

Eva CUCINA

MENSILE
ANNO X
n. 2
FEBBRAIO
DATA USCITA
06/02/2021

SOLO
€1,50

oltre
100
RICETTE
& CONSIGLI

Piatti unici
per tutti i giorni



SPECIALE
POLENTA

IL CHIANTI

Specialità gastronomiche
assolutamente
da assaggiare!

★ Selezionati per voi ★



SGAMBARO
PASTA BIOLOGICA
PER IL BENESSERE
NEL PIATTO



Spinaci & fantasia

Nuove idee con questo ortaggio
anche per San Valentino

Insero da staccare
e conservare

Bellezza e make up

Aloe Vera: perfetto alleato
per la salute e la bellezza

Idee per la casa

In città come in uno chalet

Outdoor

Il giardino d'inverno

Fitness

Addominali per
tutte le età

30 MINUTI



Ricette facili e veloci
per cucinare in
mezz'ora al massimo

COTOLETTE



Un viaggio insieme
per scoprire tutte
le sue varianti

CARNEVALE



I dolci più buoni della
tradizione da fare
con i nostri bambini

**CORONAVIRUS: ANSIA, PAURA E TRISTEZZA, COME
QUESTE EMOZIONI INFLUENZANO LA NOSTRA SALUTE?**





Dalle innumerevoli proprietà, preziose per la salute e la bellezza della persona, diventa ingrediente di punta delle cucine più moderne

Aloe perfetto alleato

Una sola pianta, mille applicazioni. Appartiene alla famiglia delle *Aloaceae* che in natura predilige climi caldi e secchi. Ma, grazie alle sue innumerevoli proprietà e alla facilità di utilizzo e coltivazione, viene sempre più spesso tenuta in casa come 'kit d'emergenza'. L'Aloe vera necessita di pochissime cure, di poca acqua e può essere coltivata anche al chiuso. Ma vediamo come viene utilizzata in campo cosmetico e salutistico.

UN PRONTO INTERVENTO PER LA SALUTE

È senza dubbio una risorsa utile, un'alleata naturale contro diversi malesseri fisici.

- È ricca di vitamine, sali minerali e amminoacidi: contiene vitamine del gruppo B, tannini, oli e acidi grassi. Secondo gli esperti, il gel di aloe vera è in grado di rigenerare le cellule della pelle e ha un'azione cicatrizzante e lenitiva in caso di scottature, rossore e irritazione, ma diventa una perfetta alleata contro ulcere e lesioni interne.
- Sembra inoltre avere ottimi risultati nella cura contro la stitichezza.
- È un ottimo antiossidante e un battericida, oltre che un antivirale. Contrasta l'insorgere di funghi e muffe e aiuta a lenire il dolore grazie alle sue proprietà analgesiche.
- Se utilizzata come impacco per gli occhi, ne allevia il gonfiore e ne riduce la stanchezza.
- Ma non solo; è anche un valido aiuto per chi ha difficoltà respiratorie alleviando la tosse e dando un po' di tregua all'asma.

AZIONE IDRATANTE, LENITIVA E ANTINVECCHIAMENTO

L'aloè vera è il rimedio perfetto per curare



1) OMNIA BOTANICA si è rinnovata diventando Eco Friendly. La linea **ALOE VERA E ROSA** è composta da 4 referenze. Il **DermoGel Lenitivo** che contiene il 98% di succo di Aloe Vera Bio, lenisce, idrata ed è ideale per punture di insetto o per la pelle arrossata dal sole. € 6,99

2) ANTOS: il **GEL ALL'ALOE** sfrutta appieno le numerose proprietà benefiche dell'aloè in sinergia con un mix di estratti vegetali. Utilizzato per scottature, brufoli, eczemi, prurito e altre irritazioni della pelle. Rinfresca e idrata. Da 100ml a € 15,00 www.antoscosmesi.it

3) Da Chez CLARINS il LAIT CORPS HYDRATANT VELOURS. Al cuore della formula, la doppia efficacia idratante dell'estratto di aloe vera bio: aiuta le cellule cutanee a catturare e fissare l'acqua, ripristinando le riserve idriche della pelle. Su Clarins.it a € 28,50 (400 ml).

