

"POMMAROLA": UN SEGRETO ITALIANO, NON SOLO PER LA PIZZA.



STAMPATO INTERAMENTE SU FIBRE RICICLATE POSTCONSUMER

A Napoli la chiamano "pommarola", la salsa di pomodoro che dà colore e sapore alle pizze, alle paste asciutte, a tanti piatti tradizionali italiani. Sì, il pomodoro "verace", quello più vero e saporito, matura solo al sole del meridione, quantomeno a Sud delle alpi.

Il sole è fonte di vita. Senza la sua luce e i suoi caldi raggi nulla potrebbe germogliare e prosperare.

Ovviamente fa parte del ciclo anche l'appassimento, ma questo, quando ci riguarda da vicino, ci piace meno ... In altre parole, i raggi del sole promuovono la vita, ma al tempo stesso innestano anche un ciclo di deperimento: la luce e l'ossidazione sono fonti di vita e di morte, seppure in momenti diversi.

La natura però da sempre ha sviluppato i suoi meccanismi: per sfruttare appieno i benefici dei fattori cosmici, soprattutto della luce e del calore solare, e anche per difendersi dai potenziali aspetti meno positivi. I pomodori, prodotti mediterranei per eccellenza, di colore rosso come il sangue, esprimono già di per sé vitalità e amore della vita. Che cosa sarebbero i piatti nazionali italiani, la pasta e la pizza, senza la "pommarola n'goppa", il pomodoro sopra, come appunto dicono a Napoli?

Intuitivamente gli italiani lo sanno da secoli, ma ora lo ha confermato la scienza alimentare: i pomodori sono ricchi di una sostanza particolare, molto pregiata, il licopene. E' un principio attivo antiossidante, anticancerogeno, vitalizzante che promuove l'azione di diversi agenti vitali, stimolando il loro sinergismo. Si potrebbe chiamare il licopene una "sostanza solare": si sviluppa grazie al sole e ... aiuta la pelle a proteggersi da eventuali danni causati dai raggi solari. Tanto è vero che il licopene, presente in misura massima nei pomodori maturi, sviluppa la sua azione al meglio quando viene esposto al calore (la cottura) e in presenza di altri nutrienti, specie lipidici; non a caso, pasta e pizza vengono "conditi" con l'ottimo olio di oliva!

"POMMAROLA": AN ITALIAN SECRET, NOT ONLY FOR PIZZA.

In Naples "pommarola" is the name of the tomato sauce that gives colour and flavour to pizzas, pasta and many other traditional Italian dishes. It is made with the "true" tomato, genuine and full of flavour, matured in the sun of the south, at least south of the Alps. Sun is the source of life; without its light and warm rays nothing could germinate and grow. Obviously the sun can also bring aridity, but this, especially when it involves us directly, is not so appealing... In other words the sun's rays promote life, but at the same time start a cycle of decay: light and oxidation are sources of life and death, although in different moments.

Nature, however, has always developed its own mechanisms to make full use of the benefits of cosmic factors, particularly solar light and heat, and also to defend itself from the potentially less positive aspects. Tomatoes, Mediterranean products par excellence, red like blood, seem to exude vitality and love of life. What would the traditional Italian dishes of pizza and pasta be without "pommarola n'goppa", tomato on top, as they say in Naples?

Intuitively Italians have known it for years, but now it has been confirmed by food science: tomatoes are rich in a particular, very valuable substance, lycopene. It is an antioxidant, anti-cancer, vitalizing active ingredient that promotes the action of different vital agents, stimulating their synergism. You could call lycopene a "solar substance", because it develops thanks to the sun and ... helps the skin to protect itself from damage caused by the sun's rays, to such an extent that lycopene, present in the greatest quantities in ripe tomatoes, develops its most effective action when exposed to heat (cooking) and in the presence of other nutrients, especially fats; it is not by chance that pasta and pizza are flavoured with an excellent olive oil!



STILE ITALIANO DI VITA NATURALE
PERIODICO TRIMESTRALE
DI DIVULGAZIONE SCIENTIFICA
REGISTRATO AL
TRIBUNALE DI BERGAMO
UFFICIO STAMPA
AL N. 08 IN DATA 20/02/2004

DIREZIONE E REDAZIONE
VIA VERGA, 13
BERGAMO
TEL. 035 254015
FAX 035 251799

DIRETTORE RESPONSABILE
DOTT. ALBERTO DONATI

COMITATO SCIENTIFICO
D.SSA SILVIA ROMAGNOLI
DOTT. VINCENZO BOLDRINI
D.SSA MANUELA PASQUA
DOTT. LUIGI LODI

HA COLLABORATO
MARCO COLUMBRO

EDITORE
BOTTEGA DI LUNGAVITA SRL
VIA VERGA N. 13, BERGAMO

STAMPA
TIPOGRAFIA VIGRAFICA
MONZA (MILANO)

PROGETTO GRAFICO
NEW ADVERTAIM
TEL. 02 66016906

TRADUZIONI
STUDIO FIRST
BERGAMO

STILE ITALIANO DI VITA NATURALE

ANNO 2007 - NUMERO 07

NATURA, CULTURA, FANTASIA. PORTOFINO, LA GEMMA DEL MEDITERRANEO.

*NATURE, CULTURE, IMAGINATION.
PORTOFINO, THE JEWEL
OF THE MEDITERRANEAN.*

OGNI ESTATE
PIÙ BELLE (E PIÙ BELLI).
*MORE BEAUTIFUL
(AND MORE HANDSOME) EVERY SUMMER*

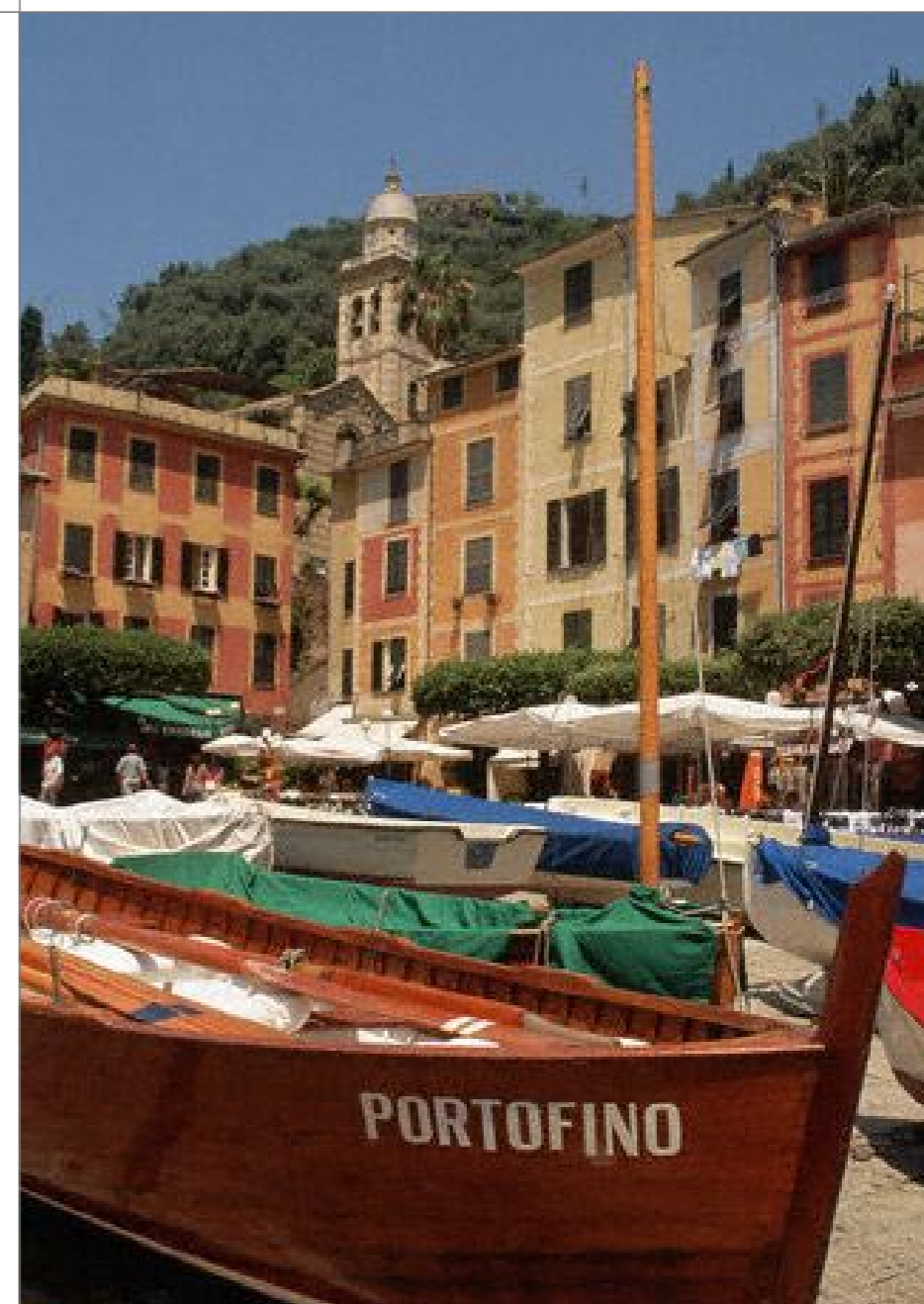
PREPARARE
IL CORPO ALL'ESTATE
*PREPARE YOUR
BODY FOR SUMMER*

I FERMENTI LATTICI PER
COMBATTERE LE INSIDIE CHE
PUÒ NASCONDERE IL CIBO.
*PROBIOTICS TO COMBAT
THE HIDDEN DANGERS IN FOOD*

CAPELLI SANI E BRILLANTI
ANCHE IN VACANZA
*SHINY, HEALTHY HAIR,
ESPECIALLY ON HOLIDAY*

"POMMAROLA":
UN SEGRETO ITALIANO,
NON SOLO PER LA PIZZA

*"POMMAROLA": AN ITALIAN SECRET,
NOT ONLY FOR PIZZA.*



ITALIAN STYLE OF LIFE

NATURA, CULTURA, FANTASIA. PORTOFINO, LA GEMMA DEL MEDITERRANEO.

