

# **BENEFICI DELLA CURCUMA**

**VIVERE PIÙ A LUNGO GRAZIE ALLA CURCUMA**



**GABRIELE COSIMI**

## PROPRIETÀ E BENEFICI DELLA CURCUMA PER LA SALUTE E LA BELLEZZA

La curcuma è una delle spezie più utilizzate in cucina. Oltre a dare sapore ai piatti, questa spezia ha il pregio di vantare proprietà che la rendono preziosa per il benessere e la salute.

Originaria dell'Asia meridionale, la curcuma appartiene alla famiglia delle Zingiberaceae; la specie più utilizzata in cucina e in fitoterapia è la curcuma longa. La parte utilizzata della pianta è la radice.

Le proprietà della curcuma sono conosciute fin dai tempi antichi.

Il principio attivo risiede nella curcumina, da cui derivano molti dei suoi effetti benefici sulla salute: è stato dimostrato che la curcumina svolge un'azione anti tumorale, proteggendo dall'insorgere di vari tipi di tumore; inoltre, essa ha importanti proprietà analgesiche e anti infiammatorie, e si rivela un toccasana in caso di artrosi, dolori articolari e infiammazioni.

La curcuma è anche un valido antiossidante e fluidificante del sangue, oltre a proteggere il fegato e a stimolare le vie biliari.

Quella di antiossidante è una delle proprietà più caratteristiche della curcuma e che la rendono una spezia

così amata: gli antiossidanti contrastano la formazione dei radicali liberi, all'origine del processo di invecchiamento cutaneo e della comparsa di rughe e segni del tempo sulla pelle.

L'uso topico della curcuma rivela che questa pianta ha anche proprietà cicatrizzanti. Proprietà da tempo conosciute in India, dove la curcuma viene usata da sempre per curare punture di insetti, scottature e ferite.

L'olio essenziale di curcuma, dal colore giallo intenso e dal profumo speziato, spicca per le sue proprietà antiossidanti, digestive, antibatteriche e antifungine.

Un olio essenziale che è anche un

segreto di bellezza e giovinezza: aiuta infatti a combattere le rughe e molti inestetismi.

Un trattamento antirughe perfetto per le pelli mature si ottiene mescolando olio essenziale di curcuma e olio di argan, per merito delle proprietà antiossidanti possedute dalla curcuma.

L'olio essenziale di curcuma è utile anche come rimedio naturale anti acne e brufoli, grazie alle sue proprietà antibatteriche.

Una efficace maschera anti acne può essere preparata mescolando olio essenziale di curcuma, argilla e succo di limone.

L'olio essenziale di questa pianta va bene anche per il trattamento di forfora e in caso di irritazioni del cuoio capelluto.

La curcuma viene utilizzata anche sotto forma di oleolito, anch'esso un ottimo rimedio naturale per ringiovanire la pelle e per rendere i capelli più luminosi e splendenti.

In India si ricorre a questa pianta anche per la depilazione: la curcuma in polvere viene mischiata all'olio di mandorle dolci per creare un olio depilatorio adatto per rimuovere i peli superflui anche da una zona delicata come il viso.

È certo che la curcuma ha proprietà cosmetiche anche come illuminante della

pelle e come rimedio per rendere l'epidermide più morbida, al riparo da prurito e irritazioni.

La curcuma è un elemento importante nella medicina ayurvedica, che la considera un valido antisettico, antispasmodico, protettore del fegato e un aiuto per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo cattivo.

La medicina tradizionale ha messo in luce non solo le proprietà anti tumorali della curcuma, ma anche la sua capacità di proteggere da malattie come l'Alzheimer; il merito va ancora una volta agli antiossidanti che agiscono non solo contro l'invecchiamento della pelle ma anche contro quello del cervello.

La tintura madre di curcuma è preziosa per il trattamento di infezioni delle vie urinarie, del colesterolo, dell'artrite reumatoide, per stimolare le funzioni del fegato, migliorare la digestione e metabolizzare i grassi.





# PROPRIETÀ E BENEFICI DELLO ZENZERO PER LA SALUTE E LA BELLEZZA

Lo zenzero è una spezia dalle mille virtù: in cucina e per i rimedi naturali a essere impiegato è il rizoma (radice) di questa pianta erbacea che viene dall'Oriente; si utilizza fresco o in polvere, sotto forma di olio essenziale o estratti.

Il motivo di tanta popolarità dello zenzero sta nelle proprietà benefiche che questa spezia può vantare, che ne fanno un prezioso alleato della salute, e anche della bellezza.

