

NATURAL

sty

N. 129 mensile - marzo 2014 - 2 euro

CIBO

**LA DIETA CHE PIACE
AL TUO DNA**
PER DIMAGRIRE
SENZA FATICA

SAPORI TROPICALI
PAPAYA, MANGO & CO.
PORTA IN TAVOLA
UN TOCCO SENSUALE

BEAUTY

RIGENERA IL CORPO
CON I TESORI DEL
MEDITERRANEO

MODA

ELEGANTE IN JEANS
COMODA, SEXY
E GLAMOUR
ANCHE IN CITTÀ

ENERGY

**ASCOLTATI
E MEDITA**
LA TUA VITA
INIZIERÀ
UN NUOVO
PERCORSO

TU E LUI
FINO A CHE
PUNTO È GIUSTO
ESSERE SINCERI

EMOZIONI
TUTTE LE TRACOLTE
CHE LASCIANO
SUL NOSTRO
CORPO

LAVORI GREEN

**BUTTATI NEL
BIOLOGICO**
TANTE IDEE
PER COMINCIARE

Keira Knightley

MIO MARITO MI HA
INSEGNATO A ESSERE
LEGGERA E FELICE

(e a infischiarvene degli altri)

Poste Italiane Spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, LO/MI - Euro 4,20 in Belgio, euro 4,35 in Grecia, euro 3,40 in Portogallo (Cont.), euro 4,40 in Principato di Monaco, euro 4,40 in Francia, euro 4,00 in Spagna, euro 5,50 in Austria, CHF 6,60 in Svizzera, CHF 5,40 in Svizzera Canton Ticino, euro 4,20 in Lussemburgo, euro 5,50 in Germania, euro 3,05 a Malta - Mensile



CAIRO EDITORE

LA SCHEDA natural DA CONSERVARE

Luca Piretta,
nutrionista,
gastroenterologo e
specialista in Scienze
della nutrizione
all'Università La
Sapienza di Roma



Ottima per la digestione e per chi è a dieta

1 CON QUALE FREQUENZA DEVO BERE DURANTE IL GIORNO?

La regola d'oro è non aspettare di avere sete, ma bere durante l'intera giornata almeno 10 volte. Al risveglio, per riattivare l'intestino; tra un pasto e l'altro, per smaltire il sodio in eccesso; durante i pasti, per migliorare la digestione.

2 ANCHE I CIBI IDRATANO?

Certo. Frutta, verdura e latte hanno una percentuale d'acqua compresa tra l'80 e il 90 per cento. Cinque porzioni abbondanti ne forniscono fino a un litro al giorno. Apportano buone quantità d'acqua – tra il 65 e l'85 per cento – anche yogurt, pesce e frutti di mare, pasta e riso e uova. Carne e formaggi ne contengono tra il 40 e il 65 per cento, mentre pane, salumi e prodotti da forno ne contengono meno. Attenzione, invece, ai cibi salati – parmigiano, pecorino, salumi, pesce conservato – e a quelli ricchi di fibre – avena, crusca, prugne. I primi richiamano acqua negli spazi tra le cellule, causando ritenzione idrica, i secondi nell'intestino. Per non disidratarti, quando li metti in tavola bevi di più.

3 L'ACQUA AIUTA A MANTENERSI IN LINEA?

Sì: se bevuta prima dei pasti, riempie lo stomaco e spegne lo stimolo della fame. Inoltre è priva di calorie e, secondo uno studio pubblicato sulla rivista *Obesity*, stimola il metabolismo, cioè la velocità con cui bruciamo energie. Bere elimina i ristagni di tossine che gonfiano i tessuti. Quelle iposodiche, per esempio, sono adatte a chi soffre di ritenzione idrica, ma anche di malattie cardiache, renali o ipertensione, problemi che peggiorano se nell'organismo c'è un eccesso di sodio. Le acque oligominerali, invece, non fanno dimagrire. Sono assorbite più in fretta e stimolano la diuresi, cioè l'eliminazione dell'urina, ma senza effetti sul peso.

Cure beauty per dissetare pelle e chioma

Risponde **Mariuccia Bucci,**
dermatologa di Milano



Perché la pelle del viso "tira"?

L'acqua dà elasticità alla cute. Per contrastarne la perdita, usa ogni giorno creme a base di acido ialuronico, urea, allantoina o fosfolipidi, che ne trattengono le molecole nello strato corneo. Oppure con acquaporine, strutture che regolano il flusso d'acqua nelle cellule.

• A base di acquaporine la crema idratante viso Aquaporin Active Rich di Eucerin (17 euro).



Detergenti e saponi la seccano?

Sì, se contengono tensioattivi. Per il viso preferisci l'acqua micellare, che cattura sporco e trucco, al latte e al tonico (aggressivo per la cute). Per il corpo, invece, opta per un detergente delicato, possibilmente a base oleosa, che rispetti la pelle.

• Con acqua termale ed estratto di burro di karité l'olio detergente lenitivo Xémose di Uriage (19,50 euro).



Perché le labbra si screpolano?

Freddo, sole e vento disidratano anche le labbra. Proteggile con stick specifici durante il giorno, e la sera nutrite con balsami a base di burro di karité. Scegli rossetti e gloss a base di vitamina E e oli di jojoba ed evita quelli opachi e a lunga durata.

• Con burro di karité e olio di albicocca lo stick labbra Soins des lèvres di Caudalie (6 euro).



Come curo i capelli?

Dopo lo shampoo, applica maschere idratanti, utili anche per il cuoio capelluto. Prima di usare il phon proteggili con sieri filmogeni privi di siliconi. Sulla chioma asciutta, vaporizza spray rivitalizzanti che combattono la disidratazione.

• Con olio di macadamia da coltivazione bio e aloe vera la Maschera capelli ristrutturante di Omia (5,20 euro).



La frutta è uno dei cibi più ricchi d'acqua: ogni giorno, mangiane due-tre porzioni.

INTEGRA I SALI CHE TI SERVONO

L'acqua è un vero e proprio alimento. A seconda dei sali disciolti che contiene, produce reali effetti benefici sull'organismo. Controlla sulle etichette e scegli la più adatta a te

- **Bicarbonata:** contiene oltre 600 milligrammi per litro (mg/l) di bicarbonato. Ottima per stomaco, fegato e intestino, fa bene agli sportivi.
- **Fluorata:** con più di un mg/l di fluoro. Protegge denti e smalto nei bambini ed è consigliata se si soffre di osteoporosi.
- **Magnesiaca:** ha percentuali di magnesio superiori a 50 mg/l. Combatte la stitichezza, mantiene tonici ed elastici i vasi sanguigni e i muscoli.
- **Calcica:** ha più di 150 mg/l di calcio. Utile per rafforzare le ossa durante la crescita, in gravidanza e in menopausa.

IN RETE

● www.mineracqua.it: dalla fonte alla tavola, caratteristiche e qualità delle acque potabili presenti in Italia.
● www.inabottle.it: magazine che raccoglie studi e ricerche sul rapporto idratazione e benessere e dossier sull'argomento.