

BELLEZZA

beauty booster

È il momento di prendersi cura di pelle, unghie e capelli. Come? Con i minerali, le vitamine e gli aminoacidi che assicurano forza, bellezza e luminosità

Se c'è un momento giusto per prendersi cura della pelle e dei capelli, ma anche delle unghie, è la fine dell'estate. È questo il momento in cui hanno bisogno di recuperare l'idratazione e la struttura perse a causa del sole che li ha stressati e non solo: carenze alimentari, diete rigide (intraprese per la prova

costume), stress dovuto a una probabile rivoluzione dei ritmi e a mancanza di sonno sono tra le cause di un deficit di tutti quegli elementi che sono fondamentali per il benessere e la bellezza dei cosiddetti "annessi cutanei". Come correre ai ripari? Con l'aiuto di integratori specifici.

COME SCEGLIERE bene

«La pelle ma anche le unghie e i capelli sono lo specchio del proprio stile di vita e di quello che si mangia: una cattiva alimentazione o una dieta rigida si ripercuotono subito sulla loro forza e bellezza manifestandosi in modo diverso in base alla carenza» spiega la dottoressa Maria Gabriella Di Russo, specialista in Idrologia e medico estetico a Milano, Roma e Formia. «Una carenza di ferro, per esempio, porta a caduta di capelli, mentre prurito e irritazioni al cuoio capelluto sono il segnale di una carenza di betacarotene. Scarso tono della pelle è indice della mancanza di aminoacidi». Cosa cercare quindi tra i componenti dei vari integratori oggi disponibili sul mercato per scegliere quello più adatto a sé?

INGREDIENTI PREZIOSI

«Per dare forza e splendore ai tessuti, per essere sempre belle, anche nei periodi in cui il corpo è sottoposto a maggiore stress, ci vuole il giusto mix di biotina, collagene e vitamine. Per sostenere la salute delle unghie gli ingredienti maggiormente utilizzati sono "miscela di nutrienti" a base di aminoacidi solforati, sali minerali come calcio, magnesio e zinco, vitamine, oli di soia e germe di grano. Mentre un buon integratore per capelli non può prescindere da un adeguato contenuto proteico: gli aminoacidi più importanti, sono la metionina, la cisteina (e il suo derivato cistina), la taurina e l'arginina» conclude la specialista. Qualsiasi sia l'integratore scelto è importante assumerlo per tre mesi.



- 1** Detoxine Pelle di Ortis idrata, protegge la cute ed elimina le tossine (farmacia, 16,90 euro).
- 2** Per risolvere il problema delle unghie fragili c'è Biokesil Unghie di A.B.C. Trading (erboristeria, 17,50 euro).
- 3** Fa bene a tutto l'organismo Succo Puro d'Aloe a doppia concentrazione + antiossidanti di Zuccari (farmacia, 29,95 euro).
- 4** 16 vitamine e 6

minerali con zinco gluconato in **Capelli, unghie e pelle di Optima Naturals** (erboristeria e farmacia, 19,50). **5 Biofolit® Forte Equilibra** contiene preziosi oligoelementi, vitamine con aminoacidi solforati, zinco, biotina, selenio e rame (grande distribuzione, 7,90 euro). **6** Tutte le vitamine e i minerali utili per il benessere della donna in **Formula 2 Vitamin & Mineral Complex di Herbalife Nutrition** (vendita diretta, 21,92 euro). **7** La miscela di aminoacidi di **NutriXam Mytho** con calcio, magnesio e zinco colma le carenze nutrizionali, sostiene cute e annessi (farmacia, 400 compresse 115 euro). **8** Fornisce zolfo coenzima Q10 e vitamina C, **MQC di Natural Point** (farmacia, 28,60 euro). **9 Biolactine Flaconcini di Sella** è un integratore di fermenti lattici vivi utile per favorire la digestione e la bellezza di pelle, unghie e capelli (farmacia, da 9,90 euro). **10 Tisanoreica2 Derm di Gianluca Mech** per dimagrire e migliorare la pelle (centri InTisanoreica e centri estetici, 19 euro). **11 Derma Defence Lifting Luxury** con collagene e vitamina C garantisce una pelle più giovane ed elastica (farmacia, 59,90 euro). **12 Tricorin di Vivimoringa** con estratti vegetali di miglio, equisetto e selenio, promuove la formazione di cheratina (farmacia, 14,90 euro).



Simonetta Barone