Si rivela un rimedio naturale ottimo in caso di raffreddore e tosse, poiché aiuta a liberare le vie respiratorie e svolge un'azione analgesica.

Lo zenzero ha anche proprietà anti infiammatorie che lo fanno uno strumento utile nel trattamento di tanti malanni e fastidi: viene in aiuto, a esempio, in caso di dolori mestruali; una tisana allo zenzero, se i fastidi del ciclo si fanno sentire, aiuta a rilassarsi e a calmare i disturbi, che in alcune donne possono essere particolarmente forti e fastidiosi.

La sua azione anti infiammatoria torna utile anche in caso di mal di testa ed emicrania, poiché impedisce alle

prostaglandine di creare infiammazione ai vasi sanguigni.

Lo zenzero aiuta ad alleviare anche i dolori artritici, migliora la digestione, interviene favorevolmente sulla circolazione, ha proprietà antiossidanti, accelera il metabolismo, migliora il sistema immunitario, combatte la diarrea, previene raffreddore e meteorismo.

Ha proprietà antidiabetiche, date dalla sua capacità di abbassare i livelli di zucchero nel sangue.

È ottimo anche per calmare la sensazione di nausea, anche quando è dovuta a mal d'auto o aereo, o mal di mare.

Le sue proprietà antiemetiche derivano dall'azione benefica che svolge sulle pareti dello stomaco e dell'intestino.

Lo zenzero, inoltre, è uno dei più conosciuti alimenti afrodisiaci: rafforza il desiderio e le energie maschili, agendo come un Viagra naturale.

In Oriente lo zenzero è rinomato per la sua capacità di proteggere la mucosa gastrica, per la sua azione positiva nel trattamento di influenza e osteoartrite e per i suoi effetti benefici sul cuore e sulla circolazione.

È anche un sorprendente rimedio naturale contro l'alitosi: basta bere un po' di acqua bollita con dello zenzero fresco per liberarsi del problema

dell'alito cattivo.

Sotto forma di olio essenziale, lo zenzero mantiene tutte le sue proprietà: funziona da antivirale in caso di influenza e tosse, da stimolante sessuale per l'uomo, da antidolorifico in caso – ad esempio – di cervicale, mal di schiena o mal di testa, rappresenta un potente anti nausea naturale che può essere utilizzato anche in dolce attesa per difendersi dalle nausee tipiche della gravidanza.

L'olio essenziale di zenzero è perfetto per i massaggi, poiché migliora la circolazione ed è ottimo per riscaldare il corpo durante le lunghe giornate invernali.

In cosmetica lo zenzero si presta a numerosi usi: è ottimo contro acne, brufoli, macchie, cicatrici e rughe.

L'olio essenziale di zenzero aiuta, infatti, a combattere i segni del tempo, mentre la radice interviene contro le cicatrici.

Lo zenzero è utile anche in caso di forfora, per stimolare la crescita dei capelli o per schiarirli e dare riflessi dorati.

È, inoltre, alleato prezioso di tutti coloro che intendono perdere qualche chilo: lo zenzero favorisce il dimagrimento, poiché accelera il metabolismo e fa bruciare di più.

Inserire lo zenzero in un regime di dieta equilibrata e movimento aiuta davvero a perdere peso e mantenersi in forma.

Bere regolarmente la tisana zenzero e limone aiuta a depurare l'organismo, ad attivare il metabolismo e a bruciare i grassi.





# PROPRIETÀ E BENEFICI DELL'IPERICO PER LA SALUTE E LA BELLEZZA

L'iperico è una pianta della famiglia delle Hypericaceae.

A essere utilizzati in ambito erboristico e fitoterapico sono i suoi fiori, ricchi di flavonoidi.

L'iperico, chiamato anche erba di San Giovanni, è noto in primo luogo per la sua azione benefica sull'umore e la psiche: è considerato un potente anti depressivo naturale, a cui ricorrere in caso di depressione stagionale, depressione di lieve o media entità,

disturbi dell'umore, semplici sbalzi d'umore (a esempio quelli che colpiscono nella menopausa), esaurimento nervoso, ansia, attacchi di panico.

Quando si soffre di disturbi di questo tipo, se essi non sono di grave entità, si preferisce evitare di ricorrere ai farmaci, per non incorrere nel rischio di sviluppare dipendenza.

Sempre più persone quindi ricorrono all'iperico come rimedio naturale che permette di combattere questi disturbi legati alla psiche e all'umore.

