

40 ANNI

30 MAGGIO 2017 - N. 24

La tua abitudine al benessere

Starbene

NUTRIENTI

PSICO STRATEGIE
COME TROVARE



Starbene | Salute

5 NOVITÀ DI BENESSERE

di Gerardo Antonelli

Le fibre che fanno bene al cuore

Grazie all'azione dei beta-glucani, **Lecinova Fibre di Nutrition & Santé Italia** (da 5,90 €, 400 g, in farmacia e nella grande distribuzione organizzata) riduce l'assorbimento del colesterolo a livello intestinale e aiuta il corpo a eliminarlo più facilmente. A base di crusca d'avena e fiocchi di soia, puoi usarlo come ingrediente nelle tue ricette o impiegarlo per arricchire yogurt, zuppe e puree.



Lo spray contro zanzare & Co. dall'azione naturale

Grazie al Citridiol, un repellente di origine vegetale, lo spray **Puresential SOS Insetti Spray** (da 9,90 €, 75 ml e 200 ml, in farmacia e parafarmacia) assicura fino a 7 ore di protezione contro zanzare (anche tigre) e pappataci. Gli oli essenziali di tea tree, citronella di Java, lavandino grosso, niaouli e menta piperita, invece, donano sollievo alla sensazione di prurito.

Il concentrato di frutta e verdura

Messo a punto in collaborazione con la Fondazione Umberto Veronesi, **Ricarica Plus di L'Angelica** (7,90 €, 14 stick, nella grande distribuzione organizzata, su shopcoswell.com e angelica.it) è un concentrato di estratti di frutta e verdura, come mela, mirtillo, arancia rossa e broccolo. Arricchito con fibre, vitamine C ed E e acido folico, è utile se non riesci ad assicurarti 5 porzioni di frutta e verdura tutti i giorni.



I probiotici che danno una mano all'intestino

Il tuo apparato gastrointestinale fa i capricci? Alutati con i probiotici. Ogni capsula di **Multiprobiotic di Fimastars** (30 unità, da 28 €, in vendita on line scrivendo a info@fimastars.com) vanta 7 ceppi di differenti batteri fisiologici, più i Fos, sostanze che favoriscono lo sviluppo della flora intestinale. In tutto, forniscono 15 miliardi di cellule attive pronte a difendere stomaco e intestino.



L'integratore per ossa e muscoli

Indicato per rinforzare legamenti, muscoli, articolazioni e fornirti un'iniezione di energia extra, **Gold Collagen Active®** di **Minerva Research Labs** (42 €, 10 fiale da 50 ml, in farmacia e su gold-collagen.com). Contiene L-carnitina, che migliora la massa muscolare; glucosamina, condroitina e vitamina D che contribuiscono alla salute ossea; vitamina B6 che riduce la fatica. Efficace anche per il benessere di pelle, unghie e capelli.



64

Neonati: la mappa del pianto

Una ricerca pubblicata sul *Journal of Pediatrics* condotta su 8700 neonati ha

appurato che, mediamente, i bambini piangono per 2 ore al giorno durante le prime 2 settimane di vita.

Alla sesta settimana registrano un picco di 2 ore e 15 minuti per poi stabilizzarsi, dalla

dodicesima settimana, su una media di 1 ora e 10. I più "indisciplinati"? Britannici,

canadesi, olandesi e italiani. Meno portati alle lacrime i neonati danesi, tedeschi e giapponesi.