



BenEssere

La salute con l'anima

10 anni con voi

mensile | anno XXXV | n. 5 | maggio 2023 | € 2,90 (Italia) - www.lasaluteconlanima.it

CEFALEE
IN ARRIVO
NUOVI FARMACI
MENO RISCHIOSI

ACNE
CHE COSA FARE
QUANDO APPARE
NEGLI ADULTI

PARKINSON
UNA SPERANZA
DALLO STUDIO
DELLA SALIVA

PAPA
FRANCESCO
DIECI ANNI DI PILLOLE
DELLA SALVEZZA

IL VIAGGIO
LAGUNA VENETA:
NELLE ISOLE
FUORI DA MONDO



IN CUCINA
ALLA SCOPERTA
DEI GRASSI
CHE FANNO BENE

TRE RICETTE
PIATTI PRIMAVERILI
AL PROFUMO
DI PECORINO

“
Giovanna
Sannino
«Ho le difese
immunitarie
sempre basse»

Mal di pancia

*Le cause devono essere valutate con attenzione:
ecco come arrivare a una corretta diagnosi*



Informazioni smaltimento imballaggi: www.edicolasanpaolo.it/ambiente

Pelle da diva C'è anche la crema in compresse

di Caterina Allegro

Si chiamano nutricosmetici: supplementi della dieta che agiscono da prodotti di bellezza

Mai sentito parlare di nutricosmetici? Si tratta di integratori alimentari che, pur venendo assunti per via orale, funzionano un po' come creme di bellezza. Infatti, contengono ingredienti che migliorano la qualità e l'aspetto della pelle e dei capelli agendo dall'interno. Spesso l'assunzione di questi integratori viene affiancata all'applicazione concomitante di prodotti cosmetici specifici, per un effetto potenziato e un programma beauty a 360 gradi.

La sinergia di prodotti "in & out" viene utilizzata per rivitalizzare la pelle, migliorare l'idratazione, rallentare i processi degenerativi, ridurre le rughe e contrastare le imperfezioni cutanee, e può aiutare anche in caso di patologie cutanee ben definite, come per esempio la psoriasi e alcune forme di dermatiti, perché, se studiata da uno specialista e su misura, è in grado di ridurre la risposta infiammatoria in maniera molto efficace (grazie, per esempio, gli Omega-3).

Per la pelle i principi attivi più utilizzati sono collagene, acido ialuronico, vitamine e antiossidanti. Per i capelli e le unghie, sono preziosi alcuni minerali (ferro, zinco, magnesio e rame), proteine (cheratina) e amminocidi solforati. Di norma, i nutricosmetici si assumono a cicli, nei periodi di maggiore stress o bisogno.

*Si utilizzano
a cicli di alcune
settimane
nei periodi
di maggiore
stress*

KINIER ORGANICS PACK PELLE CAPELLI E ARTICOLAZIONI

120 + 120 capsule,
39,98 euro.

Contiene: collagene marino, acido ialuronico, cheratina, cistina, metionina e biotina.



Indicazioni

Due prodotti per associare l'azione idratante, ristrutturante e lubrificante del collagene marino, dell'acido ialuronico e della glucosamina alle proprietà nutritive del miglio, della cheratina, cistina, metionina e biotina. Arricchito con vitamine e minerali per contrastare l'azione dei radicali liberi. Tutti i nutrienti essenziali per combattere lo stress ossidativo a livello cellulare. Si consiglia l'assunzione di 2 capsule al dì, a giorni alterni per 4 mesi.

BIEMOLECULAR DIAGNOSTICS BONE PROMOTER

A+E Gocce, 20,90 euro,
Skin crema viso
anti-age, 59 euro,
Skin siero viso,
37 euro.



Per contrastare lo stress ossidativo, la diminuzione dell'idratazione e la fragilità dei tessuti è utile ricorrere a Omega-3, acido ialuronico e collagene, vitamine A, C, E, D, associando il tutto a una dieta ricca di frutta e verdura che aiuta ad assimilare queste sostanze. La linea di nutricosmetici Bone Promoter assicura effetti benefici dopo 4 - 8 settimane di azioni anti-age con prodotti "in & out", che saranno rafforzati se ripetuti nel tempo.

SWISSE PELLE RADIOSA

20 bustine, 34,90 euro.
Contiene: acerola, fito-ceramidi, rame, vitamina E, equisetto e biotina.



Formula multi-nutriente scientificamente studiata per supportare la normale formazione di collagene e favorire la radiosità della pelle. L'acerola è una fonte di vitamina C, che contribuisce alla normale formazione di collagene. Il complesso Ceramosides contiene fito-ceramidi dal grano che ne supportano l'elasticità, mentre il rame contribuisce alla normale pigmentazione. L'equiseto contribuisce al trofismo del tessuto connettivo.

NATURADIKA SKINCOLL

20 bustine, 32,90 euro.
Contiene: collagene Verisol, Astareal, Orgonopowder, rosa canina, acido ialuronico.



Integratore per viso e pelle con 14 attivi naturali. Gli esclusivi peptidi di collagene bioattivi Verisol ne favoriscono la nutrizione e aiutano a ridurre le rughe. L'acido ialuronico in sinergia con estratti di bambù, uva, melograno, minerali e vitamine aiutano a idratarla. Rafforza anche lo strato di collagene grazie alla rosa canina e a due ingredienti brevettati: Astareal, potente antiossidante, e l'acido silicico Orgonopowder.