QUINDICINALE - N. 20 - 20 ottobre 2021 - € 1

# ORA
IL TUO SETTIMANALE

**FACCE DA SPOT** Non solo più una rubrica ma un vero premio

## BOCCI&CHIATTI
La scelta di vita si chiama famiglia

SOLO SU ORA

## CONTI
Il ricordo di Frizzi mi emoziona

## DEL SANTO
il talento conta più della fortuna

All'interno l'inserto **FALSISSSIMO**

ISSN 2384924-X
9 772384 924005 10020

## LEONE
Mette in mostra la fede

INTERVISTA ESCLUSIVA

## BEPPE CONVERTINI
Amo andare alla scoperta

SCOOP

Diletta ancora innamorata di Yaman

# L'AMORE NON SI CANCELLA

# I GIUSTI INTEGRATORI

## Per prepararci all'inverno, potenziamo le nostre difese

di **Veronica Balutto**

Quale l'integrazione corretta da prevedere per questo periodo di cambiamento di stagione?

In questo periodo in cui è necessario prepararsi all'inverno: buona norma è potenziare le difese immunitarie, sostenere e ricostituire. Senza dimenticare di favorire il giusto riposo notturno. *Ora* ha intervistato Rosalinda Surico, Tecnologa alimentare - Responsabile Controllo Qualità della Lome Nutraceutic.

Rosalinda Surico

**Qual è il segreto del vostro fitocomplesso?**

«Il FiberPeel® è un fitocomplesso ottenuto da due frutti dalle straordinarie proprietà: la melagrana e l'aronia. Della melagrana si utilizza la buccia, scientificamente nota per le sue proprietà antibatteriche e antiossidanti. La buccia della melagrana è particolarmente indicata per il controllo della pressione arteriosa, della regolazione dei livelli di glucosio nel sangue e nel controllo del peso corporeo. Il frutto dell'aronia si colloca in vetta alla classifica, nel mondo vegetale, per il suo potere antiossidante. Una piccolissima bacca viola che contrasta lo stress ossidativo favorendo il rinnovamento cellulare necessario per ogni processo di rigenerazione dell'organismo».

**Perchè è necessario integrare?**

«Integrare è oggi necessario perché purtroppo si consumano sempre gli stessi cibi a discapito del grande patrimonio varietale che ci offre la natura».

**Qual è il frutto antiage per eccellenza?**

«I radicali liberi sono i principali responsabili dell'ossidazione cellulare, un processo naturale e inevitabile che porta all'invecchiamento. Per contrastarlo c'è bisogno di una potente azione antiossidante che ci viene offerta dalla natura e in particolare modo da frutta e verdura che diventano dei veri e propri alleati della giovinezza. Il potere antiossidante si può valutare con l'indice ORAC (Oxigen Radical Absorbance Capacity, misura la capacità antiossidante degli alimenti contro i radicali liberi presenti nel nostro organismo, che stima, appunto, la capacità antiossidante degli alimenti e dunque la funzione anti age. Collocando la frutta in una scala in base al valore ORAC possiamo vedere in vetta l'aronia, la melagrana, l'avocado, il goji e anche il mirtillo. L'aronia è il vero vincitore perché ha un indice ORAC che è pari a circa 4 volte quello del mirtillo, ma anche la melagrana assume un'importante connotazione come anti age: pensate che rispetto all'arancia, notoriamente conosciuta per gli elevati contenuti di vitamina C a forte azione antiossidante, ha un indice ORAC sei volte superiore».

**ANTIAGE**
I frutti antiage per eccellenza sono aronia, melograna, avocado, goji e mirtillo.

**1 BIONIKE** *Nutraceutical Capelli Pelle Unghie Drink* è il nuovo alleato da bere con collagene marino, fonte di aminoacidi ed estratti vegetali rimineralizzanti e oligoelementi per un'azione di bellessere intensiva. In formato maxi drink ML 500, € 29,90

**2 LPG** *Una deliziosa bevanda* al gusto di cioccolato e nocciola utile per attenuare le rughe riempiendo le linee sottili del volto, per un effetto lifting alla pelle. Il Collagene ridensifica, infatti, la pelle dall'interno penetrando nei capillari sanguigni e nel circuito linfatico e stimolando così la proliferazione cellulare e la sintesi naturale.

**3 ECOOKING** *Vitamin A Serum Capsules.* Siero potenziatore di retinolo, adatto per tutte le età, per ridurre le rughe attorno agli occhi e attorno all'area della bocca. Ingredienti chiave: • Olio di Soia: efficace per rimuovere le imperfezioni della pelle, inclusa l'acne. • Retinolo: aiuta a ridurre visibilmente l'aspetto di linee sottili e rughe, fa apparire la pelle più soda, migliora il colorito irregolare della pelle, leviga e perfeziona la superficie della pelle. € 52

**4 GERARD'S** *Day Active Drink.* L'esclusivo integratore alimentare con edulcorante a base di Collagene idrolizzato ed estratti vegetali che favoriscono il benessere dell'organismo e la bellezza della pelle durante la giornata. L'estratto di Cacao aiuta a favorire il normale tono dell'umore, ideale per affrontare al meglio le attività quotidiane. € 44,00 l 15ml x 14 stick

**5 LAZARTIGUE** *Boost complemento alimentare* botanico e vegano che garantisce l'apporto degli elementi essenziali per mantenere i capelli sani preservandone forza e vitalità. Gli attivi, concentrati in mini-compresse facili da ingerire, contribuiscono alla crescita dei capelli. 30 compresse - 22 € (1 mese di trattamento)

