

L'Ananas miracoloso

Possiamo sfruttare i principi attivi di questo frutto per avere un volto brillante

Un tropicale dolce e profumato, che rinfreschi, disintossica e fa digerire, pieno di vitamine. Si, stiamo parlando dell'ananas. Per nostra fortuna

oggi lo troviamo in varie forme e in qualsiasi negozio. La polpa di questo frutto si rileva molto interessante dal punto di vista nutritivo. Vediamo le sue capacità. L'ananas contiene le seguenti vitamine A, C, vitamine del gruppo B, iodio, magnesio, manganese, potassio, calcio, fosforo, ferro, zolfo. Il pregio di questo frutto tropicale, si basa sulla presenza di due preziosi enzimi, come la **BROMELINA** e la **PAPAINA**. Due principi azotati attivi simili alla pepsina che svolgono un'azione molto efficace nella digestione delle proteine. Con riferimento a quest'ultima affermazione, l'ananas è un frutto che si può assumere dopo un pasto proteico. In questo frutto sono presenti due zuccheri il saccarosio e il glucosio. **L'utilizzo in forma di terapia.** Il frutto in questione è utile nei calcoli biliari, gotta, tendenza all'obesità. Per le mammine che allévano, con il proprio latte, i piccoli neonati, con l'assunzione di tale frutto possono presentarsi forme allergiche cutanee nel piccolo. Per svolgere a pieno tutte le proprietà citate, il frutto deve essere ben maturo, altrimenti gli enzimi contenuti in lui non sviluppano il proprio

ruolo. Nel campo della cosmesi l'ananas è utilizzato per i suoi principi attivi come detergente ed esfoliante, quindi non si può utilizzare più di

suggerimento per il tuo volto. Possiamo sfruttare i principi attivi di questo frutto esotico per avere un volto più brillante e migliorare il nostro viso.

Basta prendere il succo fresco d'ananas ed immergerlo in un piattino con un batuffolo di cotone imbevuto nel succo fatto da poco, picchiare il batuffolo sul volto più volte e chiaramente nelle zone che interessano. Per le restanti parti del corpo usare la buccia del frutto dalla parte della polpa, strofinandola sulla pelle inumidita. Il nostro favoloso frutto rigenererà in breve tempo la pelle.



una volta al giorno ogni settimana. Naturalmente stiamo parlando del succo fresco o di preparati attivi (cosmetici). Un

Dopo questa operazione risciacquate il tutto con lievi massaggi.

L.B.

Attenzione alla vostra vista

La vista è fra gli altri sensi il più importante, il più nobile e il più necessario. Per preservare in tempo la vista occorre custodirla, difenderla come il più gran tesoro. Gli occhi sono fatti per l'aria luminosa, non per le larve svolazzanti su uno schermo o peggio ancora per il saltellante bagliore folgorante delle discoteche.

Se non avete mai contemplato un bel quadro, cominciate esercitandovi a distinguere le sfumature di un solo colore, per esempio i toni del rosso di un tramonto. Oppure se siete stanchi dalla lettura, scrittura o altro lavoro che impegna la vista, fermate un istante lo sguardo sul verde del vostro balcone o sui toni variegati degli alberi di un bosco lontano che si sveglia a primavera, o sul verde lucido di un prato o su quello vellutato del vicino stadio. Questi toni di verde sono colliri tonici per la pupilla.

Se invece già la vostra vista è indebolita, se avete perso una parte del campo visivo, come avviene nel glaucoma, oltre ai rimedi e suggerimenti che vi darà un buon oculista, semplificate il vostro mondo visivo, come fanno i ciechi, riducete gli sforzi di ricercare e vedere. Diminuite i vostri desideri visivi. Occorre risparmiare.

LE

PREG. MO DOT.
BARONE LUIGI
CASSELLA POSTALE 8/A
84025 EBOLI SA

RE DEL SOO

LIRE 1.500

GIURIDICO INDIPENDENTE CULTURALE - ECONOMICO
DI FORMAZIONE ED INFORMAZIONE

ANNO V - N° 1
Febbraio 1996

DIREZIONE - REDAZIONE - AMMINISTRAZIONE - Via 1° Maggio 40/c - Crotona 88074 - Tel. (0962) 902528 - 901076 - Nott. 29579 - Telefax (0962) 902528 - Reg. Trib. di Crotona n° 68 del 09 - 01 - 1992
SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE Aut. Direzione Prov.le PT Catanzaro del 28 - 01 - 1992 - Gruppo 3° - mensile - pubblicità inferiore al 70% - tassa pagata - tax paid