Il Mar Mediterraneo offre un'infinità di insenature incantevoli, di porticcioli protetti, di spiagge intime e suggestive. Portofino-Liguria-Italia: forse è l'emblema, il blasone, il termine assoluto di tutto l'immaginario ludico del Mediterraneo. È fisiologico che una baia abbastanza ridotta e protetta dai venti offra spazi ridotti all'accoglienza turistica, e questa diventa quindi gioco forza di elite. Ma Portofino è un'icona: si vede, ci si innamora, e poi si va in giro per la Liguria a cercare e a trovare decine di altri posti simili, e altrettanto incantevoli. Una costante è il clima mite, il retroterra che invita a lunghe passeggiate o al trekking nella macchia mediterranea. Il Monte Portofino per esempio è una zona protetta, priva di costruzioni: tanti ettari di natura incontaminata, di sentieri ben tracciati, di panoramiche uniche. Si può rimanere "in quota", oppure scendere a piedi a Portofino, o a San Fruttuoso, un porticciolo assolutamente intimo e pittoresco, raggiungibile altrimenti solo dal mare - se questo è calmo. Un'altra caratteristica della Liguria è la presenza ubiquitaria di monumenti storici e di opere d'arte uniche al mondo. Anche nei borghi piccoli si incontrano le testimonianze dell'antica cultura: chiese, fortificazioni, castelli, palazzi, parchi e un numero notevole di musei molto ben gestiti. Fantasia e creatività in questi luoghi si scrivono con le lettere maiuscole. Il turista non finisce mai di stupirsi della varietà di prodotti artigianali originali che trova nelle piccole botteghe e in qualche mercatino: dalle porcellane decorate per tavola e casa alle mattonelle decorative, dalla moda interpretata con particolare originalità agli oggetti di ferro battuto, fino ad una cucina che esprime tutti i grandi pregi del territorio: clima, tradizione e fantasia. Chi visita Portofino per esempio non si perderà l'occasione di un "cimino", cioè di una zuppa o di un brodetto di pesce, oppure di un paciugo, cioè di un abbondante gelato che un po' si mangia e un po' si beve. La cucina ligure, a torto considerata "povera", è essenziale ed è in verità ricca di sapori, di aromi, di impressioni indimenticabili, tanto è vero che Frank Sinatra, quando veniva in Italia, faceva arrivare dalla Liguria il suo chef preferito per preparargli le trofie con il pesto.

STILE ITALIANO DI VITA NATURALE



NATURE, CULTURE, IMAGINATION. PORTOFINO, THE JEWEL OF THE MEDITERRANEAN.

THE MEDITERRANEAN SEA OFFERS AN INFINITY OF ENCHANTING BAYS, PROTECTED HARBOURS AND INTIMATE, FASCINATING BEACHES. PORTOFINO-LIGURIA-ITALY IS PROBABLY THE EMBLEM, THE SYMBOL, THE NAME THAT BEST CONJURES UP THE MEDITERRANEAN PLAYGROUND FANTASY. IT IS NOT SURPRISING THAT THIS RELATIVELY SMALL BAY, PROTECTED FROM WINDS, WHICH OFFERS FEW PLACES FOR TOURIST ACCOMMODATION, HAS BECOME A STRONGHOLD OF THE ELITE. BUT PORTOFINO IS AN ICON: WE VISIT IT, FALL IN LOVE WITH IT, BUT THEN WE TRAVEL AROUND LIGURIA SEARCHING, AND FINDING, DOZENS OF OTHER SIMILAR, EQUALLY ENCHANTING PLACES. HERE THE WEATHER IS ALWAYS MILD, AND THE SURROUNDING COUNTRYSIDE IS PERFECT FOR LONG WALKS OR HIKING IN THE WILD, BUSHY MEDITERRANEAN "MAQUIS". MONTE PORTOFINO, FOR EXAMPLE, IS A PROTECTED AREA, WITHOUT BUILDINGS, JUST ACRES OF UNSPOILT NATURE, WELL-MARKED PATHS AND UNIQUE PANORAMIC VIEWS. WE CAN REMAIN HERE, UP IN THE CLOUDS, OR DESCEND ON FOOT TO PORTOFINO OR SAN FRUTTUOSO, A TINY, VERY INTIMATE AND PICTURESQUE PORT, REACHED OTHERWISE ONLY BY SEA - IF CALM ENOUGH. ANOTHER CHARACTERISTIC OF LIGURIA IS THE UBIQUITOUS PRESENCE OF HISTORIC MONUMENTS AND UNIQUE WORKS OF ART. EVEN IN THE SMALL VILLAGES, EXAMPLES OF ANCIENT CIVILIZATION CAN BE FOUND: CHURCHES, FORTIFICATIONS, CASTLES, LARGE VILLAS, PARKS AND A CONSIDERABLE NUMBER OF WELL-RUN MUSEUMS. IMAGINATION AND CREATIVITY THRIVE IN THIS AREA. THE TOURIST NEVER CEASES TO BE AMAZED BY THE VARIETY OF ORIGINAL CRAFT PRODUCTS FOUND IN THE SMALL SHOPS AND MARKETS: FROM DECORATED CHINA FOR THE TABLE AND HOME TO DECORATIVE TILES, FROM FASHION INTERPRETED WITH PARTICULAR ORIGINALITY TO OBJECTS IN WROUGHT IRON, AND A CUISINE THAT EXPRESSES ALL THE EXCELLENT QUALITIES OF THE AREA: CLIMATE, TRADITION AND FANTASY. WHOEVER VISITS PORTOFINO MUST TRY "CIMINO", A SOUP OR FISH BROTH, OR A "PACIUGO", AN ENORMOUS ICE CREAM TO BE HALF-EATEN, HALF-DRUNK. LIGURIAN CUISINE, INCORRECTLY CONSIDERED "POOR", IS GOOD AND HONEST, AND IN REALITY FULL OF FLAVOURS, AROMAS AND UNFORGETTABLE SENSATIONS, SO MUCH SO THAT FRANK SINATRA, WHENEVER HE CAME TO ITALY, BROUGHT HIS FAVOURITE CHEF FROM LIGURIA JUST TO PREPARE HIM "TROFIE" WITH PESTO SAUCE.

OGNI ESTATE PIÙ BELLE (E PIÙ BELLI)



SE AVETE PELLE DELICATA
O SE PENSATE DI ESPORVI
SIN DAI PRIMI GIORNI A
DOSI CONSISTENTI DI SOLE,
SERVE ASSOLUTAMENTE UN
PRODOTTO AD ALTO FATTORE
DI PROTEZIONE, ALMENO PER
LA PRIMA SETTIMANA.
UN FATTORE 18 PER ESEMPIO
PUÒ ESSERE UNA BUONA
MEDIA (MA SE ANDATE IN
BARCA O IN ALTA
MONTAGNA CI VOGLIONO
ANCHE FILTRI TOTALI).

Anzi, più belli: anche ragazzi e uomini diventano sempre più consapevoli che l'uso di un buon cosmetico è tutt'altro che superfluo; anzi, è indispensabile per mantenere integra e sana la pelle. Perché ogni estate abbiamo nuove possibilità? Perché soprattutto in questa stagione l'industria cosmetica ci suggerisce gli ultimi risultati della ricerca, ovviamente dopo abbondante sperimentazione, e quindi offre prodotti sempre

più pratici da usare, di effetto più sicuro e più duraturo, e maggiore efficacia per prevenire l'invecchiamento precoce che i raggi solari possono purtroppo provocare; al tempo stesso ci gratificano con un'abbronzatura uniforme e persistente. Alcuni esempi? Basta leggere attentamente le etichette e cercare alcuni di questi ingredienti.

ALLANTOINA per normalizzare, riparare e lenire i tessuti
ALOE VERA come protezione naturale dagli UVB e per lenire infiammazioni e arrossamenti.
BISABOLOLO, sostanza attiva ottenuta dalla camomilla che calma la pelle irritata e placa le infiammazioni.
BURRO DI KARITÉ come lenitivo, cicatrizzante, idratante, emolliente.
AMIDO DI RISO come ammorbidente e addolcente.
CERA D'API (cera alba o beeswax) come base naturale.
DHA diidrossiacetone, autoabbronzante naturale a base di zuccheri.
ERYTHULOSE, zucchero naturale per potenziare l'abbronzatura.

PER I BAMBINI ESISTONO PRODOTTI SOLARI SPECIFICI I QUALI ANDREBBERO ASSOLUTAMENTE USATI, ALMENO FINO AI 6-7 ANNI DI ETÀ: LA LORO PELLE È MOLTO PIÙ DELICATA DELLA NOSTRA E VA OPPORTUNAMENTE PROTETTA.

ESTRATTO DI CALENDULA per disarrossare, lenire, favorire la formazione di pelle nuova.
ESTRATTO DI CAMOMILLA per lenire e calmare, per combattere le irritazioni.
ESTRATTO DI MALLO DI NOCE, un colorante naturale della tradizione erboristica che esalta le tonalità dell'abbronzatura.
MENTHYL LACTATE, una forma di mentolo, per dare un senso di freschezza.
OLIO DI CAROTA come preparazione della pelle al sole, come protettivo e per prolungare l'abbronzatura.
OLIO DI GERME DI GRANO come preziosa fonte di vitamine anti-età e anti-rughe.
OLIO DI JOJOBA per una pelle morbida, setosa, senza ungere.
OLIO DI MANDORLE per combattere le irritazioni e mantenere morbida la pelle.
PANTENOLO come disarrossante, idratante, rigenerante dei tessuti.



RIBOFLAVINA come colorante naturale.
TIROSINA per attivare la produzione di melanina.
TITANIO (BIOSSIDO DI ...) filtro solare di tipo fisico.
VITAMINA A PALMITATO per ridurre le rughe e regolare la crescita delle cellule epiteliali.
VITAMINA E ACETATO come antiossidante e antinvecchiamento.
VITAMINA F (o acido linoleico e linolenico) per mantenere idratata la pelle e ritardare l'esfoliazione, quindi prolungare l'abbronzatura.

