



La nutrizionista Paola Meo

Consigli di BELLEZZA

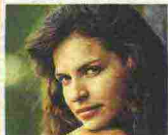
Per avere capelli lucenti mangiate le uova

«Quattro uova alla settimana aiutano ad avere capelli folti e corposi e a combattere il colesterolo» • «Le noci pecan mantengono giovane la pelle»

di Sveva Orlandini



1) VitaCalm Propositiv di BiosLine: compresse per ritrovare il buon umore con zafferano ed estratto di bacopa monnieri, pianta tropicale dalle provate virtù per il benessere mentale. 2) Epresat Multivitaminico di Salus con vitami-



A, B1, B2, niacina, B6, C, D, E, per rinforzare il sistema immunitario, quello muscolare e quello nervoso. 3) Multicomplex Potassio più Magnesio di ESI, per ritrovare le forze, il tono muscolare e rinforzare il sistema immunitario. 4) Papaya ACT 3g di Linea Act, rinforza l'organismo, aiuta il sistema immunitario ed è ricco di antiossidanti. 5) Nutriva Magnesio Sinergico combatte l'affaticamento, rinforza il sistema muscolare e l'equilibrio elettrolitico. 6) Immun'Age® di Named, contiene papaya fermentata attraverso un processo brevettato che genera nuove sostanze antiossidanti e immunomodulanti. 7) Ester-C® Plus 1000 di Solgar, a base di vitamina C brevettata contro lo stress ossidativo, contiene anche rosa canina, estratto secco di bacche di ciliegia acerola, bioflavonoidi e rutina. 8) Dinamica Anxia dei laboratori Pasquali favorisce il rilassamento e aiuta a ritrovare in modo naturale il normale tono dell'umore.

I NOSTRI CONSIGLI

Tagliate un limone biologico a fettine e surgelatele. Potrete così mangiarle con tutta la buccia, che è la parte dell'agrume più ricca di vitamina C, dall'azione antiossidante. In questo modo, infatti, la buccia risulta meno amara.

- Contro la fame fuori pasto bevete un cocktail di succo di limone, menta e ghiaccio.

- Il cioccolato consentito nelle diete è soltanto quello fondente, con oltre il 70 per cento di cacao. Una dose inferiore di quest'ultimo comporta un aumento di zucchero incompatibile con la dieta.

- Con trenta grammi di semi di zucca, ricchi di vitamina D, potete concedervi uno spezzafame ipocalorico e salutare.

L'alimentazione può senz'altro aiutare a essere più belli, ad affrontare con maggiore energia il cambio di stagione fra inverno e primavera e anche a prepararsi fin da ora, per tempo, per la prova costume».

Così dice la dottoressa Paola Meo, nutrizionista tra le più seguite anche nei programmi televisivi come *Unomattina* su Raiuno.

«Lo zenzero è un elisir di giovinezza»

«Questo periodo dell'anno che conduce al cambio di stagione può portare a essere stanchi e stressati», spiega la nostra esperta. «Raccomando, però, di evitare di ricorrere continuamente agli spezzafame, che innescano un circolo vizioso perché più se ne mangiano e più ci fanno male».

«Esistono cibi in particolare che ci possono dare una sferzata di energia e di allegria e, quindi, possono permetterci di migliorare il nostro aspetto?».

«Sì», risponde la nutrizionista. «Per sostenere l'umore e il sistema immunitario, e anche per ridurre al minimo i condimenti grassi e nocivi, consiglio di usare le spezie, il pepe, il peperoncino. Questa spezia, come lo zenzero, è termogenica, sviluppa calore e dà una sferzata al metabolismo addormentato. Inoltre combatte l'invecchiamento. Lo zenzero, poi, è un autentico elisir di giovinezza. L'origano, la salvia e il basilico sono straordinari per il modo in cui sostengono

il sistema immunitario e rendono la pelle tonica. Infatti proprio con il basilico si realizzano tonici molto efficaci per la pelle».

«Quali proprietà ha lo zenzero per la pelle?».

«È un potente antiossidante, cioè è capace di contrastare l'invecchiamento», dice la dottoressa Paola Meo. «Inoltre è depurativo e disintossicante. Per la pelle è prezioso perché migliora la circolazione e la microcircolazione che porta ossigeno e nutrimento nei tessuti. Usando ogni giorno lo zenzero non si avrà più l'incarnato spento e la pelle sarà luminosa e pulita. Suggestivo di insaporire tutti i piatti con zenzero grattugiato e di bere acqua con limone e zenzero: avrete una bibita antifame e multivitaminica».

«Per uno spuntino ricorrete alle olive»

«Per avere capelli lucenti che cosa consiglia?».

«Di consumare uova», è il suggerimento della dottoressa Meo. «Con la carne bianca aiutano ad avere capelli folti e corposi. Quattro uova alla settimana sono concesse, anzi aiutano persino a combattere il colesterolo».

«Quali spuntini suggerisce per non arrivare a tavola affamati?».

«Suggerisco di mangiare delle olive», dice la nutrizionista. «Anche sei, oppure trenta grammi di frutta secca oleosa, in particolare le noci pecan perché sono ricchissime di sali minerali e di vitamine preziose per mantenere giovane la pelle».