



BenEssere

La salute con l'anima

10 anni con voi

mensile | anno XXXV | n. 7 | luglio 2023 | € 2,90 (Italia) – www.lasaluteconlanima.it

**ATTEGGIAMENTI
COMPULSIVI?
È ORA DI DIRE
BASTA**

**FUMO
CON IL BEL TEMPO
SMETTERE
È PIÙ FACILE**

**GASTRITE
PERCHÉ
IN ESTATE
PEGGIORA**

“
**Federica
Masolin**
«La mia paura?
Rimanere senza voce
in diretta tivvù»

**TRE RICETTE
FRESCHE
GUSTOSE
E LEGGERE**



**IN CUCINA
GLI INGREDIENTI
CHE BATTONO
IL GRAN CALDO**

**ALZHEIMER
IN BRIANZA
UN VILLAGGIO
SU MISURA**

**VACANZE
CAMMINARE
IMMERSI
NELLA NATURA**

**Lo sport
che
ci salva**

Bastano diecimila passi al giorno



pubblicata dal 1980 - 2023 - ISSN 1120-3455 - Distribuzione: PIRELLA GÖTTSCHE LOWE - Tel. 33.920006 - Fax 33.920007 - N.46 - al.c.j. DGB/CN - Austria € 6,50 - Germania € 6,50 - Belgio € 6,50 - Portogallo € 5,50 - Spagna € 5,50 - Svizzera Italiana CH CHF 6,90 - Informazioni smaltimento imballaggi: www.edicolasanpaolo.it/ambiente

Felici e protetti il sotto il sole!



L'estate ci fa belli, ma può anche provocare arrossamenti, ustioni e antiestetiche macchie cutanee. Per una sana abbronzatura servono le giuste cautele

di Paola Rinaldi



Caldo, vento, cloro, umidità, salsedine, ma anche aria condizionata e sbalzi di temperatura possono mettere a dura prova la pelle, che d'estate tende a seccare e perde vitalità. Per questo motivo, è fondamentale offrirle una costante idratazione, soprattutto sotto il sole: basti pensare che, nella legislazione americana, le creme solari vengono considerate farmaci da banco e non cosmetici, perché la Food and drug administration - l'ente governativo statunitense che si occupa della regolamentazione dei prodotti alimentari e farmaceutici - ha valutato che la protezione dalle radiazioni ultraviolette sia da considerare un vero e

proprio salva-vita. Ecco perché un prodotto non vale l'altro: ciascuno deve scegliere la formula più adatta alla propria pelle per non vanificarne l'effetto. A ogni fototipo corrisponde un idoneo Spf (Sun protection factor), ovvero un valore numerico - da 6 (basso) a 50+ (massimo) - che deve essere riportato sulla confezione del solare scelto. È sbagliato pensare che più la protezione è alta e meno ci si abbronzia, perché le nuove formulazioni garantiscono una bella tintarella, ma in modo sicuro e graduale. Per non sbagliare, è utile un consulto dermatologico sia per scoprire il fototipo individuale sia per prevenire efficacemente i danni a lungo termine.

TINTARELLA GARANTITA

Le nuove formule assicurano un'ottima abbronzatura anche con protezioni molto alte.



*In America,
le creme
solari vengono
considerate
farmaci da banco
e non cosmetici*



ANNE MÖLLER
STICK SOLARE
INVISIBILE SPF 50+
 Previene le macchie causate dal sole, evita lo scolorimento dei tatuaggi e protegge le lentiggini. Formato da 25 g. Prezzo consigliato euro 20.



MIAMO - REDNESS
DEFENSE SUNSCREEN
DROPS SPF 50+
 Uniforma il colorito, neutralizza i rossori e protegge la pelle da sole, inquinamento e luce blu. Formato da 30 ml. Prezzo consigliato euro 55.



VICHY
CAPITAL SOLEIL
UV-CLEAR SPF 50+
 Agisce contro lucidità, macchie e segni della pelle offrendo massima protezione contro i raggi Uv. Formato da 40 ml. Prezzo consigliato euro 32,50.



DIOR SOLAR
L'OLIO
SUBLIMANTE
 Grazie alla texture perlata, regala un effetto radioso discreto e rende la pelle nutrita, levigata. Formato da 125 ml. Prezzo consigliato euro 65.



EVY TECHNOLOGY
SUNSCREEN MOUSSE
SPF 30
 Una mousse ultraleggera per viso e corpo, ricca di vitamina C ed E, estratti di seta e collagene. Formato da 150 ml. Prezzo consigliato euro 31.



BIONIKE
FLUIDO VISO ANTI
LUCIDITÀ 50+
 A effetto opacizzante, dona alla pelle del viso un effetto mat e la protegge dai danni solari. Formato da 50 ml. Prezzo consigliato euro 23,90.



COLLISTAR
DOCCIA-SHAMPOO
IDRATANTE LENITIVO
 È possibile insaponarsi e risciacquarsi direttamente in mare grazie alla formula biodegradabile. Formato da 250 ml. Prezzo consigliato euro 20.



HAWAIIAN TROPIC
EXOTIC COCONUT
BODY BUTTER
 Un doposole con ingredienti di ispirazione hawaiana, tra cui olio di cocco e di avocado. Formato da 250 ml. Prezzo consigliato euro 14.



SOLARIUM
DOPOSOLE IN CREMA
CON PROLUNGATORE
DI ABBRONZATURA
 È ricco in aloe vera, nota per la sua azione idratante e capace di lenire i rossori. Formato da 250 ml. Prezzo consigliato euro 25.



NIVEA - TRIPLE PROTECT
FLUIDO IDRATANTE
ULTRA LEGGERO 50+
 Protegge da raggi Uv, inquinamento e luce blu, in una formula che rispetta la pelle e i mari. Formato da 40 ml. Prezzo consigliato euro 13,99.