CHE COSA METTERE IN VALIGIA?

Se avete pelle delicata o se pensate di esporvi sin dai primi giorni a dosi consistenti di sole, serve assolutamente un prodotto ad alto fattore di protezione, almeno per la prima settimana. Un fattore 18 per esempio può essere una buona media (ma se andate in barca o in alta montagna ci vogliono anche filtri totali).

Dalla seconda settimana in poi potete scendere ad un fattore di protezione 8 circa, per pelli delicate, e da 2 a 4 per carnagioni naturalmente più scure.

Per rinfrescarsi in spiaggia senza correre sotto la doccia ogni volta che si è accaldati? Oggi esistono comodi spray con soluzioni acquose, le quali possono essere arricchite con sostanze emollienti, lenitive o che accelerano l'abbronzatura.

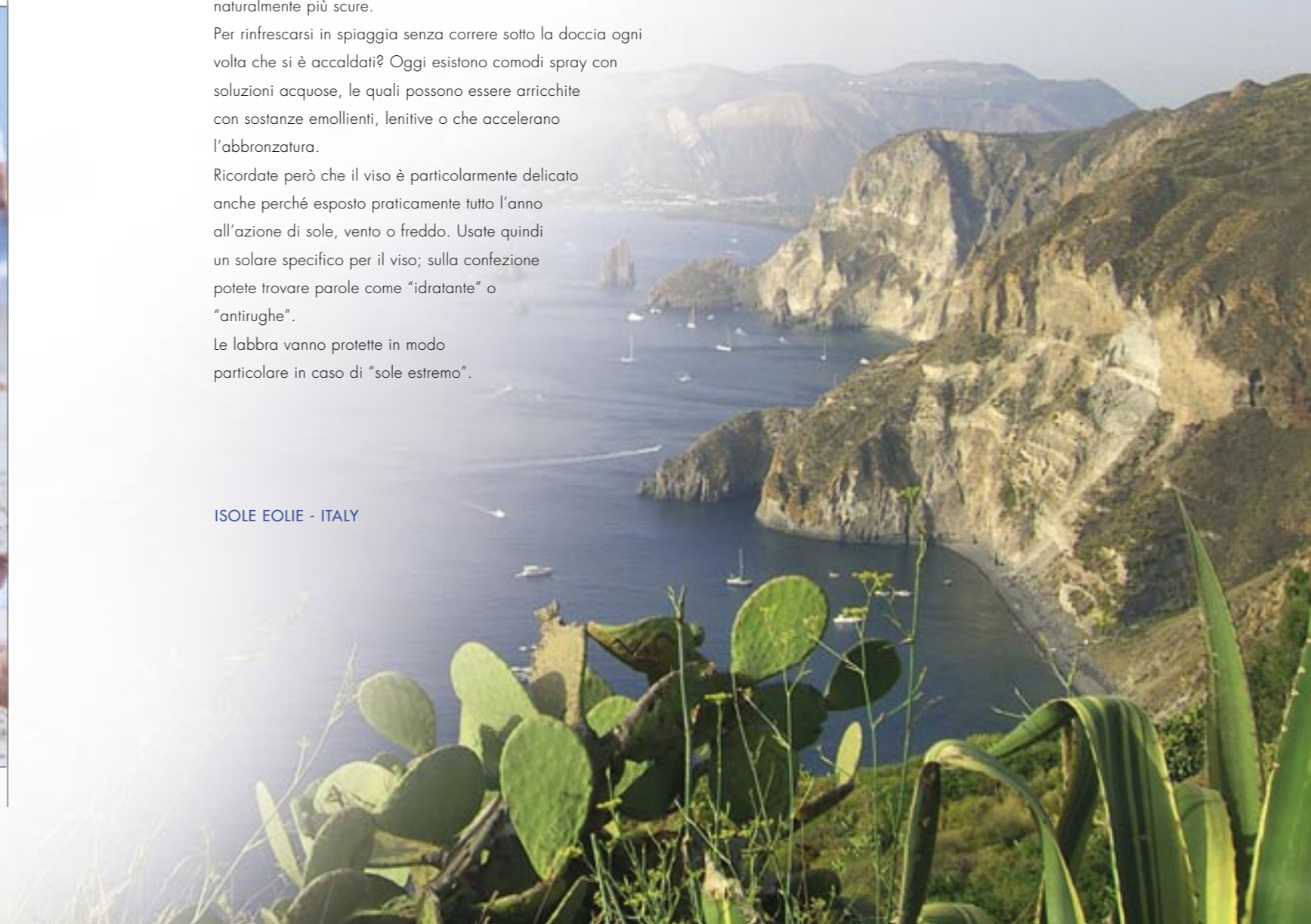
Ricordate però che il viso è particolarmente delicato anche perché esposto praticamente tutto l'anno all'azione di sole, vento o freddo. Usate quindi un solare specifico per il viso; sulla confezione potete trovare parole come "idratante" o "anti-rughe".

Le labbra vanno protette in modo particolare in caso di "sole estremo".

ISOLE EOLIE - ITALY

La forma stick è allora la più comoda. Dovrebbe avere un altissimo fattore di protezione. Usatelo anche su zigomi, mento, orecchie e ogni altra parte esposta e "sporgente". Per i bambini esistono prodotti solari specifici i quali andrebbero assolutamente usati, almeno fino ai 6-7 anni di età: la loro pelle è molto più delicata della nostra e va opportunamente protetta. Il doposole è un must e va applicato ogni sera su viso e corpo, per tutta l'estate. Scegliete voi se preferite un gel, in genere più leggero, oppure una crema, per un maggiore senso di morbidezza.

In vacanza si preferiscono i prodotti comodi per l'igiene, come per esempio detergente e shampoo in un'unica confezione di shampoo doccia. Questo però deve essere appositamente formulato per l'estate. Fatene una scorta adeguata prima di partire, perché non potete essere certi di trovare i vostri prodotti preferiti, nel luogo di vacanza. Per ogni persona calcolate una confezione di solare alla settimana.



MORE BEAUTIFUL (AND MORE HANDSOME) EVERY SUMMER

IN FACT, MORE HANDSOME: MEN AND BOYS ARE ALSO BECOMING INCREASINGLY MORE AWARE THAT USING A GOOD COSMETIC PRODUCT IS ANYTHING BUT UNNECESSARY; ON THE CONTRARY, IT IS INDISPENSABLE FOR KEEPING THE SKIN FLAWLESS AND HEALTHY. WHY, EVERY SUMMER, DO WE HAVE NEW OPPORTUNITIES? BECAUSE, PARTICULARLY IN THIS SEASON, THE COSMETIC INDUSTRY INTRODUCES TO US THE RESULTS OF THEIR LATEST RESEARCH, OBVIOUSLY AFTER EXHAUSTIVE TESTING, OFFERING PRODUCTS THAT ARE INCREASINGLY MORE PRACTICAL, WITH SAFER AND LONGER LASTING EFFECTS, AND GREATER EFFECTIVENESS IN PREVENTING THE PREMATURE AGEING THAT THE SUN'S RAYS UNFORTUNATELY CAUSE, AND AT THE SAME TIME REWARDING US WITH A UNIFORM AND LASTING TAN. SOME EXAMPLES? ALL YOU NEED TO DO IS CAREFULLY READ THE LABELS AND LOOK FOR SOME OF THESE INGREDIENTS. ALLANTOIN TO NORMALIZE, REPAIR AND SOOTHE THE TISSUES. ALOE VERA TO OFFER NATURAL UVB PROTECTION AND SOOTHE INFLAMMATION AND REDNESS. BISABOOL, AN ACTIVE INGREDIENT FROM CHAMOMILE THAT SOOTHES IRRITATED SKIN AND CALMS INFLAMMATION. SHEA BUTTER TO SOOTHE, HEAL, MOISTURIZE AND SOFTEN. RICE STARCH TO SOFTEN AND SOOTHE. BEESWAX (CERA ALBA) AS A NATURAL BASE. DHA DIHYDROXYACETONE, A NATURAL SELF-TANNING INGREDIENT, MADE OF SUGARS. ERYTHULOSE, A NATURAL SUGAR TO ENHANCE A TAN. CALENDULA EXTRACT TO REDUCE REDNESS, SOOTHE AND PROMOTE THE FORMATION OF NEW SKIN. CHAMOMILE EXTRACT TO SOOTHE AND CALM, TO COMBAT IRRITATIONS. WALNUT HULL EXTRACT, A NATURAL COLORANT TRADITIONALLY USED BY HERBALISTS, WHICH INTENSIFIES THE COLOUR OF A TAN. MENTHYL LACTATE, A FORM OF MENTHOL, FOR A FEELING OF FRESHNESS. CARROT OIL TO PREPARE THE SKIN FOR THE SUN, TO PROTECT AND PROLONG A TAN. WHEAT GERM OIL, AS A PRECIOUS SOURCE OF ANTI-AGEING AND ANTI-WRINKLE VITAMINS. JOJOBA OIL FOR SOFT, SILKY, NON-GREASY SKIN. ALMOND OIL TO COMBAT IRRITATIONS AND KEEP THE SKIN SOFT. PANTHENOL TO REDUCE REDNESS, MOISTURIZE AND REGENERATE THE TISSUES. RIBOFLAVIN AS A NATURAL COLORANT. TYROSINE TO ACTIVATE THE PRODUCTION OF MELANIN. TITANIUM (DIOXIDE) A PHYSICAL SUN FILTER. VITAMIN A PALMITATE TO REDUCE WRINKLES AND REGULATE THE GROWTH OF EPITHELIAL CELLS. VITAMIN A ACETATE AS AN ANTIOXIDANT AND ANTI-AGE INGREDIENT.

VITAMIN F (OR LINOLEIC AND LINOLENIC ACID) TO KEEP THE SKIN HYDRATED AND SLOW DOWN EXFOLIATION, AND SO PROLONG A TAN.

WHAT DO I PUT IN MY SUITCASE?