Generalmente, contro la sindrome ansioso-depressiva viene utilizzata la tintura madre di iperico: 50 gocce

diluite in acqua da assumere una-tre volte al giorno per due mesi, trattamento da ripetere a cicli.

L'iperico si è rivelato utile anche contro l'insonnia, poiché aumenta la secrezione notturna di melatonina e accresce anche i livelli di serotonina, il cosiddetto ormone del benessere: da qui derivano i suoi effetti positivi sull'umore e contro i disturbi depressivi.

L'estratto di iperico limita invece il riassorbimento di noradrenaline e dopamina, neuro recettori che svolgono un ruolo centrale nella depressione.

L'iperico non è soltanto un prezioso aiuto naturale contro depressione, attacchi di panico e sbalzi d'umore, ma

vanta anche altre proprietà e benefici per la salute: questa pianta possiede proprietà antibatteriche, anticatarrali e antiflogiche: l'infuso si rivela particolarmente utile in caso di infiammazioni e disturbi come tosse e cistite; viene in soccorso anche in caso di gastrite; l'oleolito è un rimedio naturale che si rivela decisivo per molti problemi a carico della pelle, come eritema solare, psoriasi, ustioni, piaghe da decubito.

L'iperico è anche un alleato di bellezza da non sottovalutare: le sue proprietà anti età sono tra le più potenti che si possano trovare nei derivati naturali.

L'oleolito di iperico, infatti, aiuta a

combattere rughe, secchezza della pelle, segni dell'acne, cicatrici, smagliature: merito delle proprietà cicatrizzanti e della capacità di stimolare la rigenerazione cellulare, processo che aiuta la pelle a mantenersi giovane, elastica e tonica.

L'iperico è adatto anche alle pelli più delicate, tanto che viene impiegato anche nel trattamento di irritazioni ed eritemi.

L'eccezionale proprietà anti rughe dell'olio di iperico deriva dalle sostanze che naturalmente contiene: è infatti ricco di flavonoidi, tannini e beta carotene, tutti elementi che aiutano la pelle a proteggersi dall'azione dei

radicali liberi, a cui si deve la comparsa delle rughe e l'avanzare dell'invecchiamento cellulare.

Grazie a questi principi attivi, l'olio di iperico aiuta la pelle a ritrovare giovinezza, elasticità, tonicità e compattezza.

L'olio di iperico può essere utilizzato ogni giorno su viso e collo, con un batuffolo di cotone, come trattamento quotidiano contro rughe e perdita di tono della pelle.

Non essendo un prodotto aggressivo, l'uso quotidiano non presenta controindicazioni.

Per potenziare gli effetti benefici per la

bellezza di quest'olio, è possibile utilizzare periodicamente delle maschere da applicare sul viso: ciò che serve, oltre a tre cucchiaini di olio di iperico, è un po' d'acqua calda e due cucchiaini di miele; si deterge il viso e poi si applica la maschera, lasciandola agire per alcuni minuti, per poi risciacquare abbondantemente: tutti i benefici dell'olio di iperico saranno assorbiti dalla pelle.





# PROPRIETÀ E BENEFICI DELLA QUINOA PER LA SALUTE E LA BELLEZZA

La quinoa è una pianta appartenente alla famiglia delle Chenopidacee.

Tecnicamente non è un cereale, ma la si considera tale, anche se è da ascrivere alla stessa categoria di verdure come gli spinaci.

Caratteristica della quinoa è di essere priva di glutine, e può essere quindi consumata anche da coloro che soffrono di celiachia, aspetto che già si può considerare una sua proprietà.

Non è di certo l'unica: questa pianta,

sempre più presente nelle nostre diete, è un'ottima fonte di proteine, fibra alimentare e carboidrati.

Si distingue anche per l'alto contenuto di minerali e vitamine, soprattutto magnesio, vitamina E, e vitamina C, ciò la rende un alimento utile per la salute è anche la presenza di metionina, un amminoacido che aiuta il metabolismo dell'insulina, e lisina, altro amminoacido molto importante per il benessere.

La quinoa è, in particolare, grande alleata di vegetariani e vegani, tutte quelle persone che desiderano trovare alimenti proteici che siano delle valide alternative ai prodotti di origine animale: questo pseudo-cereale, infatti,

grazie al suo elevato quantitativo di proteine è un alimento particolarmente nutriente e in grado di fornire tutta l'energia di cui il corpo ha bisogno.

