

F

solo
1€

N.19 settimanale 15 maggio 2013 1 euro

*Elena
Sofia Ricci*

**A 50 ANNI OGNI
DONNA È PIÙ
BELLA E PIÙ FELICE**

LUCA CALVANO
HO RITROVATO IL
PRIMO AMORE. E
NON LO LASCIO PIÙ

GEMMA ARTERTON
IL SESSO? VA FATTO
CON ALLEGRIA

ADELE
QUELLA VOCE DOLCE
E AMARA CHE PARLA
ALL'ANIMA

**PAOLO VIRZÌ E
MICAELA RAMAZZOTTI**
UN INCANTESIMO
MI TIENE LEGATO A
QUESTA BELLISSIMA
CREATURA

COPPIA
ABBANDONA I
RISENTIMENTI E
RIACCENDI
L'AMORE

DONNE CORAGGIOSE
SUA MOGLIE LO
SPINGEVA TRA LE
MIE BRACCIA. E IO,
DEBOLE, CEDEVO

Beauty

SCOPRI SE LA
TUA PELLE
HA PIÙ SETE O FAME

Moda

FIORI E JEANS
COUNTRY CHIC

VACANZE
NELLE MASSERIE
PIÙ ROMANTICHE
DEL SALENTO

*perdi una taglia
con la dieta zona*



CARRO EDITORE

PH. CHI. 3,40 CHT. CHI. 3,00 UK. £ 2,90
L'ESPRESSO N. 19 15 MAGGIO 2013 € 2,50 GR. € 2,20 L. € 2,20

1 Cucina con i fiori (bio) e fai il pieno di antiossidanti

Belli da portare in tavola, sono un concentrato di minerali e di polifenoli talvolta superiore a frutta e verdura. Stiamo parlando di alcuni fiori commestibili, comunissimi nei nostri balconi o nei campi, oggi sempre più presenti dai fruttivendoli. Lo rivela uno studio di un gruppo di ricercatori cechi (pubblicato sul *Molecules*) che ha messo a confronto 12 tipi di fiori. Tra i più potenti, il nasturzo, dolciastro, tenero e ricco di luteina, un antiossidante protettivo della vista. Seguono tagetes, gerani, viole pansé, bocche di leone, petunie. Ma anche i fiori di borragine, di calendula e di tarassaco. Non mangiare però quelli acquistati dal fioraio, poiché normalmente sono coltivati con l'uso di pesticidi e fertilizzanti.



2 Un'azalea per la ricerca

Domenica 12 maggio 25mila volontari Airc (Associazione italiana per la ricerca sul cancro, www.airc.it) scenderanno in 3.000 piazze per distribuire oltre 600mila azalee (15 euro) e altrettante guide sul ruolo cruciale della prevenzione: quasi il 70% dei tumori potrebbe essere infatti prevenuto o diagnosticato in tempo, con stili di vita corretti e screening ad hoc.



3 Il caffè aiuta la circolazione

Tre tazzine di caffè al giorno aiutano a prevenire diverse patologie cardiovascolari. Lo affermano i ricercatori dell'Ircs (Istituto di Ricerche Farmacologiche) Mario Negri di Milano nel volume *Caffè e Salute*. Merito della caffeina e dei polifenoli, che sono potenti antiossidanti.

4 L'elisir di lunga vita dall'Oriente

Studiata a lungo dal medico giapponese Yoshihide Hagiwara, presso l'Università di medicina Davis (California), il Green Magma, succo di erba d'orzo polverizzato, è un elisir di vitamine, minerali ed enzimi: ha il doppio del calcio e 30 volte il complesso di vitamina B del latte, 7 volte la vitamina C contenuta nelle arance e cinque volte il ferro degli spinaci. Inoltre ha 70 antiossidanti. Assunto con regolarità, stimola i processi antiossidanti, abbassa il livello di colesterolo "cattivo" e promuove l'azione del sistema immunitario. www.erbadorzo.info

5 Un dentifricio per dimagrire

Si chiama dietifricio, lava i denti e aiuta nelle diete. Ideato dall'odontoiatra Giovanni Macri, contiene una miscela di erbe e agrumi studiata per lasciare in bocca un retrogusto amaro che distoglie dalla voglia di cibi e bevande zuccherate. Va usato con doppio lavaggio: il primo come con un normale dentifricio, il secondo senza risciacquare troppo per non far svanire il retrogusto. Costa 9,90 €, si trova in farmacia o sul sito www.dietifricio.com



6 Un laboratorio sul cibo per i bimbi

Mulino Bianco promuove l'educazione alimentare con un tour ricco di attività didattiche gratuite per far scoprire ai bambini (dai tre anni in su), per esempio, come nascono le verdure, quali sono gli ingredienti base dell'alimentazione o come si diventa pasticciieri. L'iniziativa toccherà Roma, Napoli, Catania, Palermo. Info e date su www.mulinobianco.it