IF YOU HAVE DELICATE SKIN OR ARE GOING TO BE EXPOSED TO LARGE DOSES OF SUN FROM THE VERY BEGINNING, A PRODUCT WITH A HIGH PROTECTION FACTOR IS A MUST, AT LEAST FOR THE FIRST WEEK. FACTOR 18, FOR EXAMPLE, IS A GOOD AVERAGE (BUT IF YOU GO ON A BOAT OR IN THE HIGH MOUNTAINS, YOU'LL NEED A SUN BLOCK). FROM THE SECOND WEEK ONWARDS, IF YOU HAVE DELICATE SKIN, YOU CAN CHOOSE SPF 8 OR THEREABOUTS, WHILE IF YOU HAVE A NATURALLY DARKER SKIN, YOU CAN CHOOSE FROM SPF 2 TO 4. HOW CAN I REFRESH MYSELF ON THE BEACH WITHOUT RUNNING TO THE SHOWER EVERY TIME I GET HOT? THERE ARE MANY EASY-TO-USE SPRAYS AVAILABLE, CONTAINING AQUEOUS SOLUTIONS THAT CAN BE ENRICHED WITH EMOLLIENT AND SOOTHING SUBSTANCES OR INGREDIENTS THAT ACCELERATE TANNING. REMEMBER, HOWEVER, THAT THE FACE IS PARTICULARLY DELICATE BECAUSE IT IS EXPOSED ALMOST ALL YEAR ROUND TO THE ACTION OF THE SUN, WIND OR COLD. THEREFORE USE A SUN PRODUCT SPECIFICALLY FORMULATED FOR THE FACE; ON THE PACKAGING YOU SHOULD LOOK FOR WORDS SUCH AS "MOISTURIZING" OR "ANTI-WRINKLE". IN CASES OF "EXTREME SUN" THE LIPS SHOULD ALSO BE CAREFULLY PROTECTED. A PRODUCT IN STICK FORM IN THIS CASE IS THE EASIEST. IT SHOULD HAVE AN EXTREMELY HIGH PROTECTION FACTOR. USE IT EVEN ON CHEEKBONES, CHIN, EARS AND ANY OTHER EXPOSED "PROTRUDING" PARTS. SPECIFIC SUN PRODUCTS ARE AVAILABLE FOR CHILDREN, WHICH ABSOLUTELY MUST BE USED, AT LEAST UNTIL THEY ARE 6-7 YEARS OLD: THEIR SKIN IS MUCH MORE DELICATE THAN OURS AND SHOULD BE PROPERLY PROTECTED. AN AFTERSUN PRODUCT IS ALSO A MUST AND SHOULD BE APPLIED EVERY EVENING TO THE FACE AND BODY, FOR THE ENTIRE SUMMER. CHOOSE WHATEVER YOU PREFER: A GEL, GENERALLY LIGHTER, OR A CREAM, FOR A GREATER FEELING OF SOFTNESS. ON HOLIDAY WE GENERALLY CHOOSE EASY PRODUCTS FOR WASHING, SUCH AS A COMBINED SHAMPOO AND SHOWER GEL. HOWEVER THESE MUST BE CORRECTLY FORMULATED FOR THE SUMMER. STOCK UP WITH YOUR FAVOURITE PRODUCTS BEFORE LEAVING - YOU NEVER KNOW IF YOU'LL BE ABLE TO FIND THEM AT YOUR HOLIDAY DESTINATION. CALCULATE ONE SUN PRODUCT PER PERSON PER WEEK.

PREPARARE IL CORPO ALL'ESTATE.



UN SCELTA UTILE È QUINDI: MANGIARE OGNI GIORNO ... UNA RICCA TAVOLOZZA DI COLORI, SOTTO FORMA DI FRUTTA, DI VERDURA E DI INSALATE FRESCHE E PREVALENTEMENTE CRUDE E INTEGRARE CON SUPPLEMENTI BEN SCELTI.

ci raccomanda come indispensabili, soprattutto verdura e frutta. E possiamo aggiungere degli integratori ben scelti e coccolarci con l'applicazione di cosmetici formulati per modellare il corpo e lisciare la pelle.

L'ABBRONZATURA INIZIA A TAVOLA

Possiamo fare molto per fornire, con il cibo, le materie utili per una abbondante produzione di melanina di prima qualità. E possiamo introdurre anche i preziosi antiossidanti e altre sostanze che proteggeranno la pelle dall'invecchiamento precoce mantenendola luminosa e liscia. Le carote favoriscono l'abbronzatura? Sì, ma solo in combinazione con il sole. Tutti i pigmenti presenti nei vegetali appartengono alla famiglia

dei flavonoidi e dei polifenoli e hanno formidabili proprietà protettive per i tessuti, e in modo particolare per la pelle. Essi sono infatti capaci di ridurre l'azione dei famigerati radicali liberi, i quali vengono prodotti nel normale metabolismo e in modo particolare quando ci esponiamo al sole.

Infilare il costume, guardarsi allo specchio e subire uno choc? Può capitare, se si lasciano passare i mesi invernali e primaverili senza un'opportuna preparazione, fatta di movimento fisico, di sana alimentazione e di specifici integratori alimentari e usando cosmetici mirati. Ogni giorno possiamo portare in tavola gli alimenti che anche l'OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità

VITA AGE
uomo

VITALITÀ E BENESSERE
IN E QUILIBRIO
CON LA NATURA

CO N ALOE VERA
E A MIDO DI RISO

DOCCIA-SHAMPOO
ACQUA PROFUMATA

BALSAMO DOPOBARBA
TRATTAMENTO VISO RELAX

NO ALCOOL

BOTTEGA di LUNGAVITA - via Andrea Verga, 13 - 24127 - BERGAMO - ITALY
TEL. +39.035.254015 - FAX. +39.035.251799 - www.bottega.dilungavita.it

NELLE ERBORISTERIE E
FARMACIE ERBORISTICHE

Si può quindi fare l'equazione:

molti radicali liberi in circolazione = pelle poco tonica,
con tendenza precoce alle rughe;

molti antiossidanti a disposizione = contenimento dei
radicali liberi = pelle più giovanile e più fresca.

Un scelta utile è quindi: mangiare ogni giorno ... una
ricca tavolozza di colori, sotto forma di frutta, di verdura
e di insalate fresche e prevalentemente crude e integrare
con supplementi ben scelti.

* LA RIBOFLAVINA, UNA VITAMINA SOLARE

La riboflavina è una vitamina del gruppo B, chiamata
anche B2; è uno degli ingredienti indispensabili per la
produzione di melanina. Sintomi di carenza sono, tra
l'altro, pelle screpolata, rugosa, troppo grassa o troppo
secca. Ne sono ricchi il lievito "di birra", i cereali
integrali, i semi oleosi come mandorle e noci. Nemici
della riboflavina sono alcool, caffè, zucchero, nicotina e
antibiotici - del resto avrete notato che dopo l'assunzione
di antibiotici vi abbronzate più difficilmente ...

* La tirosina, l'aminoacido del cervello e della pelle
La tirosina è un aminoacido non essenziale con funzione
di neurotrasmettitore. Essa infatti favorisce, tra l'altro, la
capacità di concentrazione e di attenzione.

Inoltre, è indispensabile anche per produrre melanina,
quindi dovremmo procurarcela attraverso i cibi che ne
sono ricchi: leguminose (piselli, lenticchie, ceci, fagioli
ecc.), semi oleosi (noci, nocciole ecc.), banane, uova,
latticini, carne.

* L'acqua, un "ingrediente" indispensabile

Come deve essere la pelle che si abbronzata in modo
uniforme e che mantiene abbastanza a lungo la
tintarella? Ben idratata!

E qual'è il modo fondamentale per idratarla? Per via
interna, cioè bevendo a sufficienza. La conclusione
sembra sin troppo ovvia, eppure quanti di noi sono ben
consapevoli di bere troppo poco eppure ... continuano a
non bere, lontano dai pasti?

UNA BUONA OCCASIONE PER LE COCCOLE

Il massaggio e l'automassaggio liberano endorfine,
ormoni che migliorano l'umore e ci fanno stare bene.
Allora perché non cogliere l'occasione e pigliare due
piccioni con una fava? Possiamo applicare degli ottimi
prodotti per modellare il corpo, rendere liscia la pelle

e ridurre la cellulite e al tempo stesso promuovere
il nostro stato generale di benessere psicofisico. Le
modalità che la moderna cosmesi ci offre sono davvero
molte. Possiamo applicare, con massaggio, una crema
anticellulite; possiamo stendere sulle parti interessate
un fango rimodellante e drenante, da lasciare in posa
per il tempo indicato, mentre ci rilassiamo, magari in
una salutare meditazione. Alla sera possiamo stendere
il contenuto di una superfiala. Al mattino possiamo
spalmare un gel, quindi una forma non untuosa, con o
senza massaggio.

E per rendere il tutto ancora più efficace possiamo
assumere degli integratori depurativi e drenanti.

MONTECATINI TERME - ITALY



I COLORI DEI VEGETALI SONO SEMPRE ESPRESSIONE
ANCHE DI UN LORO CONTENUTO IN SALI MINERALI,
OLIGOELEMENTI E VITAMINE. FRUTTA E VERDURA
DI COLORO GIALLO-ARANCIONE (CAROTE, ZUCCHE,
PESCHE, ALBICOCHE, NESPOLE) PER ESEMPIO, SONO
RICCHE DI BETA-CAROTENE, LA MATERIA PRIMA PER
LA FORMAZIONE DELLA VITAMINA A, FORMIDABILE
ANTIOSSIDANTE. INSALATE E VERDURE A FOGLIA
VERDE COME LATTUGA, BROCCOLI, VERZA, SPINACI,
SONO PARTICOLARMENTE RICCHE DI VITAMINA C;
L'IMPORTANZA DI QUESTA COME ANTIOSSIDANTE E
COME SUPPORTO PER IL COLLAGENE È BEN NOTA.

PREPARE YOUR BODY FOR SUMMER.

WE CAN DO A GREAT DEAL TO PROVIDE, USING FOOD, USEFUL RAW
MATERIALS FOR AN ABUNDANT PRODUCTION OF HIGH QUALITY
MELANIN.

