

MIO

Per tutta la famiglia



BUFFON-D'AMICO
VOGLIO IL MONDIALE
E UNA FEMMINUCCIA

SOLO SU MIO

VACCINI LA GUIDA PER NON TROVARSI SCOPERTI

Le interviste esclusive di MIO

Federica Benincà



TI PREGO MARCO
TORNA DA ME

Gordon



VI RACCONTO
MISS ITALIA



GIANNI MORANDI
RITORNO IN TV
PER MERITO DI
MIA MOGLIE
ANNA

MORGAN
CIAOXFACTOR,
QUESTA VOLTA
HO TROVATO
LA DONNA CHE
FA PER ME



SOLO SU MIO



Barbara d'Urso torna in tv ma non dimentica la sua estate più bella: l'amicizia con Gerard Butler sembra sempre più salda

LA VERITÀ SUL FLIRT DA OSCAR

TUTTI I PROGRAMMI TELEVISIVI DAL 9 AL 15 SETTEMBRE



ISSN 2465 - 2245 70036 9 772465 224000

Prezzi all'elenco: A. € 4,50 - B. € 4,00 - C. € 3,50 - D. € 3,00 - E. € 2,50 - F. € 2,00 - G. € 1,50 - H. € 1,00 - I. € 0,50 - J. € 0,20 - K. € 0,10 - L. € 0,05 - M. € 0,02 - N. € 0,01 - O. € 0,005 - P. € 0,002 - Q. € 0,001 - R. € 0,0005 - S. € 0,0002 - T. € 0,0001 - U. € 0,00005 - V. € 0,00002 - W. € 0,00001 - X. € 0,000005 - Y. € 0,000002 - Z. € 0,000001

METTETE 'A FRUTTO' LE VOSTRE DIFESE IMMUNITARIE

Sfumature di colore, dal rosso scuro al blu, a seconda del pH dell'ambiente in cui si trovano. Gli antociani (o antocianine) sono molecole idrosolubili, che appartengono alla famiglia dei flavonoidi e sono veri e propri alleati del nostro benessere. Presenti prevalentemente in fiori, ortaggi e nei frutti, sono una vera miniera di proprietà utilissime al nostro benessere. Sono loro i responsabili della colorazione di mirtili, fragole, cipolla rossa, uva, melanza-

ne, cavolo rosso, malva. Più il colore si avvicina al blu e maggiore è il contenuto di antociani presenti. Antiossidanti e anti età, prevengono le malattie degenerative, riducono i danni al Dna, stimolano la risposta immunitaria e aiutano a prevenire

i tumori. Tra gli effetti più noti, gli antociani sembrano migliorare la vista e prevengono le placche aterosclerotiche. Abbassano la fragilità capillare e aiutano a contrastare la formazione di trombi. La loro potenza sta nella capacità di disperdere l'energia dei radicali liberi, dei quali siamo vittime attraverso inquinamento, stress, alimentazione sbagliata o vizi come fumo e alcol. Per assumerli, meglio evitare gli integratori e assorbirli dal consumo di frutta e verdura. ●

Gli antociani sono anche nelle verdure



NON TI PIACE IL TUO NASO? NON C'È SOLO LA CHIRURGIA

Non mi piace la forma del mio naso, vorrei eliminare la gobba ma ho paura della rinoplastica. C'è un'altra soluzione?

«C'è il rinofiller, un trattamento estetico mini invasivo, che prevede l'iniezione di una sostanza nel sottocutaneo nasale, al fine di modificarne la forma. Spesso vengono utilizzate iniezioni a base di acido ialuronico, un componente riassorbibile naturale presente nel derma, lo strato più profondo. È un trattamento veloce e non richiede degenze ospedaliere, né particolari attenzioni post-intervento. Il beneficio maggiore è dato dall'aver un risultato immediato evitando la procedura chirurgica della rinoplastica. Le correzioni possibili sono molteplici e si può anche utilizzare per eliminare lievi gobbosità intervenendo sulla radice nasale che viene riempita portandola allo stesso livello della gobba. Si può effettuare in estate, anche se per la maggiore fragilità capillare, aumenta anche la probabilità che si formi qualche