Si consiglia di inserire la quinoa nella dieta, infatti, a tutte quelle categorie che hanno bisogno di cibi molto nutrienti, come convalescenti, donne in gravidanza, sportivi e bambini; un alimento da scegliere ogni volta che si ha bisogno di un surplus di energia, quindi indicato anche a studenti in vista di una prova d'esame particolarmente impegnativa e importante.

La quinoa contiene anche buone quantità di ferro, sodio, calcio, fosforo, tiamina, riboflavina e niacina, tutti elementi di

fondamentale importanza per l'organismo, fa dunque bene al sistema cardiocircolatorio, ai muscoli, all'intestino.

È un alimento che dona energia e per questo è particolarmente indicato se ci si sente deboli e giù di tono.

La quinoa, pur non essendo tecnicamente un cereale, può essere usato in alternativa a riso, miglio e altri cereali, per variare la dieta e inserire nell'alimentazione le straordinarie proprietà di questa pianta.

Anche la farina di quinoa vanta tali proprietà.

Grazie al contenuto di vitamina B2, la

quinoa è preziosa per il sistema circolatorio e per i tessuti.

Le proprietà della quinoa non si fermano all'alimentazione e alla salute: questa pianta può avere benefici anche sulla bellezza, in particolare, quello che in cucina è considerato un materiale di scarto della quinoa, il pericarpo (involucro del seme), diventa invece un fiore all'occhiello in cosmetica, grazie alle sue proprietà esfolianti, di cui possono beneficiare anche le pelli più delicate.

Ma non solo: il pericarpo può anche rivelarsi un delicato detergente naturale e tensioattivo, grazie alle sue proprietà schiumogene, derivate dalle saponine in

esso contenute.

L'estratto ricavato dal pericarpo ha rivelato non solo proprietà schiumogene, ma anche esfolianti, grazie a polifenoli e polisaccaridi.

La quinoa si rivela un prezioso alleato anche nella lotta contro l'invecchiamento cutaneo, grazie agli antiossidanti; le proteine contenute a volontà nella quinoa, inoltre, permettono di mantenere la pelle compatta ed elastica, oltre che nutrita e idratata.

Una maschera permette di godere di tutti i benefici di questa pianta: basta miscelare un po' di semi di quinoa con dello yogurt bianco, aggiungere del succo d'arancia e due cucchiaini di miele,

fare agire una quindicina di minuti e risciacquare. I benefici della quinoa per la salute e la bellezza della pelle sono numerosi e tutti da scoprire!





# PROPRIETÀ E BENEFICI DEI SEMI DI CHIA PER LA SALUTE E LA BELLEZZA

I semi di chia, così piccoli e così preziosi!

A vederli forse non ci aspetterebbe che questi piccoli semi, ricavati dalla pianta di nome *Salvia Hispanica*, vantino tante e importanti proprietà, ma è proprio così: i semi di chia sono ricchi di calcio, omega 3, omega 6, vitamina C, sali minerali come magnesio, ferro, potassio, selenio e zinco, e acidi grassi essenziali.

Un concentrato di benessere e salute con

cui arricchire la propria dieta.

In Europa non è da molto che i benefici di questi semi non sono più un segreto, mentre centro e Sud America già da millenni conoscono le proprietà dei semi di chia, che in azteco significa "forza".

Il nome non è un caso, ma racconta bene le proprietà nutritive di questo prezioso alimento.

Contengono antiossidanti e amminoacidi fondamentali per l'organismo, poiché presiedono alla formazione delle proteine, contengono 5 volte più calcio rispetto al latte e sono un vero e proprio concentrato di vitamine, in particolar modo di vitamina C.

Dal momento che contengono tanti elementi preziosi per l'organismo, non si fa fatica a comprendere perché questi semi scuri sono un vero e proprio toccasana per la salute, un alimento da non fare mai mancare in tavola.

I semi di chia sono tra gli alimenti più energizzanti; sono particolarmente utili quindi a donne in gravidanza, convalescenti, studenti, bambini e sportivi; aiutano a dare equilibrio salutare all'organismo, poiché permettono di tenere sotto controllo il colesterolo cattivo, regolare la pressione e il livello di zuccheri presenti nel sangue.

Aggiungere un tocco di semi di chia può

essere molto utile negli episodi di stitichezza, grazie alle loro proprietà lassative; sono anche un valido aiuto per la digestione, aiutano l'organismo a difendersi dalle infezioni e fanno bene al sistema nervoso centrale.

Anche coloro che desiderano perdere qualche chilo devono ricordare di mettere i fiori di chia nel carrello, alla prossima tappa al supermercato, al mercato bio o in erboristeria: tra le proprietà maggiori dei semi di chia c'è quella di dare senso di sazietà, anche perché questi semi hanno una grande capacità di assorbire i liquidi, fino a 10 volte il loro peso.