AND WE CAN ALSO INTRODUCE VALUABLE ANTIOXIDANTS AND
OTHER SUBSTANCES THAT PROTECT THE SKIN FROM PREMATURE
AGEING, KEEPING IT RADIANT AND SMOOTH.
DO CARROTS PROMOTE TANNING?
YES, BUT ONLY TOGETHER WITH THE SUN. ALL THE PIGMENTS IN
VEGETABLES BELONG TO THE FLAVONOID AND POLYPHENOL FAMILIES
AND HAVE EXTRAORDINARY PROTECTIVE PROPERTIES FOR THE
TISSUES, IN PARTICULAR THE SKIN.
THEY ARE IN FACT ABLE TO REDUCE THE ACTION OF THE NOTORIOUS

FREE RADICALS, WHICH ARE PRODUCED BY NORMAL METABOLISM
ESPECIALLY WHEN WE ARE EXPOSED TO THE SUN.
WE CAN THEREFORE CONSTRUCT THE EQUATIONS:
MANY FREE RADICALS IN CIRCULATION = LESS TONED SKIN WITH A
PREMATURE TENDENCY TO FORM WRINKLES;
MANY ANTIOXIDANTS AVAILABLE = REDUCTION IN FREE RADICALS =
YOUNGER, FRESHER SKIN.
AN IMPORTANT CHOICE THEREFORE IS TO EAT A DIET IN A RICH
ARRAY OF COLOURS EVERYDAY, CONSISTING OF FRUIT, VEGETABLES
AND FRESH SALADS, PREDOMINATELY RAW, INTEGRATED WITH WELL-
CHOSEN SUPPLEMENTS.

* RIBOFLAVIN A SUN VITAMIN

RIBOFLAVIN IS A VITAMIN BELONGING TO THE B GROUP, KNOWN
ALSO AS VITAMIN B2; IT IS ONE OF THE ESSENTIAL INGREDIENTS
FOR THE PRODUCTION OF MELANIN. THE SYMPTOMS OF A LACK OF
RIBOFLAVIN ARE, AMONG OTHERS, CHAPPED, WRINKLED SKIN OR
SKIN THAT IS TOO GREASY OR TOO DRY. IT IS FOUND IN BREWERS'
YEAST, UNREFINED CEREALS, AND OILY SEEDS SUCH AS ALMONDS
AND WALNUTS. ENEMIES OR RIBOFLAVIN ARE ALCOHOL, COFFEE,
SUGAR, NICOTINE AND ANTIBIOTICS - YOU MAY HAVE NOTICED
THAT AFTER TAKING ANTIBIOTICS IT IS MORE DIFFICULT TO GET A
TAN...

* TYROSINE, AN AMINO ACID FOUND IN THE BRAIN AND SKIN
TYROSINE IS A NON-ESSENTIAL AMINO ACID THAT WORKS AS A
NEUROTRANSMITTER. AMONG OTHER THINGS IT HELPS TO IMPROVE
ATTENTION AND CONCENTRATION. IN ADDITION IT IS ESSENTIAL
FOR PRODUCING MELANIN; WE CAN FIND IT IN TYROSINE-RICH
FOODS SUCH AS: PULSES (PEAS, LENTILS, CHICK PEAS, BEANS ETC.),
OILY SEEDS (WALNUTS, HAZELNUTS ETC.), BANANAS, EGGS, DAIRY
PRODUCTS, MEAT.

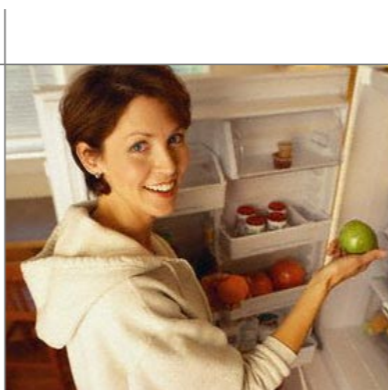
* WATER, AN ESSENTIAL "INGREDIENT"
HOW SHOULD SKIN BE FOR IT TO TAN UNIFORMLY AND STAY THAT
WAY FOR LONGER PERIODS? WELL HYDRATED!
AND WHAT IS THE MOST IMPORTANT WAY TO HYDRATE IT? FROM
INSIDE, THAT IS BY DRINKING ENOUGH. THE CONCLUSION SEEMS
TOO OBVIOUS, BUT HOW MANY OF US KNOW THAT WE DRINK TOO
LITTLE AND... CONTINUE NOT TO DRINK, BETWEEN MEALS?

A GOOD OPPORTUNITY FOR PAMPERING

MESSAGE AND SELF-MASSAGE RELEASE ENDORPHINS, HORMONES
THAT LIFT SPIRITS AND MAKE US FEEL GOOD. SO WHY NOT SEIZE
THE OPPORTUNITY AND KILL TWO BIRDS WITH ONE STONE? WE
CAN APPLY EXCELLENT PRODUCTS TO SHAPE THE BODY, MAKE THE
SKIN SMOOTH AND REDUCE CELLULITE, AND AT THE SAME TIME
ENHANCE OUR GENERAL STATE OF PSYCHO-PHYSICAL WELLBEING.
THE METHODS THAT THE MODERN COSMETIC INDUSTRY OFFERS US
ARE TRULY ENDLESS. WE CAN SMOOTH ON, WITH MASSAGE, AN
ANTI-CELLULITE CREAM; WE CAN APPLY A RESHAPING AND DRAINING
MUD PACK TO THE PARTS CONCERNED, AND LEAVE ON FOR THE TIME
INDICATED WHILE WE RELAX, MAYBE IN HEALTHY MEDITATION. IN
THE EVENING WE CAN APPLY THE CONTENTS OF A "SUPER-PHIAL"; IN
THE MORNING WE CAN PUT ON A GEL, AND SO NOT TOO GREASY,
WITH OR WITHOUT MASSAGING.
AND TO MAKE EVERYTHING EVEN MORE EFFECTIVE WE CAN TAKE
PURIFYING AND DRAINING DIETARY SUPPLEMENTS.

THE COLOURS OF VEGETABLES ALSO REFLECT THEIR CONTENT
IN TERMS OF MINERAL SALTS, TRACE ELEMENTS AND VITAMINS.
YELLOW-ORANGE FRUITS AND VEGETABLES (CARROTS, PUMPKINS,
PEACHES, APRICOTS, LOQUATS), FOR EXAMPLE, ARE RICH IN BETA-
CAROTENE, THE PRECURSOR OF VITAMIN A AND AN EXTRAORDINARY
ANTIOXIDANT. LEAFY GREEN SALADS AND VEGETABLES, SUCH AS
LETTUCE, BROCCOLI, CABBAGE AND SPINACH, ARE PARTICULARLY
RICH IN VITAMIN C; THE IMPORTANCE OF THIS VITAMIN AS AN
ANTIOXIDANT AND SUPPORT FOR COLLAGEN IS WELL KNOWN.

I FERMENTI LATTICI PER COMBATTERE LE INSIDIE CHE PUÒ NASCONDERE IL CIBO.



OGNI TIPO DI CIBO HA DELLE ESIGENZE DI CONSERVAZIONE CHE ANDREBBERO RISPETTATE. DOVREMMO DISPORRE DI DIVERSI TERMOMETRI: PER IL FRIGORIFERO, PER IL FREEZER O CONGELATORE, PER LA DISPENSA O CANTINA.

risentirebbero maggiormente di una tossinfezione, sono

- neonati
- anziani
- soggetti "immunocompromessi",

cioè con le difese immunitarie indebolite (a causa di malattie croniche oppure di debolezze momentanee, come per esempio dopo un intervento chirurgico, durante un'influenza o un'infezione, e simili).

LA TAVOLA SANA E GUSTOSA COMINCIA CON L'ACQUISTO...

Ecco alcuni consigli basilari: scegliere fornitori di fiducia. Gli alimenti freschi andrebbero comperati possibilmente poco prima del loro consumo, comunque almeno due volte alla settimana. E anche i prodotti vegetali essiccati come leguminose o cereali... non si mantengono all'infinito. Prima della primavera le scorte dovrebbero essere esaurite, per evitare di attirare insetti che se ne nutrono.

...E CON UNA CORRETTA CONSERVAZIONE

Infatti, la dispensa dovrebbe essere fresca, buia, asciutta e ben areata e contenere solo quanto serve per poche settimane, al massimo per pochi mesi.

Ogni tipo di cibo poi ha delle esigenze di conservazione che andrebbero rispettate.

Dovremmo disporre di diversi termometri: per il frigorifero, per il freezer o congelatore, per la dispensa o cantina.

I CIBI FRESCHI ANDREBBERO CONSUMATI ... FRESCHI.

Con il caldo ogni derrata alimentare rischia di deteriorarsi e di creare dei problemi all'apparato digerente: da nausea a vomito a gastroenterite. Il termine tecnico è tossinfezione, e i sintomi possono essere talmente lievi da essere scambiati per una indigestione da eccesso di cibo, per una congestione o per un altro malessere passeggero legato alla stagione o a fattori diversi. Oppure possono essere violenti, con vomito, diarrea, crampi, sudore, febbre, forte debolezza. Sono a volte misconosciute e comunque spesso non segnalate alle autorità sanitarie, per cui è difficile fare una stima esatta del numero di tossinfezioni.

Il Centro Nazionale per la Qualità degli Alimenti e i Rischi Alimentari (CNQRA) dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) ha però preparato un rapporto per un'alimentazione sicura in ambito domestico. Da questo rapporto emerge che la maggior parte delle persone è a conoscenza della necessità di una corretta igiene degli alimenti e anche dei rischi delle tossinfezioni. Ciò nonostante, le norme, per quanto note, almeno a grandi linee, vengono spesso trascurate. Le famiglie più attente sono in genere quelle con un neonato o un bambino molto piccolo.

