

F

solo
1€

N.40 settimanale 8 ottobre 2019 1 euro

DONNE CORAGGIOSE
IL MIO EX MI HA DATO FUOCO
ORA È IN SEMILIBERTÀ

Beauty

LA ROUTINE
PERFETTA PER
IL RISVEGLIO

BENESSERE
PORTA IN TAVOLA I CIBI
DEL BUONUMORE

VIAGGI
DAL TRENINO
ALL'UMBRIA
LE SAGRE D'AUTUNNO
DA NON PERDERE

Cate Blanchett

**ADORO IL CAOS
CHE HO IN
FAMIGLIA**

MARIANO DI VAIO
6 MILIONI DI FOLLOWER,
UNA MOGLIE E TRE FIGLI

**STEFANIA
SANDRELLI**
TUTTI GLI UOMINI
DELLA MIA VITA

JENNIFER LAWRENCE
COSA MI FACCI REGALARE PER
IL MATRIMONIO CON COOKE

Greta Thunberg

LA RAGAZZINA CHE CI SALVERÀ

BORSE & SCARPE

I MUST PER ESSERE TRENDY QUEST'INVERNO

ISSN 2280 773X

90040 >



9 772280 773004



CAIRO EDITORE

Buongiorno

PELLE

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI CLAUDIA BORTOLATO

“Il mattino ha l’oro in bocca”, dice il saggio.

In effetti svegliarsi presto, oltre ad allungare la vita, rende più luminose. Buonumore, aspetto fresco, fisico asciutto dipendono da un buon sonno e piccoli gesti. Come esercizi di gym dolce, beauty routine all’orientale, la doccia frettolosa che diventa coccola

Una buona giornata inizia presto. Svegliarsi il prima possibile, secondo le ultime ricerche, allunga la vita. E rende anche più belle e serene. Le ore del mattino, infatti, sono le più propizie per influenzare positivamente il giorno e la notte successiva, perché il buon sonno si costruisce progressivamente in tutte le 24 ore. «Esporsi alle prime luci mantiene attivo l’equilibrio dei ritmi e la secrezione degli ormoni, in particolare del rapporto serotonina melatonina», afferma Ascanio Polimeni, nutrizionista, esperto di medicina anti-età e psiconeuroendocrinoimmunologo a Milano. «La serotonina, che fa vedere il mondo in “rosa”, e gli ormoni della carica, come il cortisolo, sono secreti dall’alba fino alle 11 circa». Ma per beneficiare di un bagno di luce, basta qualche stratagemma. «Se lasci aperte le serrande, ti sveglierai naturalmente senza il trauma della sveglia, sincronizzando meglio i tuoi ritmi circadiani». L’alternativa soft sono le lampade che riproducono la luce del giorno, sostituendosi al trillo molesto.

A LETTO DETOX DIGITALE

appena sveglia, niente smartphone ma ginnastica

La dipendenza dallo smartphone è sempre più diffusa. Una “trappola mentale” che si somma allo stress ossidativo della luce blu, altrettanto insidiosa dei raggi Uva nell’accelerare l’invecchiamento cutaneo. Il momento ideale per un digital detox è il primo mattino: evita di controllare notifiche dai social e mail appena sveglia, e non tenere il cellulare nella stanza da letto, anche per l’inquinamento ►



O



Da sinistra Ideale dopo la doccia, infonde nutrimento e sprigiona una scia sensuale, Latte Corpo Rigenerante Mirra Aroma Rituals I Coloniali (18 euro). Sveglia la luminosità della pelle sensibile e ne affina la grana, con una forte azione antiossidante, Siero Anti-rughe Pure Vitamin C10 La Roche-Posay (40 euro). Il potere delle vitamine A, C ed E in un siero che rivitalizza il viso e rende splendente la carnagione, Sérum Régénérant Réponse Vitalité Matis (63 euro). Elimina le cellule morte e rende liscia la cute con un mix naturale di zucchero di canna, limone e zenzero, Scrub Viso Tonicante Bottega Verde (16,99 euro).

elettromagnetico e l'interferenza con la sintesi di melatonina, che può provocare durante la notte. Meglio sostituire la compulsione digital con gli esercizi di stretching o di ginnastica isometrica. La forbice, per esempio, tonifica addominali e gambe: sdraiati sulla schiena con le mani sotto i fianchi e i palmi rivolti verso il basso. Porta i piedi in alto e mantieni le gambe dritte, coinvolgi il centro del corpo abbassando la gamba destra verso il letto, senza toccarlo. Riporta la gamba in alto e ripeti dall'altra parte, per cinque volte.

SMILE THERAPY

il sorriso contrasta anche le rughe

Conquista nuove energie mentali con la *smile therapy*, ovvero inizia a sorridere fin dal risveglio. «Una sana risata funziona anche da ansietà e snellente, perché stimola le endorfine, mette in moto i muscoli facciali, migliorando metabolismo e ossigenazione dei tessuti», ricorda Polimeni. Per contrastare le rughe nasogeniene esegui un esercizio del manuale *Fit & Face* di Silvia Pengo (Rizzoli). Fai un sorriso aperto, spalancando bene le palpebre. Tieni la contrazione cinque secondi, localizzando lo sforzo sugli zigomi. Simula un bacio con le labbra o pronuncia le vocali U-O, per cinque secondi. Ripeti la sequenza 10 volte.