Il loro potere saziante li inserisce di

diritto nella dieta di chi ha come obiettivo il dimagrimento.

Ma come consumare i semi di chia?

C'è l'imbarazzo della scelta: possono essere aggiunti a muesli, cereali, yogurt e insalate, utilizzati nella preparazione di pane e focacce, come gelatina o sotto forma di infuso o semplicemente crudi.

Anche chi ha cuore la propria bellezza deve ricordarsi dei semi di chia, che si rivelano un aiuto prezioso anche per la bellezza di pelle e capelli.

Grazie ai nutrienti che contengono in quantità, i semi di chia possono essere utilizzati nella preparazione di maschere viso idratanti e nutritive.

Si dimostrano utili anche per lo scrub di corpo e viso: aiutano a esfoliare, purificare e levigare.

L'olio ai semi di chia vanta, inoltre, proprietà anti rughe, nutritive e anti infiammatorie, tanto che può essere utilizzato anche in caso di scottature ed escoriazioni. È un olio delicato che si rivela un ottimo contorno occhi: il suo potere anti infiammatorio è perfetto per attenuare borse, occhiaie e rughe, e bastano poche gocce perché entri in azione.

Il gel ai semi di chia può essere un utile disciplinante dei capelli, soprattutto ricci, oppure può essere utilizzato per preparare un impacco anti forfora e

idratante.



# PROPRIETÀ E BENEFICI DEI SEMI DI LINO PER LA SALUTE E LA BELLEZZA

La natura regala un elemento molto prezioso per la bellezza e la salute: i semi di lino.

Sempre più diffusi sono infatti shampoo, balsamo e prodotti per capelli a base di semi di lino, un ingrediente perfetto per rendere la chioma più lucida, sana, splendente, disciplinata e setosa.

Per potenziare i benefici di questa pianta, è possibile nutrire i capelli con l'olio di semi di lino; molto valido è anche il gel ai semi di lino.

L'olio è indicato per tutti i tipi di capelli, ma dà il meglio di sé sui capelli secchi e sfibrati: il suo alto potere idratante e nutriente regala nuova vita a questo tipo di capello, e aiuta anche a prevenire e liberarsi delle fastidiose doppie punte, che contribuiscono a rendere la chioma spenta e disordinata.

Utilizzando l'olio di lino regolarmente, i capelli spenti saranno solo un ricordo, grazie al grande potere lucidante di questo prodotto naturale.

Le donne sanno bene quanto può essere difficile disciplinare i capelli, soprattutto se la chioma è riccia: spendono tanti soldi in prodotti di styling, e non sempre si ottiene il

risultato sperato.

Con i semi di lino si va sul sicuro: sotto forma di gel, i semi di lino diventano un potente gel modellante, grazie a cui il sogno di avere capelli sempre in ordine e di sfoggiare ricci definiti diventa realtà.

Un prodotto efficace, con in più il vantaggio di essere completamente naturale: non c'è il rischio di rovinare i capelli e di soffocarli con prodotti sintetici.

L'olio di semi di lino può essere utilizzato prima dello shampoo come maschera, che nutre i capelli e li prepara allo styling, rendendoli lucidi, morbidi e disciplinati.

I semi di lino tornano utili anche per preparare un impacco perfetto per i capelli fortemente sfibrati, crespi e con tante doppie punte: aggiungere dell'olio essenziale di rosmarino arricchisce l'impacco con un'azione antibatterica e sgrassante.

L'olio di semi di lino si può usare su tutta la chioma o solo sulle punte: applicato sulle punte ogni settimana, lasciandolo in posa per 15 minuti prima dello shampoo, è un efficace trattamento che aiuta a combattere le doppie punte.

I semi di lino non sono un toccasana soltanto per i capelli, ma anche per la pelle: l'olio di semi di lino mischiato con una tazzina di acqua calda, 2

cucchiaini di crusca e un cucchiaino di miele dà vita a una maschera anti rughe che lascia la pelle morbidissima e idratata; miscelato invece con un po' di acqua di rose diventa un delicato ma efficace struccante per viso e occhi.

I semi di lino non sono alleati solo della bellezza, ma anche della salute: vantano proprietà emollienti e lenitive, e sono ricchi di sali minerali, proteine e lipidi.

La presenza di mucillaggini, inoltre, li rende utili in caso di stitichezza, per l'effetto positivo sulla motilità intestinale; fanno bene anche in presenza di gonfiore addominale.