Infatti, tra le persone maggiormente a rischio, cioè che

ATTENZIONE ALLA COTTURA

Sarebbe molto utile disporre di un termometro che misuri la temperatura raggiunta all'interno del cibo. Per i cibi di origine animale (carne, pesce, uova) una insufficiente cottura può comportare notevoli rischi per la salute. Chi è vegetariano o quasi, ha pertanto, oltre a tanti altri vantaggi, anche meno rischi di tossinfezioni ...

Una cottura troppo rapida o il riscaldamento a microonde, rischiano di dare un falso senso di sicurezza.

FRUTTA E VERDURA

Vanno sempre lavate molto bene per eliminare ogni traccia di terra o di altri residui. Secondo la superficie, usare anche una spazzola. E' tipicamente americana la convinzione che ogni batterio sia dannoso; noi sappiamo che esistono batteri saprofiti e patogeni. Disinfettanti sbagliati o eccessivi distruggerebbero anche i batteri saprofiti, utili a noi e all'equilibrio dell'ecosistema; aumenterebbero così i potenziali rischi. L'aggiunta di disinfettanti nell'acqua di lavaggio di frutta o verdura non ha dato benefici. Convieni astenersi dalla consumazione di vegetali crudi senza buccia solo in paesi caldi lontani dalla nostra abituale zona di residenza perché il nostro organismo non è abituato ai microrganismi di quelle località. Le regole d'oro per la cucina in casa: parola di OMS. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha recentemente ribadito alcune regole fondamentali, valide per la cucina di ogni etnia e tradizione. Sono essenziali ma inderogabili e dovrebbero essere insegnate a tutti, sin dall'infanzia perché fondamentali per l'igiene alimentare. In sintesi sono queste:

- Ad ogni contatto con il cibo, e soprattutto in cucina: pulisci bene mani. Lavale con acqua e sapone prima e durante la preparazione degli alimenti e ogni volta dopo essere stati alla toilette.
- Lava accuratamente superfici e utensili con acqua calda o vapore e detersivi.
- Proteggi le aree destinate agli alimenti da insetti e altri animali.
- Tieni separati alimenti crudi e cotti
- Separa carne, pollame e pesce crudi dagli alimenti pronti per il consumo: adopera utensili diversi, conserva gli alimenti in contenitori per evitare il contatto crudo/cotto.
- Cuoci bene gli alimenti, specialmente carne, pollame, uova, pesce.
- Refrigerare adeguatamente: non lasciare gli alimenti cotti a temperatura ambiente per più di 2 ore; tenere in frigo gli avanzi e gli alimenti cotti prima di servirli; non conservare troppo gli alimenti, anche in frigo;

non scongelare a temperatura ambiente.

- Usa acqua e ingredienti crudi sicuri. Scegli alimenti freschi e sani, lava bene frutta e verdura; evita i cibi dopo la data di scadenza.

- Osserva le indicazioni su congelatore e frigorifero per igiene e sbrinamento.

DA TENERE SEMPRE A PORTATA DI MANO:

I FERMENTI LATTICI

Qualche disattenzione, un piatto "etnico" o mangiato molto lontano da casa, durante le ferie, o anche semplicemente il grande caldo che può avere provocato delle alterazioni nel cibo: in estate tutto questo è molto più facile. In questi casi la nostra flora intestinale è messa a dura prova, e il sistema immunitario (il quale in larga parte risiede proprio nell'intestino) è costretto a fare gli straordinari.

Per ripristinare "l'ambiente sano", cioè una flora intestinale efficiente, possiamo ricorrere a dei fermenti lattici.

Gli yogurt ne contengono una certa quantità, a patto che vengano consumati a pochissimi giorni dalla produzione.

In casi seri, è meglio ricorrere ad integratori alimentari che garantiscano una quantità consistenti di fermenti lattici "vivi", quindi capaci di reintegrare e risanare la nostra flora batterica.



PROBIOTICS TO COMBAT THE HIDDEN DANGERS IN FOOD.

FRESH FOODS SHOULD BE CONSUMED... FRESH.

IN THE HEAT THERE IS A RISK THAT FOODSTUFFS MAY DETERIORATE AND CREATE PROBLEMS FOR OUR DIGESTIVE SYSTEMS: FROM NAUSEA TO VOMITING AND GASTROENTERITIS. THE TECHNICAL TERM IS TOXIC INFECTION, OR FOOD POISONING, AND THE SYMPTOMS CAN BE VERY MINOR, TO THE EXTENT THAT THEY ARE MISTAKEN FOR INDIGESTION CAUSED BY EATING TOO MUCH, CONGESTION OR OTHER PASSING AILMENTS LINKED TO THE SEASON OR OTHER FACTORS. OTHERWISE THEY CAN BE MORE VIOLENT, WITH VOMITING, DIARRHOEA, STOMACH CRAMPS, SWEATING, FEVER AND EXTREME WEAKNESS. AT TIMES THEY ARE MISDIAGNOSED AND OFTEN NOT REPORTED TO THE HEALTH AUTHORITIES, SO IT IS DIFFICULT TO MAKE A PRECISE ESTIMATE OF THE NUMBER OF CASES.

THE NATIONAL CENTRE FOR FOOD QUALITY AND RISK ASSESSMENT (CNQR) OF THE ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ (THE LEADING TECHNICAL AND SCIENTIFIC BODY OF THE ITALIAN HEALTH SERVICE) HAS HOWEVER PREPARED A REPORT REGARDING A SAFE DIET IN THE DOMESTIC ENVIRONMENT. IT HAS EMERGED FROM THIS REPORT THAT MOST PEOPLE ARE AWARE OF THE NEED FOR CORRECT HYGIENE WHEN HANDLING FOOD, AND ARE ALSO AWARE OF THE RISKS OF TOXIC INFECTION. IN SPITE OF THIS, THE RULES, ALTHOUGH KNOWN, ARE FOR THE MOST PART OFTEN IGNORED. THE MOST CAREFUL FAMILIES ARE GENERALLY THOSE WITH A NEWBORN BABY OR VERY SMALL INFANTS.

IN FACT, THOSE GREATLY AT RISK, I.E. THOSE WHO WOULD SUFFER THE MOST FROM TOXIC INFECTION, ARE

- NEWBORN BABIES
- THE ELDERLY
- IMMUNE-COMPROMISED INDIVIDUALS, NAMELY THOSE WITH WEAKENED IMMUNE SYSTEMS (DUE TO CHRONIC ILLNESSES OR TEMPORARY DEBILITY, SUCH AS AFTER A SURGICAL OPERATION, DURING FLU OR INFECTION, OR SIMILAR).

HEALTHY, TASTY FOOD BEGINS WITH THE PURCHASE...

HERE ARE SOME BASIC RECOMMENDATIONS: CHOOSE TRUSTED SUPPLIERS. FRESH FOODS SHOULD, IF POSSIBLE, BE BOUGHT SHORTLY BEFORE THEY ARE EATEN, IN ANY CASE AT LEAST TWICE A WEEK. AND EVEN DRIED VEGETABLE PRODUCTS SUCH AS PULSES AND CEREALS... DO NOT LAST AN ETERNITY. BEFORE SPRING SUPPLIES SHOULD BE USED UP, TO AVOID ATTRACTING THE INSECTS THAT EAT THEM.

...AND CORRECT STORAGE

IN FACT, THE LARDER SHOULD BE FRESH, DARK, DRY AND WELL-VENTILATED, AND CONTAIN ONLY WHAT IS NEEDED FOR A FEW WEEKS, AT THE MOST A FEW MONTHS.

EACH TYPE OF FOOD HAS STORAGE REQUIREMENTS THAT SHOULD BE OBSERVED.

WE SHOULD ALSO USE DIFFERENT THERMOMETERS: FOR THE FRIDGE, THE FREEZER, THE LARDER OR CELLAR.

TAKE CARE WHEN COOKING

IT IS ADVISABLE TO USE A THERMOMETER THAT MEASURES THE TEMPERATURE INSIDE THE FOOD WHILE IT IS COOKING. FOODS OF ANIMAL ORIGIN (MEAT, FISH, EGGS) CAN POSE CONSIDERABLE RISKS TO HEALTH IF NOT COOKED SUFFICIENTLY. THOSE WHO ARE VEGETARIAN, OR ALMOST, HAVE, IN ADDITION TO OTHER ADVANTAGES, LESS RISK OF TOXIC INFECTION... COOKING FOOD TOO QUICKLY OR HEATING IN THE MICROWAVE GIVE A FALSE SENSE OF SECURITY.

FRUIT AND VEGETABLES

THESE SHOULD ALWAYS BE WASHED VERY WELL TO ELIMINATE ALL TRACES OF DIRT AND OTHER RESIDUES. DEPENDING ON THE SURFACE, A BRUSH CAN ALSO BE USED. IT IS TYPICALLY AMERICAN TO THINK THAT ALL BACTERIA ARE HARMFUL; WE KNOW THAT THERE ARE BOTH SAPROPHYTIC AND PATHOGENIC BACTERIA.

THE WRONG DISINFECTANT OR EXCESSIVE AMOUNTS WILL EVEN DESTROY THE SAPROPHYTIC BACTERIA, WHICH ARE USEFUL TO US AND TO THE EQUILIBRIUM OF THE ECOSYSTEM, THEREBY INCREASING POTENTIAL RISKS.

ADDING DISINFECTANT TO WATER TO WASH FRUIT OR VEGETABLES GIVES NO BENEFITS. IT IS BETTER NOT TO EAT RAW VEGETABLES WITHOUT SKIN ONLY IN HOT COUNTRIES FAR FROM THE AREA WHERE WE LIVE, BECAUSE OUR BODY IS NOT USED TO THE MICRO-ORGANISMS OF THAT AREA. THE GOLDEN RULES FOR COOKING AT HOME: RECOMMENDED BY WHO. THE WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO) HAS RECENTLY REAFFIRMED SEVERAL FUNDAMENTAL RULES, VALID FOR EVERY ETHNIC GROUP AND TRADITION. THESE ARE ESSENTIAL AND MANDATORY AND SHOULD BE TAUGHT TO ALL, RIGHT FROM INFANCY, BECAUSE THEY ARE FUNDAMENTAL FOR FOOD HYGIENE.