ematoma. Per ovviare, si può applicare del ghiaccio subito dopo il trattamento o trattare la zona con l'utilizzo di creme topiche all'ossido di zinco. Il filler va fatto almeno una settimana prima delle vacanze, proteggendo la pelle con uno schermo solare 50+. L'effetto dura dai 7 mesi ad un anno, con un riassorbimento del componente pari al 20,30%. Per esperienza personale, il protocollo prevede ad un anno di distanza il secondo trattamento riempitivo».

Dott. Tito Marianetti, chirurgo maxillo-facciale e ortognatico ed esperto in medicina estetica



TUTTA LA FORZA DEL POTASSIO

Buona e facile da trasportare, la banana è il frutto l'ideale per un break veloce, anche in palestra. Contiene molti zuccheri, sazia e dà molta energia, per lo stesso motivo è controindicata in soggetti diabetici o a dieta: una banana media, infatti contiene circa 200 K/cal. Vanta molti minerali, come ferro, fosforo, magnesio, sodio, ferro e zinco. Errore viene definita come fonte di potassio. In realtà, non ne contiene grossi quantitativi rispetto ad altri frutti. Oltre allo sprint fisico, grazie alle Vitamine del Gruppo B, la banana garantisce il benessere mentale. È ricca di triptofano, che legandosi al magnesio stimola la produzione di serotonina, indispensabile per il benessere mentale, il sonno e il buon umore.



DEPURARSI CON L'ARGILLA VERDE

Spesso le vacanze sono paradossalmente uno stress. Quale miglior rimedio dell'argilla verde? È utile per nausea, bruciori di stomaco, cattiva digestione, punture di insetti, dolori e crampi muscolari. Sotto forma di impacco, purifica e tonifica. Nelle guerre alla cellulite si rivela valida, perché impedisce a grassi e tossine di penetrare nella pelle, depurandola da quelli già presenti. È molto efficace anche per la cura dell'acne. Dopo aver consultato un medico, potrete assumerla anche via orale, disciolta nell'acqua. Depura il sangue e dona un valido apporto di minerali, come cobalto, calcio, ferro, zinco, rame, silicio, potassio e magnesio.





NON TI PIACE IL TUO NASO? NON C'È SOLO LA CHIRURGIA

Non mi piace la forma del mio naso, vorrei eliminare la gobba ma ho paura della rinoplastica. C'è un'altra soluzione?

«C'è il rinofiller, un trattamento estetico mini invasivo, che prevede l'iniezione di una sostanza nel sottocute nasale, al fine di modificarne la forma. Spesso vengono utilizzate iniezioni a base di acido ialuronico, un componente riassorbibile naturale presente nel derma, lo strato più profondo. È un trattamento veloce e non richiede degenze ospedaliere, né particolari attenzioni post-intervento. Il beneficio maggiore è dato dall'aver un risultato immediato evitando la procedura chirurgica della rinoplastica. Le correzioni possibili sono molteplici e si può anche utilizzare per eliminare lievi gobbosità intervenendo sulla radice nasale che viene riempita portandola allo stesso livello della gobba. Si può effettuare in estate, anche se per la maggiore fragilità capillare, aumenta anche la probabilità che si formi qualche

ematoma. Per ovviare, si può applicare del ghiaccio subito dopo il trattamento o trattare la zona con l'utilizzo di creme topiche all'ossido di zinco. Il filler va fatto almeno una settimana prima delle vacanze vacanze, proteggendo la pelle con uno schermo solare 50+. L'effetto dura dai 7 mesi ad un anno, con un riassorbimento del componente pari al 20,30%. Per esperienza personale, il protocollo prevede ad un anno di distanza il secondo trattamento riempitivo».

Dott. Tito Marianetti, chirurgo maxillo-facciale e ortognatico ed esperto in medicina estetica