4) SA.AL&CO dall'azione idratante e lenitiva dell'Aloe vera sono presenti all'interno della **Shaving Crème** per le pelli maschili normali e soggetti a irritazioni da rasatura. Tubo in alluminio spazzolato da 100ml a € 24,00 www.giadadistributions.com

5) COLLISTAR Linea "Speciale Idratazione". Latte multivitaminico struccante viso-occhi è morbido e ultra delicato, assicura una rapida e perfetta pulizia della pelle

vera

per la salute e la bellezza

la pelle secca e disidratata. Grazie alle sue proprietà dona una profonda idratazione e può essere applicata su qualsiasi parte del corpo senza alcuna controindicazione. Viene infatti utilizzata anche per le punture di insetti, fastidi intimi, disturbi della cute in caso di psoriasi e dermatite e utile per alleviare il rossore del post epilazione.

Se utilizzata come impacco (basta lasciare agire il gel di Aloe vera 6/8 minuti prima dello shampoo) sui capelli, purifica la cute e aiuta a contrastare forfora e capelli grassi.

Tra le diverse proprietà anche quella di antiossidante nei confronti dei radicali liberi (stimolando la produzione di acido ialuronico e collagene), rendendola perfetta per contrastare le rughe e l'invecchiamento della pelle.

UN FILTRO PER L'INQUINAMENTO INDOOR

Tenere in casa una pianta di Aloe vera aiuta ad assorbire ed eliminare molte sostanze inquinanti che utilizziamo per la pulizia della casa. Infatti, assorbe sostanze in sospensione nell'aria della nostra abitazione. Una pianta che diventa dunque preziosa anche per mantenere pulita l'aria di casa.

RENDE LE RICETTE GUSTOSE E UNICHE

Frullati, insalate, cocktail ma anche diversi utilizzi inaspettati sono alla base di ricette uniche che si possono trovare utilizzando la pianta di Aloe vera. Fortunatamente si trova in commercio il succo di Aloe vera pronto

per essere utilizzato, ma è possibile anche utilizzare le foglie della pianta, naturalmente solo dopo averle accuratamente pulite ed eliminato la parte giallastra.

Per realizzare un **CENTRIFUGATO AL CETRIOLO** e peperone (ottimo come energizzante grazie all'alto contenuto di vitamina C) serviranno: • 100ml di succo di Aloe vera • 300 g di cetrioli da insalata • 300 g di peperone rosso.

Tagliate tutti gli alimenti insieme e centrifugateli con il succo di Aloe per alcuni minuti.

Il risultato sarà un vero e proprio booster di energia!



struccando con dolcezza viso e occhi. La formula si avvale della sinergia di 6 preziose vitamine unite all'aloë. Flacone da 200ml a € 20,50.

Flacone Maxi-Taglia da 400ml a € 30,50. www.collistar.it

6) INTIMA ROBERTS: il detergente intimo Aloe Vera, grazie alle sue proprietà rinfrescanti, dona piacevole freschezza all'igiene intima. È ideale per donne e bambine, perché testato sotto controllo ginecologico e pediatrico. Contiene estratto di Aloe vera di origine 100% naturale. Da 250ml a € 2,99 www.neutroroberts.it/prodotti

7) NATURADIKA: MAGRIFIT FLASH è un integratore che agisce dall'interno e dà il giusto slancio per iniziare una dieta. L'Aloe vera favorisce il corretto funzionamento del transito intestinale. La Melissa calma la fame nervosa. Colina e Cromo contribuiscono al corretto funzionamento del metabolismo, 4 cps al dì (ciclo raccomandato 30 o 45gg).

€ 28,95 flacone da 60 cps su www.naturadika.it

8) BOTTEGA VERDE ripropone e rinnova la linea Aloe inserendo in gamma prodotti nuovi. Tra questi il **Gommage Corpo Esfoliante e Delicato**. Contiene il 95% di ingredienti di origine naturale e il succo di Aloe bio al 30% (200ml). Adatto a tutte le pelli. € 15,99