IN BRIEF THEY ARE AS FOLLOWS:

- ALWAYS WASH YOUR HANDS BEFORE HANDLING FOOD, ESPECIALLY IN THE KITCHEN. WASH THEM WITH SOAP AND WATER BEFORE AND DURING FOOD PREPARATION AND EACH TIME YOU GO TO THE TOILET.
- WASH ALL SURFACES AND UTENSILS CAREFULLY WITH HOT WATER OR STEAM AND DETERGENT.
- PROTECT AREAS FOR FOOD FROM INSECTS AND OTHER ANIMALS.
- KEEP RAW FOODS SEPARATE FROM COOKED FOODS.
- SEPARATE MEAT, POULTRY AND RAW FISH FROM FOODS READY FOR CONSUMPTION: USE DIFFERENT UTENSILS, KEEP THE FOODS IN CONTAINERS TO PREVENT RAW/COOKED FOODS COMING INTO CONTACT WITH EACH OTHER.
- COOK ALL FOODS WELL, ESPECIALLY MEAT, POULTRY, EGGS AND FISH.
- REFRIGERATE PROPERLY: DO NOT LEAVE COOKED FOOD AT ROOM TEMPERATURE FOR MORE THAN 2 HOURS; KEEP ALL LEFTOVERS AND COOKED FOOD IN THE FRIDGE BEFORE SERVING; DO NOT KEEP FOOD FOR TOO LONG, EVEN IN THE FRIDGE; DO NOT DEFROST AT ROOM TEMPERATURE.
- USE WATER AND RAW INGREDIENTS THAT ARE KNOWN TO BE SAFE. CHOOSE FRESH AND HEALTHY FOODS, WASH FRUIT AND VEGETABLES WELL, AVOID FOODS AFTER THEIR BEST BEFORE DATE.
- FOLLOW THE INSTRUCTIONS ON YOUR FREEZER AND REFRIGERATOR REGARDING HYGIENE AND DEFROSTING.

ALWAYS KEEP CLOSE AT HAND:

PROBIOTICS

ABSENT-MINDEDNESS, AN "ETHNIC" DISH EATEN FAR FROM HOME DURING THE HOLIDAYS, OR EVEN A VERY HOT DAY WHICH CAN CAUSE AN ALTERATION IN FOOD: IN SUMMER THIS HAPPENS EVEN MORE FREQUENTLY. IN THESE CASES OUR INTESTINAL FLORA IS PUT TO THE TEST, AND OUR IMMUNE SYSTEM (FOR THE MOST PART IN OUR INTESTINE) HAS TO WORK OVERTIME.

IN ORDER TO RESTORE A "HEALTHY ENVIRONMENT", I.E. EFFICIENT INTESTINAL FLORA, WE CAN USE PROBIOTICS. YOGURT CONTAINS A CERTAIN AMOUNT, PROVIDED IT IS CONSUMED A FEW DAYS AFTER PRODUCTION. IN SERIOUS CASES IT IS BETTER TO USE DIETARY SUPPLEMENTS THAT GUARANTEE A SUBSTANTIAL QUANTITY OF "LIVE" PROBIOTICS, WHICH ARE ABLE TO REINTEGRATE AND RESTORE OUR BACTERIAL FLORA.

CAPELLI SANI E BRILLANTI, SOPRATTUTTO IN VACANZA.

Pelle e capelli amano la luce e l'aria. Ma si sa, quando stiamo molte ore al sole, per esempio durante i fine settimana e in vacanza, o addirittura si aggiunge la salsedine del mare, anche i capelli più sani e robusti possono risentirne. Il primo segnale: si schiariscono, diventano di aspetto "sbiadito", dal colore incerto e poco luminoso; poi addirittura secchi e ribelli al pettine, fino a spezzarsi con maggiore facilità.

In estate dobbiamo quindi avere particolari attenzioni nella scelta e nell'uso dei cosmetici per i capelli. Gli shampoo dovrebbero essere particolarmente delicati e al tempo stesso arricchiti di sostanze utili per i capelli, per esempio di vitamine con funzione antiossidante come la A e la E. La secchezza si combatte e si previene con la presenza di sostanze idratanti, come proteine di cereali e oli da semi oleosi (o ceramidi e fitosteroli estratti da questi).

Anche la presenza di estratti da piante lenitive ed emollienti, come per esempio la Malva, può essere utile. Il consumatore accorto controllerà poi sull'etichetta che gli shampoo non contengano coloranti o proteine animali e che siano formulati con tensioattivi delicati. Per permettere ai capelli di rigenerarsi durante l'estate, si rinuncerà volentieri alle tinture.

Al loro posto si possono usare dei balsami riflessanti in grado di conferire loro grande luminosità, insieme a tonalità solari, come il ramato, il castano, il violetto. Importante che i balsami abbiano un elevato grado condizionante per rendere i capelli morbidi, brillanti e luminosi. Ingredienti utili a questo scopo sono gli oli



FORTE DEI MARMI - ITALY

di jojoba, di pesca, di vinacciolo, di albicocco, e le proteine dei cereali.

SHINY, HEALTHY HAIR, ESPECIALLY ON HOLIDAY

SKIN AND HAIR LOVE THE LIGHT AND THE AIR. BUT WE KNOW THAT WHEN WE ARE OUT IN THE SUN FOR MANY HOURS, FOR EXAMPLE DURING THE WEEKEND OR ON HOLIDAY, OR IF WE ARE EXPOSED TO SALT FROM THE SEA, EVEN THE MOST ROBUST AND HEALTHY HAIR CAN SUFFER THE CONSEQUENCES. THE FIRST SIGN: HAIR BECOMES LIGHTER, IT HAS A FADED LOOK, WITH AN UNDEFINED, DULL COLOUR; THEN IT BECOMES DRY AND FLYAWAY, UNTIL FINALLY IT BREAKS MORE EASILY. IN SUMMER, THEREFORE, WE SHOULD BE PARTICULARLY CAREFUL IN OUR CHOICE AND USE OF PRODUCTS FOR THE HAIR. SHAMPOOS SHOULD BE PARTICULARLY DELICATE, BUT AT THE SAME TIME ENRICHED WITH USEFUL SUBSTANCES FOR THE HAIR, FOR EXAMPLE VITAMINS WITH AN ANTIOXIDANT FUNCTION SUCH AS VITAMINS A AND E. DRYNESS IS COMBATED AND PREVENTED BY USING HYDRATING SUBSTANCES SUCH AS CEREAL PROTEINS AND OILY SEED OILS (CERAMIDES AND PHYTOSTEROLS EXTRACTED FROM THESE). EVEN EXTRACTS FROM SOOTHING AND EMOLLIENT PLANTS, SUCH AS MALLOW, CAN BE HELPFUL. THE DISCERNING CONSUMER WILL CHECK THE LABEL TO SEE IF A SHAMPOO CONTAINS COLORANTS OR ANIMAL PROTEINS AND TO SEE IF IT HAS BEEN FORMULATED WITH DELICATE SURFACTANTS. TO ALLOW THE HAIR TO REGENERATE DURING THE SUMMER, WE SHOULD WILLINGLY GIVE UP DYEING OUR HAIR. INSTEAD WE CAN USE SHINE-ENHANCING CONDITIONERS, WHICH MAKE THE HAIR SHINIER, GIVING IT HIGHLIGHTS OF COPPER, CHESTNUT AND AUBURN. IT IS IMPORTANT THAT HAIR CONDITIONERS HAVE AN EXCELLENT ABILITY TO MAKE THE HAIR SOFT, RADIANT AND SHINY. USEFUL INGREDIENTS FOR THIS ARE JOJOBA, PEACH, GRAPE SEED AND APRICOT OIL AND CEREAL PROTEINS.

SUPERDREN® CELLULITE: IL TUO PROGRAMMA "URTO" PER COMINCIARE LA TUA BATTAGLIA CONTRO LA CELLULITE

AL MATTINO: Stendi sulle zone interessate (cosce, glutei, fi anchi) il **CRIOGEL SUPERDREN® ANTIACQUA**. Questa operazione richiede pochissimi minuti poiché viene immediatamente assorbito senza lasciare traccia sugli abiti. Ricco di principi attivi naturali atti a migliorare l'aspetto a buccia d'arancia, Crioigel stimola le cellule adipose a bruciare i grassi depositati, leviga, tonifica, rassoda e grazie al mentolo favorisce la microcircolazione e l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Contiene REDUX® GC, POMACTIV® e caffeina. Veloce, fresco, effi cace, rappresenta il primo gesto del mattino e regala un'immediata sensazione di fresco benessere e gambe leggere.

LA SERA: Regalati un attimo di relax e pratica un breve massaggio per far assorbire la **CREMA SUPERDREN® CELLULITE CON AHAS**. Questa formula innovativa che unisce alle proprietà drenanti quelle esfolianti degli alfaidrossiacidi esplica una duplice azione di rimodellamento della fi gura e di rinnovamento della pelle per un miglior assorbimento dei principi attivi ed un aspetto levigato e compatto. Contiene l'esclusivo bio-complesso vegetale REDUX® GC e il fi toestratto naturale di mela POMACTIV®, Quercia marina, Edera ed estratto di Centella.

PRIMA DI DORMIRE: Applica localmente sui cuscinetti una fi ala di **CONCENTRATO NOTTURNO SUPERDREN® EFFETTO "URTO"**. Ogni fi ala contiene un'alta concentrazione di REDUX® GC e di POMACTIV® oltre all'estratto di Citrus Aurantium che migliora il rapporto tra massa magra e grassa. Ricorda che durante le ore di riposo notturno la permeabilità della pelle aumenta favorendo l'azione dei principi attivi. Ripeti il trattamento per 14 sere consecutive dopo aver massaggiato la **CREMA SUPERDREN® CELLULITE CON AHAS**.

