

SETTIMANALE

€ 1,20 (IN ITALIA)

DIPIU

CARROZETTORE

La rivincita di Camilla



DA AMANTE A REGINA

Madonna di Trevignano Un prete dice: "È tutto vero"



ANNA VALLE HO VINTO COSÌ LA MIA TIMIDEZZA

LA FESTA DI NAPOLI Parla Nino D'Angelo



SCLEROSI MULTIPLA IL FARMACO CHE DÀ SPERANZA

La TV fino al 21 maggio



ISSN 1824 0348
30020
9 771824 034007

A PUNTATE L'esclusiva intervista memoriale **AL BANO** A 80 anni confesso **CANTAVO "FELICITÀ"** **MA PENSAVO DI FARLA FINITA CON LA VITA**



La naturopata
Maria Grazia Spalluto

Usate il sole come ottimo cosmetico

«Esporsi ai suoi raggi per dieci minuti al giorno anche dalla finestra di casa assicura tessuti più tonici e un bel colorito» • «Sulle scottature mettete l'olio di iperico»

di Sveva Orlandini

1) BiosLine, BetaSun Bronze, compresse che attivano la melanina per un'abbronzatura invidiabile, proteggono dal sole e difendono dall'ossidazione. 2) Biomolecular Diagnostic, Bone Promoter D3, compresse per la dose ottimale della vitamina D3, essenziale per pelle, ossa, tessuti e addirittura per la memoria. 3) Cantabria Labs, Helioscare, compresse che proteggono dai raggi solari con l'esclusivo FermoBlock e riparano i danni causati dal sole.



4) Clinica, Skin, mix di collagene idrolizzato, acido ialuronico e vitamine per il benessere della pelle, info www.integrazioneclinica.it. 5) Equilibra, Bronze Control, vitamine A, C, E, rame, estratti vegetali e l'estratto brevettato Extramel, ricco di antiossidanti.



6) Yamamoto, Fitoderm, contiene tutte le vitamine e i minerali naturali specifici per il benessere e la protezione della pelle. 7) Mivolis by dm, Carotin, prepara la pelle al sole con carotene vegetale, vitamine e rame. 8) IBSA, Vitamina D3, aiuta il sistema immunitario, le ossa e il normale assorbimento e utilizzo del fosforo e del calcio.



INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Approfitte dell'estate per una bella cura di bellezza a base di un cosmetico straordinario come il sole. Suggestivo di esporsi ai suoi raggi per dieci minuti al giorno anche soltanto affacciandosi dalla finestra di casa, per la sintesi della vitamina D, per un buon sistema immunitario e per stimolare il rilascio di antidepressivi naturali come serotonina e dopamina, che assicurano un sonno regolare e favoriscono il buonumore.

L'invito a prendere il sole arriva dalla professoressa Maria Grazia Spalluto, docente di Medicina naturale dell'università di Tor Vergata e personaggio televisivo molto amato.

«Dieci minuti di sole al giorno in estate», spiega la docente «bastano per assicurare tessuti più tonici e un bel colorito».

«Pelle dorata con la curcuma»

«Non ci sono rischi o precauzioni da prendere per esporsi al sole?».

«Certo, i rischi ci sono se non ci si prepara adeguatamente all'esposizione», risponde la nostra esperta.

«Quali sono i rischi?».

«Esporsi al sole senza proteggersi e senza prepararsi mesi prima assumendo sostanze specifiche», dice la professoressa. «L'esposizione al sole può dare luogo a reazioni fotobiologiche, eritemi, scottature e, soprattutto, generare i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento precoce della pelle».

«Che cosa suggerisce?».

«Come sempre bisogna agire dall'interno e dall'esterno», spiega la specialista. «Dall'interno seguendo un'alimentazione a base di frutta e di verdura fresche, per assicurarci le vitamine e i sali minerali che danno forza alla pelle, soprattutto betacarotene, attivatore della melanina, vitamine C, A, E, le vitamine della bellezza. Per uso locale consiglio di idratare spesso la pelle con un buon antiossidante come l'olio d'oliva o di girasole. Se poi volete realizzare da soli un preparato per cominciare ad avere un colorito dorato e una pelle sempre più preparata al sole, consiglio di sciogliere tre cucchiaini colmi di curcuma, una spezia preziosa, antibatterica e antiossidante in un vasetto di olio. Dopo la doccia ungetevi con questo oleolito e vedrete che la vostra tintarella quest'anno sarà invidiabile».

«Screpolature: c'è il burro di cacao»

«L'oleolito si può usare come solare?».

«No, al sole raccomando filtri appositi che non si possono preparare in casa», risponde la docente. «L'oleolito prepara al sole e si può usare anche come doposole».

«In caso di scottature o di screpolature che cosa consiglia?».

«Per le scottature il massimo è l'olio di iperico», afferma la professoressa Spalluto. «Invece le screpolature si risolvono velocemente con il burro di cacao più volte al giorno».

I NOSTRI CONSIGLI

Per preparare al meglio la pelle al sole è opportuno fare una esfoliazione accurata con sale e olio, per eliminare cellule morte e impurità e utilizzare al meglio le cure cosmetiche specifiche per il sole.

- Idratate la pelle umida con olio di girasole o di borragine che attiva la melanina.

- Una bella pelle parte dall'intestino, che va curato con verdure crude e cotte e probiotici come yogurt e kefir.

- Foruncoli ed eczemi, spesso causati dal sudore, spariscono in poco tempo se sparsi tutte le notti con la pasta di zinco, quella che si usa per i bambini a ogni cambio di pannolini.