

# sana e bella

9 mesi di benessere, salute, sorrisi e bellezza

## PROTETTA DAL DIABETE GRAZIE ALL'ALLATTAMENTO AL SENO?

Uno studio pubblicato sulla rivista JAMA Internal Medicine e condotto dal team di **Erica Gunderson**, cardiologa della Kaiser Permanente Northern California, ha sottolineato come **il rischio di sviluppare diabete sia molto più basso per le donne che hanno allattato**, per almeno sei mesi, uno o più bambini. La ricerca ha preso in esame dati clinici e di stile di vita di 1238 donne - tutte con almeno un figlio - seguite già da 25 anni per uno studio sui fattori di rischio per malattie cardiovascolari. Dall'analisi dei dati è emerso appunto che chi ha allattato per almeno sei mesi ha un rischio minore di sviluppare diabete nel corso della vita. Con l'aumento del periodo di allattamento diminuisce ulteriormente il rischio. Un altro beneficio, questa volta esclusivo per la mamma, va ad aggiungersi alla lunga lista dei PRO dell'allattamento al seno prolungato.

### I SEGRETI DELLA BAVA DI LUMACA

Non è mai troppo presto per proteggere la pelle e il **Gel Lift dei Laboratori Centisia** può essere un ottimo alleato con i suoi due ingredienti assoluti per contrastare l'invecchiamento di viso, collo e décolleté: **100% bava di lumaca pura (98%) + 100% acido ialuronico**. In gocce setose per una penetrazione massimale con effetto filler, antirughe, elasticizzante, booster, ha una facile applicazione (consigliate poche gocce al mattino sulla pelle deteresa) per un massimo rendimento. Fonde in sé i pregi della bava di lumaca con gli effetti dell'acido ialuronico per un prodotto di alta cosmesi naturale, **con principi attivi in alta percentuale per preservare freschezza e splendore dell'epidermide**. Le azioni che si ottengono: rigenerante, l'epidermide mantiene a lungo l'idratazione e si rinnova nel profondo; schiarente, agendo sull'iper-pigmentazione e le discromie; idratante e tonificante.

[www.centisia.it](http://www.centisia.it)



## NON DIMENTICARE IL MAKE-UP

È vero che durante la gravidanza si brilla di una bellezza tutta speciale, ma è anche importante esaltarla truccando in modo giusto il proprio viso. Colori freschi, vibranti e con tonalità naturali per mettere in risalto il lato sbarazzino di ogni donna, questo è l'obiettivo della nuova collezione make-up **Jane Iredale Spring 2018**. Si comincia con SnapHappy™

Makeup, che comprende cipria mat, blush luminoso e ombretti sfumabili e abbinabili fra loro in un comodo cofanetto a tre compartimenti.

Lo sguardo è valorizzato con Mystikol Powdered Eyeliner nelle due nuove tonalità verde smeraldo e blu zaffiro intenso, per un trucco ad alta definizione. Labbra levigate e morbidissime con le due nuove tonalità nude Tricia e Jamie di PureMoist® Lipstick, oppure un velo di colore mat con un tocco di gloss lucido con il nuovo Content Lip Fixation® Lip Stain/Gloss. Per una gravidanza da star!

[janeiredale.com](http://janeiredale.com)

## NATURA E BELLEZZA

Nella maremma toscana, in una area ancora incontaminata dal punto di vista dell'inquinamento ambientale, c'è il laboratorio erboristico **Qualiterbe** dove si coltivano, si selezionano e si raccolgono le piante per trasformarle in prodotti fitoterapici e fitocosmesi naturali.

Tante linee di cosmesi, integratori, tisane, infusi e oli tutti legati dal rispetto per la natura. Tra questi la linea alla Rosa con Acido Ialuronico, che include prodotti per il viso, le labbra e il contorno occhi. Disponibile sia la linea cosmetica professionale, utilizzata presso i

centri estetici, e sia quella per la cura domiciliare, in vendita presso farmacie, parafarmacie e erboristerie. Qualiterbe non usa prodotti di derivazione animale. La raccolta delle piante spontanee oppure coltivate avviene a mano, lasciando il giusto contributo sui campi agli uccelli

[www.qualiterbe.it](http://www.qualiterbe.it)