DUE VOLTE LA SETTIMANA: Applica il **FANGO RIMODELLANTE SUPERDREN®**. Questo straordinario fango concepito per rimodellare la silhouette è particolarmente indicato per coadiuvare l'azione degli altri prodotti della linea SUPERDREN® e confermarne visibilmente gli effetti ottenuti. A base di LAMINARIA DIGITATA e ARGILLA VERDE MICRONIZZATA, unisce alle proprietà del POMACTIV® e del REDUX® GC un'importante azione purifi cante e re-mineralizzante del tessuto adiposo. Stimola inoltre la microcircolazione e il riassorbimento dei liquidi ristagnanti accelerando il processo metabolico. Lascialo in posa per 10 minuti e poi risciacqua con abbondante acqua tiepida. Nel periodo di mantenimento ti basterà una sola applicazione settimanale.

OGNI GIORNO: Dopo i tre pasti principali, assumi una capsula di **SUPERDREN® CAPSULE**. A base di principi attivi vegetali è un indispensabile coadiuvante nel trattamento della cellulite. Favorisce la funzione renale, il drenaggio e la depurazione dell'organismo. Migliora il microcircolo e il tono venoso grazie alla presenza di MIRTILLO, alleggerisce le gambe ed inibisce la formazione di ulteriori adipociti che si accumulano nel tessuto e che sono responsabili della formazione dei cuscinetti. Contiene POMACTIV®, estratto di Rusco e Centella e Vitamina C (antiossidante). Assumi 3 capsule al giorno per 15 giorni e 2 capsule per altri 15 giorni. Ricorda di bere sempre molta acqua per favorire l'attività renale.

UN ULTERIORE CONSIGLIO: se sei stata fi no ad oggi particolarmente golosa e disordinata nell'alimentazione, fai precedere il periodo di trattamento contro la cellulite, da un paio di settimane di depurazione con **SUPERDREN® DEPURAZIONE**.

Questo drink ricco di POMACTIV® e di principi attivi naturali drenanti, molto pratico ed effi cace può essere diluito in acqua e sorseggiato durante la giornata per favorire la diuresi, le funzioni del fegato e dei reni.

Bottega di Lungavita ti invita a considerare il problema della cellulite risolvibile a patto che tu riponga un'attenzione "in 3D" alle tue abitudini per trovare uno stile di vita che ti aiuti a mantenere a lungo i risultati ottenuti.

SUPERDREN® CELLULITE: HERE THEN IS YOUR "HIGH IMPACT" PROGRAMME WHICH WILL START YOUR BATTLE AGAINST CELLULITE

IN THE MORNING Apply SUPERDREN® ANTI-WATER RETENTION CRYOGEL onto the areas to be treated (thighs, bottom, hips). This operation takes only a few minutes because the product is absorbed instantly and leaves no greasy residue on clothes. Rich in active plant ingredients useful for improving the "orange peel" skin look, cryogel stimulates the adipose cells to burn stored fats; it also smoothes, tones, fi rms and, thanks to its menthol content, improves the microcirculatory system and promotes elimination of excess liquids. It contains REDUX® GC, POMACTIV® and caffeine. Fast, fresh, effective; this is the fi rst ritual of the morning that gives you an immediate feeling of fresh wellbeing and light legs.

IN THE EVENING Give yourself a moment of relaxation with a brief massage to aid absorption of the SUPERDREN® CELLULITE CREAM WITH AHAS. This innovative formula, combining the draining properties of its components with the exfoliating action of alpha hydroxy acids, carries out the dual action of reshaping the silhouette and skin renewal, for better absorption of the active ingredients and a smoother and more compact look. It contains the exclusive plant bio-complex REDUX® GC and the natural phyto-extract of apple POMACTIV®, Bladderwrack, Ivy and Centella extract.

BEFORE GOING TO BED Apply a phial o SUPERDREN® NIGHT-TIME CONCENTRATE in phials with HIGH-IMPACT effect locally to the fat pads. Each phial contains a high concentration of REDUX® GC and POMACTIV® as well as the extract of Citrus Aurantium, which improves the ratio between lean mass and fat mass. Remember that during the night the permeability of the skin increases, boosting the action of the active ingredients. Repeat the treatment for 14 consecutive evenings after having massaged in the SUPERDREN® CELLULITE CREAM WITH AHAS.

TWICE A WEEK Apply the SUPERDREN® REMODELLING MUD. This extraordinary mud, created to reshape the silhouette, is particularly suitable for assisting the action of the other products in the SUPERDREN® line and visibly enhance the effects achieved. With a base of Laminaria Digitata and micronized green clay, it combines the important purifying and remineralizing action in the adipose tissue with the properties of POMACTIV® and REDUX® GC. It also stimulates the microcirculatory system and the reabsorption of stagnating liquids by accelerating metabolic processes. Leave on for 10 minutes, then rinse with plenty of lukewarm water. During the maintenance period, only one weekly application is required.

EVERY DAY After the three main meals, take one capsule of SUPERDREN® CAPSULES. With a base of active plant ingredients, it is an indispensable adjuvant in the treatment of cellulite. It assists renal functions and promotes the drainage of fi uids and the purifi cation of the body. It improves the microcirculation and venous tone thanks to the presence of BLUEBERRY; it lightens the legs and inhibits the further formation of adipocytes that accumulate in the tissues, responsible for the formation of fat pads. It contains POMACTIV®, Butcher's Broom and Centella extracts and Vitamin C (antioxidant). Take 3 capsules per day for 15 days, then continue with 2 capsules a day for an additional 15 days. Remember to drink plenty of water to boost renal activity.

ONE LAST PIECE OF ADVICE: if you have always been particularly greedy and never eat proper meals, have two weeks of purifi cation with SUPERDREN® DEPURAZIONE commencing the treatment period against cellulite. This drink is rich in POMACTIV® and draining natural active ingredients. It is very practical and effective and can be diluted in water and sipped throughout the day to boost diuresis, liver and kidney function.

Bottega di Lungavita invites to consider cellulite as a resolvable problem, provided that you carefully look "in 3D" at your habits, to fi nd a lifestyle that helps you maintain the results achieved over time.

ECCO ALCUNI PRODOTTI INNOVATIVI PROPOSTI DA



SUPERDREN® CELLULITE:

DALLA NATURA UN METODO
COMBINATO ESTERNO ED
INTERNO PER AGGREDIRE GLI INESTETISMI
DELLA CELLULITE E MANTENERE I RISULTATI.

CREMA CELLULITE AHAS • VASO DA 250 ML
FANGO RIMODELLANTE • VASO DA 400 ML
CRIOGEL ANTIACQUA • TUBO DA 200 ML
CONCENTRATO NOTTURNO • 14 FIALE DA 5 ML
INTEGRATORE ALIMENTARE • 75 CAPSULE

HELPS COMBAT THE IMPERFECTIONS OF CELLULITE. FROM
NATURE, A COMBINED INTERNAL AND EXTERNAL METHOD
FOR COMBATING THE IMPERFECTIONS OF CELLULITE AND
MAINTAINING THE RESULTS.

CELLULITE CREAM AHAS • 250 POT
REMODELLING MUD • 400 ML POT
ANTI-WATER RETENTION CRYOGEL • 200 ML TUBE
NIGHT-TIME CONCENTRATE • 14 AMPOULES 5 ML
DIETARY SUPPLEMENT • 75 CAPSULES



SOL LEON®, IL PIÙ COMPLETO PROGRAMMA SOLARE ANTIAGE COMPLETAMENTE NATURALE

Tutti siamo consapevoli che i raggi del sole possono causare seri danni all'epidermide (i raggi uvb causano scottature), dell'invecchiamento precoce; i raggi uvb causano scottature), ma con i trattamenti SOL LEON abbiamo tutto per proteggerci! Oggi Bottega di Lungavita, migliorando e completando la sua linea solare, va ancora oltre: non mira solamente a proteggere la pelle dalle scottature, ma intende anche controllare reazioni inestetiche, quali arrossamenti, colpi di sole, macchie ed eritemi, mentre svolge una vera e propria azione antirughe ed anti-invecchiamento.

SOL LEON, THE COMPLETELY NATURAL ANTI-AGE SUN TANNING PROGRAM Everybody knows that the sun's rays can cause serious damage to the skin (uva rays are responsible for premature skin ageing; uvb rays cause sunburn), but with SOL LEON we have everything to protect ourselves! The Bottega di Lungavita, by improving and completing its suntan product range, has now gone one step further: it not only aims to protect the skin from burning, but also to control any inaeesthetic reactions, such as redness, sunstrokes, skin blemishes and rashes, and, at the same time, performing an anti-wrinkle and anti-ageing action.

SUPERBETA C DRINK® CON LICOPENE

Con l'innovativa formula di SUPERBETA C® DRINK, Bottega di Lungavita si presenta con una specialità dalla duplice azione per il benessere della nostra pelle. I nutrienti contenuti nel prodotto, grazie alla loro attività antiossidante, contribuiscono a neutralizzare gli effetti provocati dai radicali liberi che vengono maggiormente prodotti in seguito alla prolungata esposizione ai raggi solari e successivamente consentono alla nostra pelle di recuperare in tempo breve quella protezione naturale data dall'ossidazione della melanina. SUPERBETA C® DRINK accelera l'abbronzatura in modo assolutamente naturale ed è l'ideale integrazione per tutto l'anno, per chi abitualmente fa lampade solari e per chi è in vacanza al mare o in montagna. Tra i suoi componenti, tutti rigorosamente naturali, spicca il licopene, dall'altissima capacità antiossidante, introdotto nella formula grazie all'azione protettiva che esercita sulla pelle.

SUPERBETA C DRINK® WITH LYCOPENE

With the innovative formula of SUPERBETA C® DRINK, Bottega di Lungavita presents a special product with a dual action for the wellbeing of our skin. The nutrients in the product, thanks to their antioxidant activity, immediately help to neutralize the effects caused by free radicals which are generally produced after prolonged exposure to the sun's rays and subsequently enable our skin to restore, in a short period of time, its natural protection by oxidation of melanin. SUPERBETA C® DRINK accelerates tanning in a completely natural way and is the perfect supplement to be taken throughout the year for those who usually use sun beds and those on holiday by the sea or on the snow in the mountains. Among its ingredients, all strictly natural, is lycopene, with high antioxidant power. This nutrient is extracted from ripe tomatoes and was added to the formula because of the protective action it exerts on the skin.

