



# BenEssere

La salute con l'anima



mensile | anno XXXII | n. 8 | agosto 2020 | €2,90 (Italia) - www.lasaluteconlanima.it

ASOLO  
1€

## Covid-19

Il nemico dell'intimità e dell'amore

## In vacanza

Malattie croniche sotto controllo

## Cure naturali

È il momento giusto per rinforzare le nostre difese

## Centri di eccellenza

Istituto oncologico veneto di Padova

LE NOSTRE SCHEDE  
Tre ricette che rispettano il mare



**Francesca Fialdini**

«L'anoressia? Una ferita dell'anima»

**Dimagrire**  
La dieta funzionale

**Bellezza**  
Uno scudo per la pelle

**Itinerari**  
Arcumeggia: il paese dipinto

# Occhi d'estate

I raggi solari possono danneggiarli: ecco come proteggerli in modo efficace




# Mettiamo uno scudo alla pelle

di Paola Rinaldi

**D'estate è fondamentale esporsi al sole in totale sicurezza per prevenire danni. Proteggiamoci con prodotti specifici**

**D**opo mesi passati a domandarci quale estate ci avrebbe attesi per colpa del coronavirus, è arrivata finalmente l'ora di metterci al sole. Sul balcone, in spiaggia, al lago, in montagna: ogni occasione è buona per fare il pieno di vitamina D e conquistare una tintarella perfetta. L'importante è difenderci dai raggi ultravioletti, che - se non opportunamente filtrati - possono determinare danni anche gravi. Rispettando il biotipo personale, più o meno chiaro, dobbiamo proteggerci con un generoso strato di crema solare, differenziata per zone del corpo: il viso merita prodotti specifici, che spesso non si limitano ad assicurare una splendida abbronzatura ma costituiscono al contempo un vero trattamento anti-età, così come le aree più sensibili e localizzate (orecchie, naso, labbra, macchie pigmentate).

Un'attenzione speciale va riservata anche ai capelli, a rischio disidratazione e aridità, che possono contare su una vasta gamma di spray protettivi che preservano l'integrità della fibra capillare. Durante l'esposizione, invece, possiamo nebulizzare un'acqua solare per donare sollievo, attenuare la sensazione di calore e ripristinare il livello di idratazione cutaneo. E dopo? Via libera a bagnodoccia idratanti, maschere rinfrescanti, shampoo addolcenti e balsami ristrutturanti, che coccolano la pelle e ne rivelano un aspetto sano, dorato e luminoso. 



## Un sorso di bellezza

 In questa stagione l'idratazione è importante. **San Benedetto** presenta Skincare, la nuova bevanda in acqua minerale naturale - al piacevole gusto Pesca & Frutti Rossi - arricchita dalle preziose proprietà di collagene, zinco e acido ialuronico per un rituale di bellezza quotidiano. Formato da 22 cl. Prezzo consigliato euro 1,30.



## IN SPIAGGIA

Durante l'esposizione possiamo nebulizzare sul corpo un'acqua solare per trovare sollievo al caldo.



*Anche i capelli  
sono sensibili  
ai raggi: per  
idratarli ci aiuta  
una vasta gamma  
di spray*



**EVY TECHNOLOGY**  
**DAILY UV FACE MOUSSE**  
**SPF 30**

Una protezione viso con azione anti-età che dura tre volte in più rispetto ai normali filtri solari.

**Formato da 75 ml. Prezzo consigliato euro 22.**