

NUMERO SPECIALE: PIÙ BELLA IN 15 GIORNI!

CURARSI • PIACERSI
1,90 € (IN ITALIA)

• CONOSCERSI
MAGGIO-BIS 2004

A CASA TUA
COME IN
BEAUTY FARM

Starbline

MONDADORI • BOLOGNA

Via lo stress CON UN RESPIRO

Impara l'esercizio che ti cambia la vita. A casa, sul lavoro, in famiglia
Non stiamo esagerando!

DIGESTIONE OK

Dai granuli alle tisane, dal nuoto allo yoga, scopri le soluzioni dolci più efficaci. A pag. 40

RITROVA LINEA & FORMA

-3 kg con la dieta della beauty farm
-5 anni con i cibi che tolgono le rughe
-3 cm con l'automassaggio che asciuga le gambe

IN ESCLUSIVA
PER TE

34

IDEE MODA PER
LA TUA ESTATE
Scegli tra verde,
rosa e turchese

Fitness

E ora tirati su
con la gym che
risveglia l'energia

VACANZE 2004

Gli indirizzi giusti
per mangiare bio,
rilassarti e
amare la natura



ANNO XXIII - 145 - POSTE ITALIANE SPA - SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART. 1, COMMA 1, DCE VERONA • AUSTRIA € 2,70 • SPAGNA € 2,50 • FRANCIA € 2,70 • LUSSEMBURGO € 2,70 • PORTOGALLO (CONT.) € 2,40



IN ERBORISTERIA PROVA LE "BIBITE" VEGETALI

Per avere la più alta concentrazione di nutrienti devi spremere la pianta fresca. Ma raccogliere foglie e frutti direttamente dal campo è un privilegio di poche donne. Tutte le altre possono trovare le stesse piante liofilizzate o in forma liquida, con le stesse vitamine e i sali minerali della versione "viva". Grazie a questi preparati (che si possono acquistare nelle erboristerie più fornite) con l'aggiunta di acqua o di un succo di frutta si possono ottenere anche a casa delle bevande super.

TANTO CALCIO E VITAMINA C CON L'ERBA DI ORZO

L'ultima novità arriva dal Giappone: il succo polverizzato di foglie verdi d'orzo. Si chiama Green Magma, è una scoperta del medico nutrizionista e ricercatore Yoshihide Hagiwara. Contiene il doppio del calcio presente nel latte e 7 volte la vitamina C delle arance. Per poter assorbire bene le sue sostanze nutritive, devi gustarlo a stomaco vuoto, 2 volte al giorno, aggiungendo 200 ml di acqua o succo di frutta. Per scoprire dove si compra, naviga sul sito www.royalgreen.it oppure cercalo nelle migliori erboristerie.



Piante ed erbe da spremere

NELL'ERBA DI GRANO UN CONCENTRATO DI NUTRIENTI

Contiene enzimi, fibre, 90 minerali fra cui ferro, calcio, potassio e magnesio, proteine, 19 aminoacidi, vitamine A, C ed E di origine naturale. Il principale componente è la clorofilla, un complesso proteico che si trova nelle foglie verdi della pianta e della erbe e nell'organismo umano ha un effetto disintossicante. È un intruglio consigliato quando hai bisogno di tirarti su, dopo un trattamento antibiotico oppure se soffri di stitichezza. Chiedi al tuo medico come usare al meglio questa vera e propria "bomba" di nutrienti.



meno noti sono l'inositolo, una vitamina del gruppo B, che sembra ostacolare la formazione del colesterolo, e il glucuronolattone (un derivato dell'acido glucuronico, presente nella pelle), che aiuterebbe l'organismo a eliminare le tossine metaboliche».

Tanti sali per vere sportive

Le bevande isotoniche, invece, servono a reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione. «Contengono grandi quantità di potassio, magnesio e sodio», spiega Donnegani, «tre minerali che trovi nelle porzioni ideali nelle verdure. Una dieta equilibrata ti garantisce già il giusto apporto di queste tre sostanze».

Bevine una bottiglietta solo quando fa molto caldo, oppure dopo una grande sudata in palestra. Meglio a stomaco vuoto. Così assorbi subito l'acqua, i sali e, se ci sono, le altre sostanze attive. In più, grazie allo zucchero che contiene, può servire da spuntino liquido. «Ma ricordati di non esagerare con le dosi: se introduci nell'organismo troppi sali minerali senza averne bisogno, infatti, puoi affaticare i reni», precisa la dottoressa Scatozza.

Vitamine per tirarti su

Le bevande arricchite di vitamine rappresentano la famiglia più grande, e sono

Segue >

PERFETTO IN PRIMAVERA IL SUCCO DI ALFA ALFA

L'alfa alfa (o erba medica) è una pianta erbacea perenne. Le sue lunghe radici le permettono di assorbire sostanze nutritive dal profondo del suolo. Questo sistema di nutrizione le fornisce tante proteine, betacarotene, vitamine, minerali, enzimi e fitoestrogeni, un miscuglio particolarmente indicato per rinforzare unghie e capelli. Chiedi al tuo erborista la posologia più indicata alle tue necessità, e sfrutta questo rimedio soprattutto in primavera, quando i capelli tendono a indebolirsi.



ALOE VERA PER L'APPARATO DIGERENTE

L'estratto proviene dal gel contenuto nelle foglie carnose di questa pianta. Numerose analisi scientifiche confermano la presenza di vitamine antiossidanti e di acido folico. Inoltre, l'aloë vera è ricca di enzimi utili alla digestione e di minerali, fra cui magnesio, fosforo e selenio. «Ti aiuta a disintossicarti, alleviare una gastrite o risolvere una colite. Si consiglia fino a 3 cucchiaini al giorno diluiti in succo d'arancia per un mese e mezzo o due», precisa il dottor Giuseppe Mantello, erborista.



BEVI DUE LITRI DI ACQUA AL GIORNO. TRE SE FAI SPORT

● **Esiste una regola universale sulla quantità di acqua da bere ogni giorno?** «No, perché il "bilancio idrico" è molto soggettivo», risponde Silvana Nascimben, dietologa. «Dipende dal sesso, dall'attività lavorativa, dall'attività sportiva... È comunque fondamentale assecondare sempre il senso di sete». L'organismo non va mai lasciato a corto di liquidi. Un recente studio inglese ha dimostrato che già una disidratazione lievissima (pari al 2 per cento) provoca difficoltà di concentrazione e nervosismo. Per questo i nutrizionisti consigliano di bere anche quando non se ne avverte la necessità, per raggiungere il consumo di 2 litri di acqua al giorno.

● **Se poi sei un'amante della palestra devi "innaffiare" il tuo fisico con più cura: un'ora di esercizi tra pesi e cyclette può provocare una perdita di liquidi fino a 700 ml. Come avverte la dottoressa Nascimben: «Quando sudhi molto devi introdurre almeno tre litri d'acqua al giorno». E reintegrare i minerali con un frullato (trovi le ricette a pagina 66) o scegliendo una bibita che ne contenga in quantità (vedi la tabella a pagina 63).**