

di Michela Duraccio

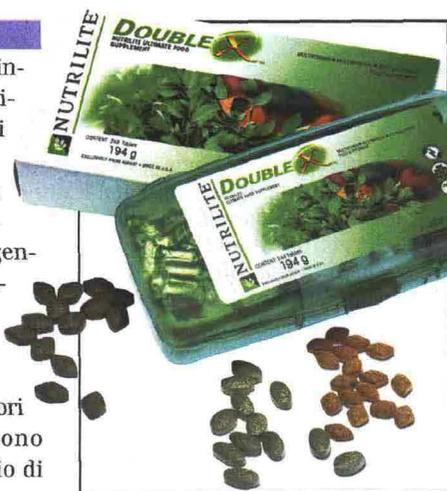
## LE NOVITÀ PER IL CAMBIO DI **STAGIONE**

### 1 Aumenta le difese

► **Cos'è** Una pratica scatola di integratori multivitaminici e multi-minerali (Double X Nutrilite di Amway, 72,90 euro 186 pezzi).

► **Come funziona** Contiene un mix di compresse a base di vitamine (color oro), minerali (argento), fitonutrienti (bronzo) che rinforzano le difese immunitarie contro lo stress. Se ne prendono due per tipo al giorno.

► **Cosa dice l'esperto** «Integratori così ricchi di antiossidanti sono l'ideale per affrontare il cambio di stagione e l'abbassamento di temperatura, condizioni in cui l'organismo deve potenziare le sue capacità di difesa» spiega Gianfranco Trapani, medico e autore di libri di salute.



### 2 Dà energia ai bambini

► **Cos'è** La caramella-stick alla fragola che dà ai bambini una carica di energia (Dynamix Energy di Planet Pharma, 1,50 euro al pezzo).

► **Come funziona** Grazie a una tecnologia innovativa, gli ingredienti (la pappa reale fresca e le vitamine B1 e B6) sono concentrati nel nucleo del prodotto e mantenuti stabili, senza il ricorso agli additivi chimici.

► **Cosa dice l'esperto** «Anche i bimbi per affrontare la scuola e l'attività fisica hanno bisogno di una dose di energia extra rispetto a quella che deriva da un'alimentazione ricca di frutta e verdura colorate» spiega il dottor Trapani. «La pappa reale, tonica e ricostituente, e le vitamine B1 e B6, sono un valido aiuto».



### 3 Rinforza i capelli

► **Cos'è** La confezione di capsule per rinforzare i capelli e le unghie (Oenobiol Fortifiant, 19,90 euro 30 pz.).

► **Come funziona** Il silicio, di solito poco stabile e, dunque, difficilmente



assimilabile dall'organismo, in questa formula esclusiva è stabilizzato e reso appunto biodisponibile.

► **Cosa dice l'esperto** «In questo periodo le ciocche cadono di più, perciò vanno rinforzate» spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa. «Il silicio è quello che ci vuole: aumenta la sintesi delle due proteine, il collagene e la cheratina, indispensabili alla bellezza dei capelli, aumenta il loro spessore e li rende anche più resistenti e brillanti».

### 4 Ti fa dormire meglio

► **Cos'è** Una scatola di melatonina in strisce orosolubili (Melatonin Pura Fast di ESI, 9,50 euro 24 strips).

► **Come funziona** Ogni striscia, a base di cellulosa e aromatizzata all'arancia, sciogliendosi in bocca, rilascia istantaneamente 5 mg di melatonina. Si prende la sera, un quarto d'ora prima di andare a dormire.

► **Cosa dice l'esperto** «La melatonina migliora la risposta immunitaria e quella allo stress e aiuta a ritrovare il giusto ritmo del sonno, alterato dal ritorno all'ora solare» dice il dottor Gianfranco Trapani.

### 5 Difende le articolazioni

► **Cos'è** Un integratore che "nutre" la cartilagine (Liotonflex di sanofi-aventis, 18,90 euro).

► **Come funziona** Contiene glucosamina e condroitina, componenti fisiologiche della cartilagine, la cui azione combinata preserva le articolazioni (soprattutto quelle più soggette a sforzi) e riduce il dolore.

► **Cosa dice l'esperto** «È ideale per rimediare ai traumi da allenamento e accorciare i tempi di recupero, ma anche per rallentare l'usura della cartilagine dopo una certa età» spiega Antonio Fiore, medico dello sport.

indirizzi a pag. 107

**INFORMA** 89