



BenEssere La salute con l'anima

mensile | anno XXIX | n. 6 | giugno 2017 | € 2,90 (Italia) - www.lasaluteconlanima.it

VACCINAZIONI
PAPILLOMA VIRUS:
UN METODO EFFICACE
PER NEUTRALIZZARLO

MIOPIA
VEDERCI BENE
GRAZIE
AL LASER

PIÙ BELLE
VIA LE RUGHE
SENZA RICORRERE
AL BISTURI

Droga
Un pericolo
troppo spesso
sottovalutato

Il test
Scopri che cosa
significa per te
evadere

Attacchi di ansia
Come la meditazione
può aiutarci
a guarire

**CENTRI
DI ECCELLENZA**
leo di Milano
**Il tumore al seno
si batte
in un giorno**

**Serena
Rossi**

«Allatto il mio
piccolo Diego
ma devo stare
attenta alla linea»



Rimettersi in forma

**STOP CON LE DIETE
CAMBIAMO STILE DI VITA**





► 1 giugno 2017

Che gusti Quando la tavola è un po' briosa

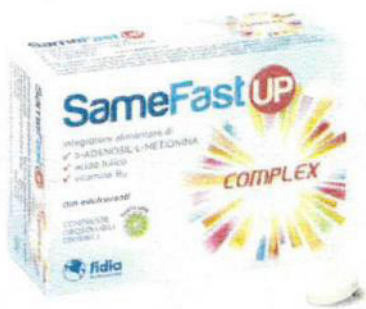


a cura di Katia Del Savio

Un aiuto all'equilibrio del sistema nervoso, estratti di frutta e verdura per proteggere la pelle e i nostri consigli per due piatti estivi, saporiti e colorati, nutrienti ma leggeri.

▼ FIDIA - SAMEFAST UP

Per contrastare le alterazioni del tono dell'umore, in caso di stress psicofisico, affaticamento da studio ed età avanzata, l'integratore SameFast UP contiene SAME (S-adenosil-L-metionina) - molecola che aiuta il cervello a produrre i neurotrasmettitori responsabili del nostro "atteggiamento positivo" oltre all'acido folico e alla vitamina B12, anch'essi fondamentali per l'equilibrio del nostro sistema nervoso.
Prezzo euro 23,90 (20 compresse orosolubili)



Mettiamo
in tavola
tante
vitamine!



◆ SELENELLA - PATATE NOVELLE

Gusto delicato, buccia sottile e polpa tenera: le patate novelle Selenella sono ottime arrostiti, cotte a vapore e saltate in padella. Ricche di vitamine B e C sono perfette per coniugare gusto e benessere. Questa qualità viene prodotta in Sicilia, terra dove matura prima, nel periodo primaverile, rispetto alle classiche patate coltivate nel territorio bolognese.
Prezzo euro 2 (1,5-2 kg)

▼ POOL PHARMA - IESTRATTO

MULTIVEGETALFRUIT PELLE
Questo integratore a base di estratti integrali da frutta e verdura contribuisce al mantenimento di una pelle normale e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo grazie alla presenza di zinco e vitamine. Gli estratti di bistorta radice, ribes rosso, amarena, lampone e lime svolgono anche un'azione tonica. Il collagene, infine, aiuta la pelle a conservare nel tempo compattezza, tonicità ed elasticità.
Prezzo euro 17,50 (8 bustine)



◆ BONDUELLE - CEREALLEGRE

Fresche e adatte alla stagione, le Cereallegre sono gustose insalate di cereali e verdure ideali per una pausa pranzo completa. Il Cous cous delizioso contiene ad esempio semola di grano duro, olio di semi di girasole, curry, mais, peperoni, piselli, ceci, cipolla rosolata e frutta disidratata (uvetta e banana tostata).
Prezzo euro 3,49