Grazie alle proprietà emollienti e lenitive i semi di lino sono preziosi nel

trattamento di cistiti e altre infiammazioni interne ed esterne.

Gli acidi grassi omega 3 e omega 6, inoltre, fanno dei semi di lino dei validi alleati del sistema immunitario. I semi di lino si trovano in erboristeria: sono perfetti per arricchire muesli, insalate, tisane o nella preparazione di pane e focacce.



## LA DIETA CHE TI FA RESTARE GIOVANE

Ciò che mangiamo è il motore per il nostro organismo e fa la differenza tra sentirsi in forma o fiacchi, e anche tra un aspetto radioso o spento.

A tavola scegliamo se restare giovani o invecchiare in fretta: non perché si possa imparare a fermare il tempo, ma perché alcuni alimenti, tra le varie proprietà, vantano anche quella di proteggere dal manifestarsi sulla pelle dei segni del tempo come rughe, perdita di tono e segni di espressione, e di salvaguardare il benessere generale.

Verdure, frutta, alimenti che fanno



restare giovani.

## COSA MANGIARE PER MANTENERSI GIOVANI

I primi alimenti da portare in tavola per salvaguardare la giovinezza sono quelli ricchi di antiossidanti.

Gli antiossidanti proteggono dall'insorgere dei radicali liberi, che sono alla base delle tanto temute rughe.

I radicali liberi sono tanto temibili perché in grado di danneggiare le strutture cellulari come la membrana plasmatica e il DNA, con l'effetto di accelerare i processi di invecchiamento cellulare, ma anche di danneggiare il sistema immunitario e favorire l'insorgere di malattie.

L'organismo tiene a bada i radicali liberi grazie agli antiossidanti, una buona parte dei quali sono di origine esogena, ovvero derivano dall'esterno, dagli alimenti.

Mangiare alimenti ricchi di antiossidanti, come vitamina E, vitamina C, polifenoli, antocianine, carotenoidi, quindi, aiuta a contrastare i processi di invecchiamento e a mantenersi giovani.

Gli antiossidanti sono preziosi anche perché aiutano a proteggersi dai tumori.

Frutta e verdura sono la fonte primaria di questi indispensabili elementi: cinque porzioni al giorno di frutta e verdura apportano un quantitativo più che sufficiente per proteggersi dai radicali

liberi.

Tra i frutti più ricchi di antiossidanti ci sono il succo di uva nera, mirtilli, more, prugne, succo di pompelmo, pompelmo rosa, fragola, arancia e succo di arancia, kiwi, melograno.

Tra le verdure, cavolo verde, spinaci, barbabietola, cavolo di Bruxelles, avocado, peperoni, fagiolini, cavolfiore, melanzana, pomodori, carote.

Il tè verde è un'altra preziosa fonte di antiossidanti: contiene polifenoli, bioflavonoidi, tannini.

Due tazze al giorno rappresentano un vero e proprio elisir di giovinezza.

Un consumo regolare di tè verde,

inoltre, rafforza il sistema immunitario, aiuta la digestione, è un toccasana per ossa, pelle e capelli.

Concedersi un peccato di gola aiuta a restare giovani: cacao e cioccolato vantano un elevato quantitativo di flavonoidi, a patto di preferire il cioccolato extra fondente, con tanto cacao e pochi zuccheri raffinati.

Fa bene anche alla pressione e aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo.

I frutti rossi, come fragole, mirtilli e patate rosse aiutano anche a mantenere la pelle elastica e tonica: merito dell'acido silicico contenuto in questi alimenti.

Tra i cibi anti età più efficaci troviamo anche il pesce crudo.

Il sushi, a esempio, con le alghe aiuta a disintossicare e fare il pieno di vitamine e minerali; anche il sashimi aiuta a mantenere la pelle morbida ed elastica e il metabolismo attivo.

La curcuma è un toccasana contro il foto-invecchiamento della pelle, ovvero l'invecchiamento della pelle dovuto all'esposizione solare.

Ricerche hanno dimostrato che assumere curcumina prima dell'esposizione ai raggi UV protegge la pelle dagli effetti del foto-invecchiamento.

La frutta secca è un altro alleato contro

l'invecchiamento, specialmente le noci, ricche di magnesio, potassio, ferro, zinco, rame e selenio.

Non vanno dimenticati neppure i legumi, anch'essi ricchi di antiossidanti, magari in abbinamento con il riso integrale, e il pesce azzurro, che spicca per il contenuto di omega 3.

