QUINDICINALE - N. 23 - 1 dicembre 2021 - € 1

ORA
IL TUO FAM

IL VOLO Il loro ultimo album dedicato al Maestro Morricone

KASIA SMUTNIAK
È importante prendersi cura degli "invisibili"

MECH
Così proteggiamo la nostra salute

SOLO SU ORA

PERON
Che complicità con la Salerno

All'interno l'inserto **FALSISSSIMO**

ISSN 2384924-X
10023
9 772384 924005

MONACO
Charlène torna a casa, telenovela finita?

ESCLUSIVO

JENNIFER LOPEZ
Scatta la passione in aeroporto con Ben

ESCLUSIVO

Elodie e Diletta a caccia del vero amore

DECIDE IL CUORE

PELLE LUMINOSA SE SANE DENTRO

L'esperto: «Il nostro aspetto esteriore dipende anche da una funzione digestiva che si ottimizza»

di **Veronica Balutto**

Una pelle curata e luminosa è indice di un alto stato di benessere. Infatti se ci curiamo da dentro, avremo effetti anche su tutto il nostro corpo. Il dottor Anton Obrist, direttore medico del Manna Medical, specialista nella cura moderna del Manna Medical, racconta ai lettori di *Ora* come l'intestino possa aiutare ad avere una pelle sana. «Sono soprattutto le tossine prodotte in un sistema digestivo malfunzionante che minano la salute dell'uomo, "che lo fanno ammalare e che gli sottraggono prematuramente giovinezza e bellezza(F. X. Mayr)". Questa è la mia formazione e anche il mio punto di partenza».

Dottor Anton Obrist

Cosa si capisce da questo?

«Quando la funzione digerente si ottimizza, la pelle (parte esterna del nostro organismo) trae beneficio su diversi livelli: viene nutrita meglio, è meno esposta a tossine e non deve compensare il sovraccaricamento degli organi di desintossificazione principali (intestino, reni, fegato, linfa e polmoni). In sintesi, se curiamo bene il nostro organo interno,, la nostra pelle non potrà che avere benefici, a livello di tonicità, aspetto, senza macchie e in se pulita»

COMPATTA

«Per conquistare una pelle bella e compatta, un grande passo deve essere fatto anche grazie all'alimentazione. Creme e sieri da soli non bastano a garantire giovinezza e luminosità se non sono accompagnati da una dieta equilibrata e completa di ogni nutriente. Infatti, è spesso un'alimentazione squilibrata, ipocalorica o troppo ricca di zuccheri e grassi cattivi, a interferire negativamente con la corretta rigenerazione cellulare e il mantenimento del film idrolipidico cutaneo, elementi essenziali per una bella pelle. Quindi stimoliamoci a ricercare i cibi benefici sulla pelle, quelli che ritardano l'invecchiamento e rafforzano la barriera protettiva dell'epidermide. Un esempio? Mirtilli, lamponi, ribes e more proteggono i vasi sanguigni e i capillari. Si rivelano benefici per le pelli fragili e sensibili poiché le rinforzano dall'interno. L'azione salutare dei frutti rossi, ricchi di antiossidanti come tannini e antociani, è coadiuvata anche dalla presenza di vitamina C in buona quantità e di acidi organici benefici come l'acido malico e l'acido tartarico. Il connubio di una cura in & out porterà effetti incredibili, per una pelle idratata, piena di energia e radiosità».

SKIN CARE

Avere cura della pelle si deve fare non solo con i prodotti ma anche con una corretta alimentazione.

1 KORA ORGANICS La nuova *Berry Bright Vitamin C Eye Cream*, dall'azione nutriente e schiarente, è arricchita da una miscela attiva di vitamina C al 5.5%: un ingrediente che aiuta a contrastare i segni dell'invecchiamento, per una pelle più soda e giovane. ml 15, € 53,99

2 CLARINS. *Primer: SOS primer 00.* Booster di splendore, una base correttiva che attira la luce, illuminando straordinariamente il colorito.

3 BEAUTECH *Reveil Subilime Lozione Illuminante* Lozione tonica esfoliante a pH 4.5 formulata con acido Salicilico e Niacinamide. Arricchito con attivi idratanti e lenitivi come Betaina, Aloe vera e A,C,E,F Vitamin Complex. Svolge un'azione cheratolitica che previene, contrasta la formazione di comedoni, affina i pori dilatati e stimola il rinnovamento cellulare per una pelle più sana, omogenea e luminosa. Ml 125, € 19

4 MOSSA COSMETICS *Glow Cocktail*, Siero illuminante e antimacchie. Dona un incarnato più luminoso e levigato. Migliora la struttura della pelle e riduce la comparsa di macchie causate dall' invecchiamento. Ml 25, € 15

5 111 SKIN *Vitamin C Brightening Cleanser.* Pulisce in profondità mentre tratta le imperfezioni con ingredienti potenti; la vitamina C agisce per illuminare e favorire la produzione di collagene. Le impurità quotidiane vengono rimosse e le cellule morte esfoliate. Ml 120, € 65

6 ETEREA COSMESI NATURALE Intensive Antiox Concentrate, delicata emulsione dalla texture fresca e leggera, ideata per agire contro i danni da stress ossidativo e segni dell'invecchiamento, restituisce elasticità e turgore alla pelle, rendendola più rimpolpata e levigata. ML 30, € 40

7 AR COSMESI *Hyalu Booster,* un booster all'acido ialuronico puro, a basso peso molecolare, che agisce sulla pelle riequilibrando la concentrazione d'acqua intracutanea. Ml 30, € 54,90

8 KORFF *Hydra Energy C Crema viso.* Con Hydroplus Complex, Acido Ialuronico ad alto e basso peso molecolare ed estratto di Viola Tricolor idrata la pelle in profondità. Attivi specifici ad azione anti-age contrastano la formazione delle rughe; la Vitamina C garantisce luminosità. Ml 50, € 39

9 DR JART *Dermask Micro Jet Brightening Solution*, una maschera sottile in microfibra che illumina la carnagione irregolare e il tono opaco della pelle. Per un aspetto più radioso e giovane.