**6 QUALITERBE** *Omega 3 plus.* Prodotto ricco di molteplici proprietà; svolge un'efficace azione generale di tipo antinfiammatorio, facilita il trattamento di inestetismi della pelle legate alla composizione e alla secrezione sebacea e svolge un ruolo importante nell'azione antiossidante e protettiva del danno causata all'attività dei radicali liberi, prevenendo i segni dell'invecchiamento e della formazione delle rughe, con aumento dell'elasticità e del tono della pelle. 60 cps, € 21,90

**7 SOFAR.** *Lancia quindi Nectar LP-DG®-Beauty Complex*, a base di Collagene Idrolizzato, Vitamine e Oligoelementi essenziali, Nectar LP-DG®-Beauty Complex è una nuova via per ritrovare il proprio benessere e affrontare la naturale evoluzione del tempo rispettando la diversità della bellezza. 12 flaconi, € 34

**8 VITAL PROTEINS** *Collagen Peptides*, è un integratore alimentare in polvere, a base di collagene di origine bovina dal sapore neutro. Collagen Peptides contiene un solo, unico ingrediente, ovvero peptidi di collagene. Può essere aggiunto al caffè o allo smoothie del mattino. La dose giornaliera consigliata è dai 10 ai 20 g corrispondenti a uno-due misurini. Gr 284, € 24,90

**9 BIOEARTH** A base di acqua, acido fosforico, gel di acido silicico e ortica, *Sinergy di Bioearth* è un ottimo alleato per il benessere di pelle, unghie, capelli, tendini, legamenti, articolazioni, muscoli e ossa. Ml 500, € 24,90

**10 ESI** *Omega 3 Extra Pure*, un integratore innovativo che crea benessere nel corpo per liberare la bellezza del femminile. è un integratore a base di olio di pesce e di vitamina E. Gli acidi grassi EPA e DHA contenuti in Omega 3 Extra Pure contribuiscono alla normale funzione cardiaca e cerebrale, alla capacità visiva, al controllo dei livelli di trigliceridi nel sangue e della pressione sanguigna. € 55,90

**11 HUSH & HUSH** *ShieldUp*, per un valido supporto quotidiano del sistema immunitario. E' un vero e proprio concentrato di nutraceutici che supporta le difese del sistema immunitario. Formulato con ingredienti clean e di origine vegetale, contiene potenti vitamine e antiossidanti che stimolano le naturali funzioni del sistema immunitario, per una carica di sana energia. Inoltre, la curcuma organica vanta proprietà antinfiammatorie, ricostituenti ed antiossidanti. 60 CAPSULE, € 59

**12 AR FREE.** *Immuno +19* è l'innovativo integratore 100% naturale realizzato per sostenere e rinforzare le difese immunitarie. 50 compresse, € 29,90 www.farmarighetti.it

**13 ON THE WILD SIDE** *Con Food supplement for skin, nails and hair* il cuore di alcune piante selvatiche - estratto con processi naturali senza solventi, che ne potenziano la purezza - si trasforma in un nuovo gesto essenziale dall'azione stimolante per la pelle, i capelli e le unghie. 60 Capsule, € 80

**14 LOME NUTRACEUTIC.** *Immunores* l'integratore in compresse che combina l'esclusivo fitocomplesso FiberPeelTM a uno studiato mix di frutti e piante officinali che favoriscono le naturali difese dell'organismo. Alle elevate concentrazioni di fibra alimentare, vitamina C, polifenoli, minerali come ferro, magnesio e potassio proprie di FiberPeelTM si aggiungono le azioni rinforzanti della papaia e delle radici di echinacea. Completano la formula i frutti di rosa canina che insieme all'aronia hanno azioni di sostegno e ricostituenti oltre che antiossidanti, e la vitamina D riconosciuta per la sua valenza immunitaria. 60 compresse, € 26

## Una Spa d'eccellenza

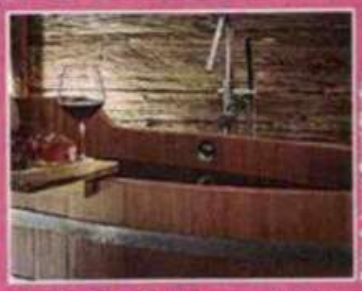
Foto di Laura Pozzi Bardo

Nel cuore di Selva di Valgardena, dal 1966 l'hotel Tyrol è un punto di riferimento per l'ospitalità Gardenese, grazie all'ospitalità curata e all'attenta professionalità dei padroni di casa, Bibiana Dirler e il marito Maurizio Micheli. La struttura dispone di Paravis, curatissima spa, dove spicca anche la sala massaggi per coppie con due vasche gemelle in legno. La vinoterapia è uno dei trattamenti preferiti dagli ospiti: fin dall'antichità viene celebrato il benessere dato dall'uva e dai suoi derivati, ricchi di polifenoli ed antiossidanti, dall'effetto antiage e rigenerante per l'epidermide. Il prezioso resveratrolo, contenuto nella buccia dell'acino, è un potente antiossidante mentre vinaccioli & Co. stimolano la microcircolazione, favorendo l'ossigenazione dei tessuti. I polifenoli infine bloccano l'eliminazione dell'acido ialuronico e difendono le fibre di elastina e collagene, per una pelle tonica, elastica e profondamente idratata. *www.tyrolhotel.it*