



ANTI-MACCHIA

Addolcisce la pelle e
la rende luminosa e
senza macchie Crema
Viso di Planter's.
Agiscono in sinergia
aloe vera, vite rossa
e gelso bianco.

Per proteggere la pelle dai rigori invernali sono utili creme super idratanti e sieri antiossidanti. Da abbinare a integratori specifici che diano energia e benessere a tutto l'organismo



La primavera è ancora lontana e ci sentiamo addosso il peso della stagione più difficile. I chili di troppo sono l'eredità di un periodo in cui ci si impigrisce e si tende a mangiare di più. Colorito spento, pelle impura e tessuti cutanei poco tonici sono il risultato di uno stile di vita poco sano. Afferma il professor Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione a Milano: «in questa situazione, è fondamentale disintossicare l'organismo, alleggerendolo dai veleni accumulati durante le feste e restituendogli energia con cibi mirati e integratori. Dal punto di vista della dieta», prosegue l'esperto, «vanno privilegiati frutta e verdura di stagione, pesce e carni bianche. Strategici gli agrumi, che con la vitamina C e i bioflavonoidi svolgono un'azione antiossidante. In particolare l'acido ascorbico, o vitamina C, ha un'azione stimolante sulla produzione di collagene e sembra anche migliorare la luminosità della pelle. Quindi ogni giorno spremute, insalate miste di ortaggi freschi e la sera un minestrone di verdure non devono mancare nel nostro regime alimentare. Ovviamente eliminiamo tutti i cibi che sovraccaricano il fegato, come fritti, sughi elaborati e dolci ricchi di grassi. Per aiutare l'organismo a depurarsi più rapidamente, consiglio anche di assumere degli integratori. L'Inositolo, o vitamina B 7, è un ottimo purificante che possiamo assumere in compresse. Altro estratto che agisce direttamente sul fegato è il cardo mariano, conosciuto da tempo. Introdotto da poco l'estratto di crisantello americano, drenante e depurativo. Queste sostanze, che troviamo in farmacia, sono disponibili anche sotto forma di tintura madre», afferma Sorrentino. «Per dare una sferzata di energia all'organismo ottimo Biorepair Plus orosolubile, o Immunage, a base di papaia fermentata. Altro prodotto molto efficace l'inedito Mapooro, a base di magnesio e potassio», conclude lo specialista.