



# 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**

**M**ai 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.