Nella dieta anti invecchiamento bisogna dare spazio anche a soia, bacche di goji, aglio, cereali integrali, zenzero, olio evo e acqua, almeno due litri al giorno.





## BERE ACQUA E LIMONE TUTTE LE MATTINE: EFFETTI E BENEFICI

Bere acqua e limone la mattina fa bene?

La risposta è sì, per iniziare nel migliore dei modi la giornata non c'è niente di meglio.

Un toccasana per il nostro organismo che, se ripetuto con costanza nel tempo, contribuisce positivamente alla salute del corpo e della mente.

Prima di tutto è importante porre l'accento uno dei miti più diffusi sull'argomento: la perdita di peso.

Bere acqua e limone la mattina, di per sé, non fa perdere peso, ma sicuramente

aiuta.

È un ottimo alleato per la dieta e, se associato a un regime alimentare sano, accelera il metabolismo e brucia i grassi in eccesso molto più velocemente.

Le proprietà dimagranti del limone, infatti, sono ormai largamente conosciute.

Questo perché è ricco di pectina, un etero-polisaccaride che aiuta a combattere gli attacchi di fame improvvisa.

L'accoppiata acqua e limone è di sicuro tra i migliori diuretici naturali in circolazione.

Il succo di limone, *in primis*, depura il

nostro organismo e lo ripulisce da tutte le tossine in eccesso. L'acido citrico del limone stimola il fegato e l'urina, trasformandosi in questo modo in un eccellente drenante.

Tutti meccanismi questi che, come dimostrato da diversi studi, stimolano il metabolismo e favoriscono la perdita di peso.

Una tazza di acqua tiepida e limone la mattina, inoltre, migliora anche il nostro sistema immunitario.

Soprattutto nei periodi freddi come questo è importante non farsi trovare impreparati. Il rischio di ammalarsi è dietro l'angolo e quello che non bisogna fare è mettere a dura prova le nostre

difese immunitarie.

I limoni sono ricchi di vitamina C, la quale, a sua volta:

- è un potente antinfiammatorio;
- migliora l'assorbimento del ferro (che favorisce il rafforzamento difese immunitarie);
- e previene l'insorgenza di raffreddori e influenze di stagione.

La vitamina C aiuta anche a combattere gli inestetismi della pelle. L'alcalinità del limone, come qualsiasi altro antiossidante, rende la pelle più luminosa e previene la formazione di rughe, macchie cutanee o acne.

Mente sana in corpo sano.

Sì perché il limone, oltre a renderci belli fuori, ci rende anche belli dentro. Una volta assimilato dal nostro intestino, infatti, rilascia energia e migliora il nostro umore.

Molti studi, inoltre, hanno dimostrato l'azione positiva dell'aroma di limone sullo stato d'animo delle persone, capace di ridurre ansia e agitazione.

Bere acqua e limone la mattina, dunque, permetterebbe di assimilare tutte queste proprietà già fin dalle prime ore della giornata.

È importante però stare attenti alla temperatura dell'acqua.

Questa, infatti, non deve essere né

troppo calda né troppo fredda, ma tiepida.

Con l'acqua fredda il corpo impiegherebbe molto più tempo per assimilare tutto, quindi, l'effetto desiderato non sarebbe lo stesso.

Inutile dire inoltre che il succo di limone usato deve essere preferibilmente quello di un limone fresco, meglio se biologico.

Il succo di un limone non trattato è ottimo anche per rinfrescare l'alito.

Non bisogna soffrire necessariamente di alitosi per godere di questo beneficio.

Se state seguendo una dieta ipocalorica, per esempio, vi sarà sicuramente già

capitato di avere l'alito pesante. Una tazza di acqua e limone la mattina, dunque, in questi casi, diventa un ottimo alleato contro i cattivi odori.

Introdurre nella propria *routine* mattutina questo piccolo rituale, di fatto, non comporta dei benefici solo per coloro i quali vogliono tenersi in linea.

Il limone in acqua tiepida, infatti, è un ottimo amico anche dei buongustai.

Stimola in particolar modo la produzione di bile da parte del fegato, indispensabile questa nella fase digestiva. Esso pertanto aiuta a digerire, evitando malori e malumori legati alla cattiva digestione.

Come è facile intuire, gli effetti e i benefici per chi beve costantemente acqua e limone la mattina sono tanti: mantiene pulito l'organismo, libera dalle tossine in eccesso e contribuisce al benessere mentale e fisico.

