acqua termale spray da spruzzare sul viso in caso di bisogno.

Per vincere il grande caldo e per evitare i suoi effetti dannosi sulla pelle basta bere almeno due litri di acqua al giorno e inserire nella alimentazione frutta e verdure quali cocomero, mirtilli, susine, uva rossa, albicocche, melone, carote, ma anche pomodori, peperoni. Infatti l'eccesso di calore fa evaporare l'acqua dalla pelle, la disidrata e dilata i vasi sanguigni danneggiandola, facendola invecchiare e facendo comparire sul viso antiestetiche "ragnatele" di venuzze rosse che noi medici chiamiamo couperose. Questi disturbi si possono prevenire in maniera efficace solo con l'alimentazione consumando cibi che idratano la pelle e contengono sostanze che proteggono i capillari, ed evitando i piatti elaborati, vino, peperoncino».

Questi sono i suggerimenti di un grande esperto, il professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale, presidente dell'Isplad, la società di Dermatologia plastica e oncologica e autore del libro *Per la tua pelle*, pubblicato da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come difendere la pelle dal grande caldo e gli chiediamo: «Come possiamo evitare gli effetti dannosi del grande caldo sulla nostra pelle?».

«Raccomando di consumare alimenti che permettono alla pelle di mantenersi sana, giovane e quindi più bella, combattendo gli effetti nocivi del grande caldo», risponde il professor Di Pietro. «Le alte temperature fanno evaporare l'acqua dalla pelle e la disidratano. Per ovviare

a questo inconveniente suggerisco, quindi, di bere almeno due litri di acqua al giorno e di mangiare frutta e verdura che contengono molta acqua, come il cocomero. Inoltre, con il grande caldo, consiglio di rinforzare i capillari per evitare che si dilatino e diventino evidenti».

«Preferite gli abiti in lino e cotone»

«E che cosa suggerisce di fare?», gli chiediamo.

«Consiglio di mangiare molti mirtilli, lamponi ma anche susine e uva rossa che contengono bioflavonoidi, sostanze che rinforzano i capillari. Ma suggerisco anche di assumere molta vitamina C, che migliora la circolazione, mangiando pomodori, peperoni, fragole. Inoltre suggerisco di assumere betacarotene, una sostanza che aiuta la pelle a difendersi dalle radiazioni solari, cioè dai raggi infrarossi, che si trova in albicocche, carote, melone. Se non amate questi alimenti potete sempre ricorrere agli integratori che trovate facilmente in commercio ma che suggerisco di scegliere con l'aiuto del vostro medico. Raccomando poi di evitare i cibi elaborati o troppo conditi perché aumentano la sensazione di caldo; l'alcol e i cibi piccanti come peperoncino e pepe che, in più, dilatano i vasi sanguigni. Preferite piatti leggeri, freddi, cucinati a vapore o a fuoco basso. Inoltre suggerisco di indossare abiti in tessuti naturali come lino e cotone e di fare la doccia con l'acqua tiepida, non troppo calda né troppo fredda».



Il professor Antonino Di Pietro