

sani e belli

Magazine per salute, bellezza e vitalità

No 2 estate 2010 fr. 2.50



Michael Droste-Laux®

Basische Naturkosmetik

Droste-Laux Produkte erhalten Sie in ausgewählten
Apotheken, Drogerien, Reformhäusern und
Müller Reformhaus Vital Shops

Belle gambe

In estate, quando le temperature salgono, i vestiti diventano più leggeri, si vive di più all'aperto e si pianificano le vacanze, si mettono in mostra le gambe. Grazie ad alcuni trucchi cosmetici e ad una dieta equilibrata, anche chi non ha un fisico da modella può mostrarsi in bikini.

Un problema noto a molte donne è la cellulite, comunemente chiamata anche pelle a buccia d'arancia. La cellulite altro non è che una debolezza del tessuto connettivo. Le fibre del tessuto connettivo delle donne sono poste verticalmente ed elastiche, di modo che, anche durante la gravidanza, siano ben estendibili. In presenza di un tessuto connettivo debole e di un metabolismo dei grassi difettoso con cellule adipose ingrandite, queste ultime si annidano nel tessuto connettivo e formano gli inestetismi della pelle.

Diversi fattori sono responsabili della manifestazione della cellulite. Alcuni dei fattori scatenanti sono le abitudini alimentari sbagliate, poco movimento e la nicotina. Questo spiega perché la cellulite non è solo un problema di sovrappeso ma è presente anche nelle donne snelle.

Un'alimentazione basica può contrastare la formazione della pelle a buccia d'arancia. Una dieta troppo ricca di acidi trasforma il tessuto connettivo, già indebolito, in un deposito per le scorie. Se però seguiamo una dieta soprattutto basica, gli acidi vengono neutralizzati ed eliminati. Gli alimenti basici sono insalata, verdura, frutta, patate; i cibi prevalentemente acidi sono carne, latticini, proteine animali, prodotti a base di farina bianca, zucchero, dolci e alcool. Gli integratori alimentari basici arricchiscono la dieta quotidiana con i minerali e

vengono in aiuto quando, per una volta, avete ecceduto in acidi durante il pasto. Durante una dieta basica è importante bere molto, specialmente acqua naturale, povera di minerali e che sia in grado di eliminare gli acidi attraverso i reni. Importanti sono le tisane diuretiche a base di betulla o ortica. Al posto delle tisane si possono anche prendere delle compresse diuretiche alle erbe, oppure degli integratori alimentari alle alghe che stimolano il metabolismo. Fatevi consigliare presso un centro dietetico o una drogheria.

Altro punto importante è il rafforzamento del tessuto connettivo con acido silicico. Un'alta concentrazione di acido silicico è presente per esempio nel miglio bruno, una forma selvatica di miglio dorato, e nell'equiseto, preso sotto forma di tisana o succo.

Lo sport è incluso

L'attività sportiva è indispensabile. Gli sport più efficaci sono le discipline che interessano le gambe come per esempio bicicletta, nuoto, jogging o nordic walking. 30 minuti per tre volte la settimana sono sufficienti.

La cellulite non si combatte solo dall'interno. Le possibilità di trattamento degli inestetismi dovuti alla pelle a buccia d'arancia dall'esterno, sono numerosi. Una variante è offerta da Weleda con il peeling doccia alla betulla e l'olio cellulite alla betulla. I bagni basici stimolano visibilmente il metabolismo e la depurazione. Se si prende anche un drink basico, l'effetto viene maggiorato. La ditta italiana Lacote è



Proteine – Bausteine des Lebens

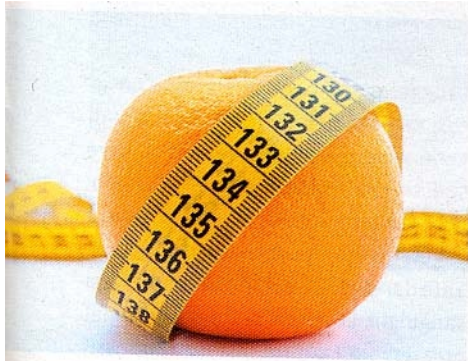
Fast alle unsere Körperstrukturen sind aus Eiweiss aufgebaut. Darum ist es wichtig, sich täglich eine ausreichende Menge dieser lebenswichtigen Grundsubstanz zuzuführen.

Die eingesetzten Eiweissrohstoffe des power eiweiss plus sind reich an essentiellen Aminosäuren. Insbesondere bei eiweissarmer oder

bei kalorienbewusster Ernährung kann die Nahrung durch power eiweiss plus ergänzt werden. Unterstützend sind lebenswichtige Vitamine und L-Carnitin zugesetzt. Eiweiss ist einer der wertvollsten Vitalstoffe in der Nahrung. Ihr Körper besteht zu einem grossen Teil aus Eiweiss – er besteht hoffentlich nicht nur aus Fett. Tagtäglich

geht ein Teil von dem Powerstoff verloren – und der muss jeden Tag wieder zugeführt werden. Da Wurst, Braten und Co. immer mit Fett verbunden sind, das die Eiweissverdauung hemmt, empfiehlt sich Eiweiss ohne Fett: zarter Fisch, mageres Geflügel, Hüttenkäse, Quark, Hülsenfrüchte etc. Da diese Nahrung nicht immer

verfügbar ist, raten wir Ihnen zusätzlich zu einem hochwertigen, feinschmeckenden Eiweisspulver – am besten in Kombination mit Obst oder Gemüse. Probieren Sie es aus. Legen Sie eine Powerwoche ein mit einem Power-Eiweiss-Fitnessdrink. So gewinnen Sie jeden Tag an körperlicher Frische und guter Laune!



pioniera nel trattamento della cellulite con i suoi prodotti a base di alghe guam. Grazie alla composizione unica di estratti di alghe e oli eterici, questi prodotti agiscono attivamente sulla pelle più di altri. La scelta varia dagli impacchi, alla crema anticellulite fino al peeling di alghe e sali da bagno. Grazie alla vasta scelta, ogni donna trova il prodotto più adatto alle sue esigenze.

Consigli per le vene varicose

Non è solo la cellulite che preoccupa le donne. Un altro problema estetico sono le vene varicose. Anche queste ultime sono un problema di tessuto connet-

Prodotti rafforzanti il tessuto connettivo:

- ◆ Miglio bruno
- ◆ Tè di equiseto, succo di equiseto
- ◆ Silicea gel - Gel al silicio
- ◆ Compresse, polvere, capsule al silice
- ◆ Capsule di olio di miglio dorato

Integratori alimentari basici:

- ◆ Basenkonzept Michael Droste-Laux
- ◆ Basica
- ◆ Polvere e compresse basiche Allsan
- ◆ Polveri basiche Flügge

Stimolatori del metabolismo:

- ◆ Phytopharma 6, 1 compressa
- ◆ GUAM Britannia Dren
- ◆ Succhi di ortica/betulla Schönenberger
- ◆ Fiale Arkopharma Drainofluid

Prodotti cosmetici contro la cellulite:

- ◆ Doccia peeling alla betulla Weleda
- ◆ Olio cellulite Weleda
- ◆ Bagni basici alle pietre preziose Michael Droste-Laux
- ◆ Prodotti al fango di alghe GUAM

