

BENESSERE

INTEGRATORI "SALVA-ESTATE"

il segreto per una stagione al top!

L'ESTATE È QUI, INSIEME ALLA VOGLIA DI SOLE E RELAX, VIAGGI E AVVENTURE! MA SIAMO DAVVERO PRONTI AD AFFRONTARE I RAGGI SOLARI E A MANTENERE L'ENERGIA PER GODERCI OGNI MOMENTO?

di Simonetta Barone

Spesso, quando il caldo e i raggi UV si fanno sentire, abbiamo bisogno di una spinta in più e gli integratori possono essere un valido aiuto, a patto di scegliere quelli giusti e seguire i consigli di uno specialista. Ecco i "supereroi" silenziosi ma efficaci, pronti a difenderci dai nemici invisibili dell'estate: radicali liberi, danni UV, caldo e stanchezza. Ce ne parla la dottoressa Maria Gabriella di Russo, specialista in Idrologia medica e medico estetico.

DORATA E PROTETTA: UN'ABBRONZATURA DA OSCAR

Per una pelle radiosa, la preparazione inizia da dentro, almeno due settimane prima di andare in spiaggia. Il betacarotene, precursore della vitamina A e potente antiossidante, protegge la pelle dai raggi UV e intensifica l'abbronzatura. Le vitamine E e C offrono una protezione a 360 gradi, proteggono dallo stress ossidativo favorendo il rinnovamento cellulare, mentre gli Omega-3 mantengono la pelle sana e idratata.

UNA PELLE DA FAVOLA: ELASTICA E SODA

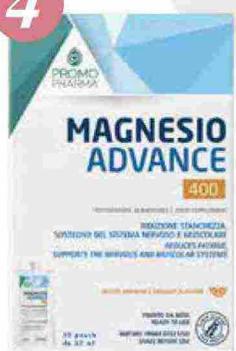
Collagene, acido ialuronico, vitamine A, C, E e minerali come lo zinco sono fondamentali per una pelle idratata, elastica e protetta dai danni dei radicali liberi molecole instabili che accelerano l'invecchiamento.

FORTI E VITALI: CAPELLI AL TOP

Protezione dai raggi UV e, all'occorrenza, dalla salsedine o dal cloro. Detersione delicata. E poi nutrienti specifici, anche in estate. Questa la ricetta per assicurarsi una chioma elastica, corposa e luminosa. Gli integratori più comuni per i capelli contengono biotina, cheratina, zinco, selenio e rame, tutti nutrienti essenziali per la loro salute.

IL CALDO NON TI SCONFIGGE: GLI EROI SILENZIOSI

Con il caldo, perdiamo minerali preziosi. Magnesio e potassio sono cruciali per la funzione muscolare (addio crampi!) e la produzione di energia. Le vitamine del gruppo B e la vitamina C supportano il metabolismo energetico e combattono la stanchezza. Un integratore a base di questi minerali può fare la differenza.



1) Ringana Caps Protect è un concentrato di antiossidanti, vitamine, zinco e rame per contrastare stress ossidativo cellulare e danni da foto-invecchiamento (ringana.com, 63,90 euro).

2) Per una pelle radiosa e senza tempo Gold Collagen Ageless Forte ha 23 ingredienti attivi, inclusi 12g di collagene idrolizzato marino, acido ialuronico, elastina, ceramidi e pro-retinolo (farmacia e su gold-collagen.com, da 69,60 euro).

3) Healthy & Glow Hair di Absology, ideale per capelli spenti, sfibrati, secchi, cuoio capelluto irritato e capelli colorati, restituisce forza, luminosità e vitalità alla chioma (absology.co/it, 39,90 euro).

4) Magnesio Advance 400 di Promopharma è l'integratore alimentare "ready to use" a base di 2 diversi tipi di magnesio per una migliore efficacia (farmacia, 19,50 euro).

5) Olos Equilibrio Dren con estratti botanici di carciofo, cardo mariano, ibisco e betulla, favorisce le funzioni depurative e drenanti (istituto, 16 euro).

6) Con carboidrati ed elettroliti e l'energia delle Vitamine B3, B5, B6, B12, C Liquid I.V.®, migliora l'idratazione, aumentando l'assorbimento di acqua nel nostro organismo. Disponibile in vari gusti (grande distribuzione e farmacia, da 13 euro).

7) Power Gummy multivitaminico è l'integratore di Goovi studiato per affrontare con la giusta energia periodi di stanchezza e affaticamento. Contiene un pool di vitamine (A, C e D, B6 e B12), acido folico, acido pantotenico (B5), biotina e zinco (farmacia, 24,90 euro).

8) Con lavanda, melissa, passiflora e zafferano, vitamina B6 e melatonina, Naturadika Melanait Nighttime favorisce un sonno continuo e rigenerante (naturadika.it, 34,95 euro).

9) Per un integratore su misura: capsule personalizzate Daily Ritual All-in-One di Simon Ourian M.D. realizzate con l'intelligenza artificiale sulla base delle proprie esigenze (simonourian.com, abbonamento mensile 52 euro).

BENESSERE

ADDIO GAMBE PESANTI

Per combattere la sensazione di pesantezza e gonfiore alle gambe, il movimento è fondamentale. Ma possono dare sollievo anche integratori a base di magnesio, potassio, calcio, vitamine D e B12, così come gli estratti di curcuma e zenzero con le loro proprietà antinfiammatorie, Carciofo, Cardo Mariano, betulla per le proprietà drenanti e depurative.

IDRATAZIONE: LA VERA "FONTE DI GIOVINEZZA"

L'idratazione inizia dall'interno. In estate, perdiamo molti liquidi ed elettroliti con la sudorazione. Gli integratori a base di elettroliti (sodio, potassio, magnesio e calcio) sono fondamentali per l'equilibrio idrico. Ma non dimentichiamoci l'acqua: bere a sufficienza è comunque la regola d'oro. E non aspettare di avere sete: quello è già un segnale di disidratazione.

UN "BOOSTER" DI ENERGIA: NON SOLO CAFFÈ!

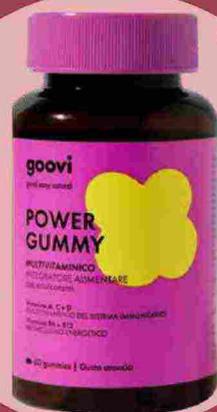
Per un boost di energia sano, scegli alimenti ricchi di carboidrati complessi come frutta fresca, cereali integrali, noci e semi. Se serve un aiuto in più, multivitaminici e multiminerali con vitamine A, C, del gruppo B, D, magnesio, potassio, zinco e ferro possono essere validi alleati.

IL TUO ALLEATO PER UN RIPOSO PERFETTO

Per un sonno profondo e ristoratore, a volte difficile con il caldo, oltre alla melatonina, esistono erbe come valeriana, biancospino, passiflora e camomilla. Le vitamine del gruppo B e la vitamina C sono cruciali per la sintesi della melatonina, e micronutrienti come potassio, magnesio e selenio influenzano positivamente la qualità del sonno e il rilassamento neuromuscolare.

Il dottore è il tuo "sarto del benessere"

Il vero "lusso" nel mondo degli integratori? La personalizzazione. Un bravo medico, con la sua competenza e la conoscenza delle tue specifiche esigenze, può formulare un prodotto "ad hoc". Immagina di avere un integratore cucito su misura per te, che tenga conto del tuo stile di vita, delle tue carenze, dei tuoi obiettivi!



7



8



9