

ESTETIC

BEAUTY WELLNESS AND LIFESTYLE MAGAZINE

LUGLIO/AGOSTO 2015

€ 3,50 / CHF 5.00



mensile

ADWIN
edizioni

MADONNA
ESCLUSIVA

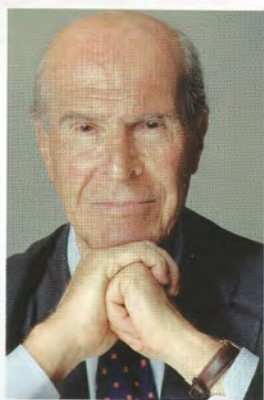
IL SOLE
AMICO
NEMICO

LA DIETA LAMPO
CHE PAURA VOLARE!

VLADIMIR PUTIN

www.adwin.it - Sped. in abb. post. n. 35/001/2015 - Bol. n. 35/001/2015 - 11/07/2015 - 11/07/2015

SALUTE



UMBERTO VERONESI

NATUROPATA



FIorenza CAMANGI

PSICOLOGO



FABIO VERCESI

SANITA'



BEATRICE LORENZIN

SORRISO



GIANFRANCO AIELLO

UROLOGO



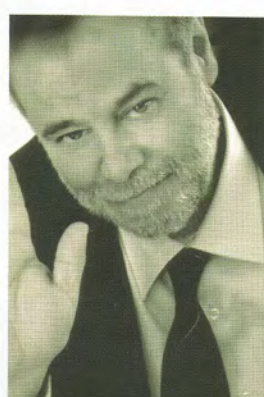
ALDO BOCCIARDI

DIETA



NICOLA SORRENTINO

OSSIDANTI



GIOVANNI BARCO

**MALATIE DELLA
VERGOGNA**



ANTONIO LONGO

GINECOLOGO



MASSIMO WINKLER

L'IRIDOLOGO



AGOSTINO GAZZURELLI

PEDIATRA



LUCIA ROMEO

I RIMEDI NATURALI PER LA SALUTE DEGLI OCCHI

Per i nostri occhi l'estate può diventare un momento molto pericoloso a causa dell'aumento di intensità della luce solare. Con il problema dell'attuale inquinamento, la qualità della luce è più aggressiva, più diretta e con un alto contenuto di raggi dannosi che non vengono filtrati corretta-

mente dall'atmosfera. A tutto questo dobbiamo aggiungere altre fonti di stress, come le luci artificiali al neon e gli schermi dei computer, che minacciano la salute dei nostri occhi. Alcune corrette abitudini sia per gli adulti che per i bambini ci possono aiutare e le parole d'ordine sono: **proteggere, pu-**

lire, calmare e potenziare. Per proteggere cerchiamo di usare **occhiali da sole** ma solo di ottima qualità e che abbiano lenti marroni per i miopi e lenti verdi per gli ipermetropi; vanno indossati se la luce è molto forte e tolti in giornate poco luminose e ambienti chiusi per non impigrire il riflesso



pupillare (la naturale capacità degli occhi di adattarsi alla luce). Dobbiamo eseguire ogni mattino ed **ogni sera la pulizia degli occhi** per liberarli dai residui di trucco, secrezioni e pulviscoli accumulati durante la giornata. È necessario fare i **lavaggi oculari** con soluzione fisiologica o semplice acqua minerale naturale, usando il bicchierino idoneo. Portando la testa all'indietro si irrigano gli occhi aperti e si ottiene l'eliminazione di impurità, lasciando gli occhi freschi ed idratati senza bisogno di colliri. Invece nel caso di occhi arrossati, a causa dei pollini o agenti irritanti, vanno benissimo i colliri a base naturale come **eufrazia, camomilla e fiordaliso**; usati singolarmente o in associazione calmano il rossore e leniscono. Vi consiglio di **evitare colliri fatti in casa** perché non si riesce ad avere una preparazione sterile, bene invece gli impacchi "riposanti" utilizzando i filtri usati di camomilla sull'occhio chiuso per qualche minuto. Per potenziare la vista si possono utilizzare di **Yoga per gli occhi**, il metodo Bates, senza dimenticare una corretta alimentazione che ci dia il giusto apporto di vitamine. In particolare la **vitamina A** (il betacarotene ne è il suo precursore) che troviamo nei cibi di colore arancio come **carote, zucca, mango**, per migliorare la vista sia diurna che crepuscolare; inoltre con **spinaci, lattuga, piselli e cavoli** apportiamo di luteina sostanza nota per le sue proprietà **anti invecchiamento** e protettrici della vista.