Costa poco, è alla portata di tutti e non comporta dispendio di tempo e/o energie. Una soluzione facile, semplice e, salvo i casi di particolari patologie, con zero controindicazioni.

Provare per credere.



"Con i colori si può cancellare il più desolante e avvilito squallore".

Così canta Celentano nella sua Arcobaleno.

Una frase che si può applicare alla cromoterapia, disciplina da ascrivere alla categoria delle cure naturali e della medicina alternativa, secondo cui i colori aiutano a cancellare malesseri e malumori.

È un principio di cui è facile avere esperienza: il mare calmo, con il suo blu, ci rilassa, un'arancia è simbolo di vitalità ed energia, non solo perché

contiene tanta vitamina C, ma anche per il suo arancione vivido.

La natura stessa ci parla dei benefici dei colori: la cromoterapia li rende fruibili attraverso tecniche particolari, che vanno dai massaggi ai "bagni" di colore.



## I BENEFICI DELLA CROMOTERAPIA

Lasciarsi avvolgere da un certo colore non ha effetti soltanto sul benessere psicologico, ma anche su quello fisico.

Un principio che affonda le sue radici nella teoria dei chakra, secondo cui l'uomo non è solo corpo fisico, ma anche energia.

I sette chakra sono centri energetici emozionali, ognuno legato ad una specifica zona del corpo.

A ogni chakra è associato un colore:

- il violetto è abbinato all'ipofisi ed è simbolo di spiritualità e saggezza;
- l'indaco, correlato all'intuizione, è

legato alla ghiandola pineale;

- il blu, che parla di calma, concentrazione e creatività, si abbina alla tiroide;
- verde e rosa si legano a cuore e timo, con i loro significati legati ad amore ed armonia;
- giallo (intelletto) e arancione (energia) sono correlati rispettivamente al plesso solare e a milza e pancreas;
- rosso, simbolo di vita, è associato agli organi sessuali e alla loro funzionalità.

Secondo la cromoterapia, tutto ciò che è colore è vita, mentre l'oscurità è morte.

I colori hanno il potere di alzare o

abbassare la pressione sanguigna, sostenere il sistema immunitario, distruggere i batteri, aumentare il trasporto dell'ossigeno nel sangue, regolare lo scambio tra i tessuti e le ossa, favorire la formazione di enzimi, oligoelementi e vitamine, dilatare o restringere i vasi sanguigni, estendere la coscienza.

Un uso sapiente dei colori, attraverso pratiche specifiche, può essere decisivo per il benessere.

Secondo questa teoria, il colore può essere assorbito in vari modi dal corpo e dallo spirito: attraverso la luce solare, con l'alimentazione, attraverso la meditazione dei colori, o ricorrendo al

bagno di colore o all'irradiazione della pelle attraverso l'esposizione a uno specifico colore.

La cromoterapia può sembrare fantasiosa, ma non è solo una teoria: le proprietà dei colori sul nostro essere sono conosciute fin dall'antichità.

Nell'antico Egitto si aveva una grande conoscenza dei significati nascosti dei colori, e anche in Grecia essi, associati agli elementi fondamentali e ai fluidi del corpo, venivano impiegati nel trattamento delle malattie.

Sottoporsi a un bagno cromatico allevia lo stress e le tensioni di ogni giorno.

Immergersi nel proprio colore preferito

è possibile, ma meglio scegliere la tinta più adatta per il proprio problema:

- il rosso è un toccasana in caso di pressione bassa, di raffreddori, di contratture, di stiramenti e per dare una sferzata di energia alla libido;
- l'arancione è di gran sollievo nelle situazioni di stress, in caso di depressione o disturbi dell'umore;
- il giallo dona nuova consapevolezza nell'affrontare i problemi ed ha anche un influsso benefico sulla colite;
- per chi è afflitto da disturbi del sonno è indicato il verde;
- per coloro che soffrono di pressione alta il relax del blu è



perfetto;

- l'indaco viene in soccorso in caso di ipertiroidismo e disturbi alla testa, agli occhi o alle orecchie.
- Il violetto è invece un toccasana per la milza.

I bagni di colore possono essere svolti anche in acqua: in questo caso i benefici dei colori sono potenziati dall'effetto rilassante dell'acqua.

Il miglior consiglio per piacevoli bagni di colore è quello di posizionare delle lampadine colorate o dei portacandele in vetro colorato nel bagno, spegnere la luce, dimenticare il cellulare per una buona mezz'ora e lasciarsi coccolare

dalla tenue luce delle candele, meglio ancora se profumate.