

SALUTE

&cure dolci

Vorrei la pelle rosa

Chi ha una carnagione di pesca, ha i polmoni forti. Lo sostiene uno studio pubblicato su *International Journal of Primatology*: i ricercatori hanno osservato che il colorito roseo è associato alla salute del sistema cardiorespiratorio. Per mantenerlo sempre sano non perderti, però, i consigli dei nostri esperti.

(a pag. 71)

Acne, chi è il colpevole?

Negli ultimi trent'anni il numero degli italiani affetti da acne è aumentato del dieci per cento, dicono i medici della *Società italiana ginecologi ospedalieri*. C'è chi accusa lo stress, chi il sole. E se fosse colpa di una dieta troppo ricca di carboidrati?

(a pag. 60)

Per eco-bimbi (e non solo)

Una guida per diventare "mamma bio". È il *piccolo libro verde del bambino*, di Francesca Sassoli (Morellini, 128 pagine, 9,90 €). Contiene 250 consigli per far crescere tuo figlio all'insegna dell'ecologia. Non hai famiglia? È ok lo stesso, perché ti aiuta a tenerti alla larga dagli oggetti che "inquinano" la tua casa.

(a pag. 65)

Tips