



BenEssere

La salute con l'anima

10 anni

con voi

mensile | anno XXXV | n. 6 | giugno 2023 | € 2,90 (Italia) - www.lasaluteconlanima.it

**I GIARDINI
TERAPEUTICI
CHE CURANO
ANCHE L'ANSIA**

**ZANZARE
ATTENZIONE
AI VIRUS
CHE TRASPORTANO**

**IGIENE
CON IL CALDO
OCCHIO ALLA LISTERIA
NEGLI ALIMENTI**

“

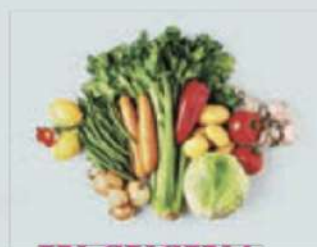
**Serena
Bortone**

*«Ho sofferto
della sindrome
di De Quervain»*

Dimagrire senza soffrire

Grazie a un piano alimentare personalizzato

**TRE RICETTE
A BASE
DI CAPRINI**



**IN CUCINA
ARRIVA L'ESTATE:
IL TRIONFO
DEL PIATTO UNICO**

**MEDITAZIONE
LA SCIENZA CONFERMA:
ECCO PERCHÉ
ALLUNGA LA VITA**

**IL VIAGGIO
IL MISTERO
DELLA MADONNA
DI TINDARI**



In edicola dal 18/05/2023 - POSTE ITALIANE SPA - S.A.P. - D.L. 385/2003-L.27/02/04 N.46 - a.l.c.i.DCE/CN - Austria € 6,50 - Germania € 6,50 - Belgio € 6,00 - Portogallo € 5,50 - Spagna € 5,50 - Svizzera Italiana CH CT CHF 6,90
Informazioni smaltimento imballaggi: www.edicolasanpaolo.it/ambiente

Estate a piene mani!

Segni dell'età
e macchie scure
si possono
contrastare con
un prodotto
idratante

di Paola Rinaldi

**Sono il nostro biglietto da visita
e con il caldo servono cure speciali
per mantenerle bellissime**

Sono il più sofisticato strumento di cui disponiamo: attraverso la loro gestualità, diciamo chi siamo, ci presentiamo, lavoriamo, raccontiamo cosa ci passa per la testa. Così delicate e preziose, le mani richiedono cure speciali anche d'estate, quando vengono trascurate a vantaggio di viso e corpo. L'utilizzo regolare di prodotti idratanti garantisce la protezione della pelle dagli agenti esterni, sia contrastando i segni di invecchiamento e la comparsa di macchie scure, sia ripristinando il film idrolipidico cutaneo che ogni giorno viene messo a dura prova dai lavaggi frequenti, dall'uso di gel igienizzanti, dagli eventuali guanti di protezione e da svariate sostanze irritanti, come i detersivi per le pulizie domestiche.

Fondamentale è l'esfoliazione con scrub specifici, che eliminano le cellule morte e rendono le mani setose, senza dimenticare le coccole per le unghie: non solo smalti da abbinare al look della giornata, ma anche oli curativi per rinforzare questi annessi cutanei e ammorbidire le cuticole. Infine, per chi desidera un gesto extra, ci sono anche integratori alimentari che agiscono dall'interno e guanti agli estratti naturali con cui ritrovare bellezza in pochi minuti.



Unghie al top

► Manicure a casa? Facile! Da **Collistar Milano**, è arrivato Puro - Smalto Lunga Durata, il nuovo smalto professionale con un attivo, estratto da un'alga rossa calcificata, ricco di oligoelementi e micronutrienti fondamentali per esaltare la salute e la bellezza delle unghie. Inoltre, il pennello in fibra consente di prelevare la giusta quantità di prodotto e garantisce un risultato ad alta precisione. Formato da 10 ml. Prezzo consigliato euro 12.

