



La naturopata
Maria Grazia Spalluto

Consigli di **BELLEZZA**

La maschera alla verza aiuta a ringiovanire

«Non buttate le foglie dure della verza ma pestatele e poi applicatele sul viso e sul corpo» • «Le uova aiutano pelle e capelli»

di Sveva Orlandini



1) Esi Biocollagenix Ovalette, due ovalette al giorno assicurano il benessere della pelle con un insieme di componenti indispensabili, soprattutto con il collagene marino. 2) F&F-Collagen ACT, integratore con collagene, acido ialuronico, rame, zinco e altri attivi per ridare tono e combattere le righe dall'interno. 3) Biosline acido ialuronico Skin 120, integratore che stimola la produzione di collagene con l'esclusivo ExceptionHYAL® XLW, acido ialuronico vegetale e vitamina C. 4) Sofar Nectar LP-DG Beauty Complex con Verisol, speciale collagene ideale per il benessere della pelle e l'esclusivo Lp-DG per la flora intestinale. 5) PromoPharma Re-Collagen Daily



INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Beauty Drink, una piacevole bevanda che contiene aminoacidi altamente biodisponibili con azione refill per stimolare il collagene. 6) Equilibra Collagen Beauty, con collagene, biotina e niacina e altri attivi per assicurare una pelle perfetta. 7) New Nordic Skin Care Collagen Filler, compresse per ridurre rughe, segni del tempo, danni da raggi solari. 8) Ibsa Viscoderm Pearls, integratore antietà con collagene, acido ialuronico, altri attivi e lo straordinario pycnogenol, potente antiossidante.

I NOSTRI CONSIGLI

Per una sferzata di energia e di sostanze antiossidanti, bevete acqua in cui avrete messo zenzero grattugiato e buccia di un limone grattata, ricca di principi attivi e benefici per la pelle.

• Consumare sei olive prima dei pasti aiuta a mangiare di meno a tavola.

• Quando tagliate la barbabietola, raccogliete il succo e bevetelo: favorisce la circolazione ed è un grande aiuto contro la cellulite.

• Le cipolle sono altamente drenanti e aiutano a sgonfiarsi: mangiatele crude dopo averle tenute in acqua e aceto o al forno con tutta la buccia e condite a piacere.

I cosmetici sono utili per la cura della pelle ma è indispensabile agire dall'interno se si vuole mantenere la pelle tonica e giovane.

Chi parla è la professoressa Maria Grazia Spalluto, docente di Medicina naturale all'Università Roma Tre e personaggio televisivo molto noto.

«In che modo consiglia di agire dall'interno?».

«Innanzitutto seguendo una alimentazione, sana, variata e mirata alla protezione della pelle», risponde la docente «cibi ricchi di collagene come i carapaci dei crostacei. Anche i gamberetti sono ricchi di collagene, basta farli bollire con odori facendo ridurre questo brodetto che andrà a insaporire il guazzetto con i gamberi sguosciati, un risotto oppure una pasta. Avremo poche calorie e tanto benessere».

«La trippa è ricca di collagene»

«Per chi è allergico ai crostacei che cosa suggerisce?».

«Alimenti alla portata di tutte le tasche», dice la docente «come la trippa e le frattaglie, ricchissimi di collagene. Sono cibi che non si usano più ma che le nostre nonne mangiavano regolarmente e avevano una pelle invidiabile».

«Che cos'altro raccomanda per la pelle?».

«Gli antiossidanti di cui molti frutti e molte verdure sono ottime fonti», spiega la professoressa Spalluto. «Per esempio i glucosilati, ricchi di zolfo e, quindi, potenti antiossidanti e disin-

fettanti. Ne sono ricchi i broccoli, i cavoli, le verze. Le foglie dure della verza, per esempio, non andrebbero mai buttate perché se ne ricava una maschera preziosa per il viso, capace di curare tanto la pelle secca quanto l'acne e le dermatiti. Dopo avere lavato le foglie, esse vanno ridotte in poltiglia, con una bottiglia o pestandole nel pestello: mettete questo preparato sul viso e sul corpo, sciacquate dopo mezz'ora e noterete un effetto benefico immediato».

«Le uova giovano alla pelle e ai capelli»

«In questo periodo molti fanno la cura dell'uva. Lei che cosa ne pensa?».

«Io sono contraria alle diete sbilanciate», è il parere della docente «cioè quelle in cui non si mangiano mai alcuni cibi essenziali per la salute, come i carboidrati o le proteine. La cura dell'uva fa perdere liquidi ma molte persone è meglio che non la facciano e comunque mai per più di un giorno alla settimana perché troppi zuccheri non hanno mai fatto dimagrire nessuno e si sa che invecchiano le cellule».

«Ci consiglia un cibo che non si dovrebbe mai eliminare?».

«Le uova, perché contengono la biotina, una sostanza essenziale per pelle e capelli», afferma l'esperta. «Suggerisco di consumarne almeno quattro alla settimana. Inoltre consiglio latte o yogurt o formaggi perché contengono la niacina, sostanza che aiuta la circolazione e quindi l'elasticità dei tessuti».