IL RITUALE DELLA DOCCIA *infonde energia, decontrae, snellisce*

Il buongiorno prosegue con la doccia, che esalta i sensi grazie a detergenti a base di oli essenziali

euforizzanti come limone, pompelmo, citronella, zenzero, cannella dagli effetti drenanti e riducenti. Per un dolce massaggio lascia che l'acqua scorra per alcuni minuti lungo la colonna vertebrale, tenendo le spalle rilassate e le braccia lungo i fianchi. A occhi chiusi visualizza luoghi paradisiaci, per stimolare il flusso di pensieri positivi. «Per una pelle setosa, prima della doccia, applica un burro nutriente e idratante, per esempio al karité, o un olio vegetale elasticizzante all'argan, alle mandorle o al murumuru», consiglia Mariuccia Bucci, dermatologa plastica a Sesto San Giovanni e responsabile scientifico Isplad.

Durante la doccia massaggia uno scrub una volta a settimana, oppure vai di crema depilatoria per ottimizzare i tempi. Approfitta dei benefici corroboranti dell'acqua fredda (da 23 a 26 gradi), per stimolare il grasso bruno e bruciare calorie, anziché immagazzinarle. Ecco come: posiziona il getto sull'acqua calda per tre minuti (37/38 gradi), quindi fai scendere la temperatura (24/25 gradi) e per un minuto con il doccino risali dai piedi alla testa, mai il contrario. Termina il rituale con un olio o una crema a base di sesamo e riso, che assicurano idratazione e nutrizione anche alla cute più secca, e risvegliano un corredo di sensazioni positive a livello epidermico. Nelle zone critiche puoi sostituirli con un prodotto anticellulite. Dopo la doccia, e prima della colazione, abituati a fare almeno 30 minuti di esercizio fisico oppure una camminata all'aperto, per sincronizzare ancora meglio i ritmi dell'organismo. «In questo modo amplifichi gli effetti del digiuno notturno sul metabolismo dei grassi e sulle catene metaboliche della longevità», sottolinea Ascanio Polimeni. ►



Da sinistra Prodotto cult, deve la sua efficacia levigante e tonificante al sale rosso e alla polvere di nocciolo di ciliegia, Talasso Scrub Rassodante Speciale Corpo Perfetto Collistar (48,50 euro). Si avvale della proteina derivata dal fiore del deserto messicano che fissa l'acqua nella pelle, Gel d'Eau Fraîcheur Aqua Infini Galénic (35 euro). Si ispira al Washoku, cucina tradizionale giapponese, il detergente viso all'estratto di lampone, Reset Cleanser Romantic Dream Waso Shiseido (34 euro, confezione da tre). Vitamine e acido ialuronico per l'elisir in perle che illumina, ideale anche come primer, Pearl-Age Rouj+ (49,90 euro).

PESATI E MISURATI

ogni giorno per perdere più chili

Pesarsi tutti i giorni appena sveglie è un modo per dimagrire più facilmente o non prendere chili in più, afferma un recente studio dell'Università Brown del Rhode Island. Tieni presente che il peso sulla bilancia rappresenta tutto il corpo: la parte grassa, l'acqua, la parte magra e le ossa. «Per verificare i progressi di un'eventuale dieta dimagrante e drenante, dovresti anche controllare le circonferenze, che rappresentano elettivamente la parte grassa ed eventuali gonfiori. Con un metro misura collo, addome all'altezza dell'ombelico, fianchi e cosce», sostiene Polimeni.

LAYERING ALL'OCCIDENTALE


abbreviato ma efficace in cinque step

Per le orientali la detersione mattutina del viso è un lungo rituale che si compone di sette passaggi, in cui i prodotti sono forniti alla pelle in modo progressivo e sovrapposto. Il layering, così si chiama, è utile alla cute perché la rende più forte rispetto alle aggressioni esterne e in grado di assimilare meglio gli attivi. Puoi semplificare la routine riducendola a cinque step: massaggia per tre minuti un olio struccante o un olio bio di camelia, ribes, riso, argan oppure oliva, applica una crema detergente a risciacquo e passa alla lozione che riequilibra il pH, rinfresca, opacizza e calma. Stendila con i polpastrelli, eseguendo una leggera pressione per stimolare la circolazione. Poi è la volta di un siero idratante e antiossidante e di una crema giorno, meglio se con texture e

composizione rinfrescante e filtri protettivi. Applicala seguendo i meridiani del volto, per favorire lo scorrere del Qi, l'energia vitale, e detossinare. Inizia dalla zona orbitale per schiarire le occhiaie, prima di passare alle guance, sopra l'arco di Cupido e lungo la mandibola con effetto liftante.

BREAKFAST IN MASCHERA

scopri il menu ideale per la cute

«Due volte a settimana è buona norma aggiungere alla routine una o più maschere detox, idratanti o purificanti, stese in sequenza, per esempio dopo una notte insonne», dice Mariuccia Bucci. Fondamentale non sbagliare la successione: prima vanno le maschere esfolianti, poi le purificanti, infine quelle idratanti, antietà oppure ossigenanti. Il tutto mentre sul contorno occhi tieni in posa un patch specifico, per assicurare un'azione antietà alla zona più delicata del viso. Per ottimizzare i tempi, metti la maschera mentre ti godi il pasto più importante, la colazione. «Studi scientifici hanno dimostrato che evitarla o farla in modo frugale è un rischio, perché fa perdere il controllo nei pasti successivi, portando all'aumento del peso e compromette anche la bellezza cutanea», spiega Polimeni. Il menu ideale prevede tè o caffè; pane o fette biscottate integrali, con una noce di burro che apporta vitamina A, e un po' di marmellata o un cucchiaino di miele per ottenere "carburante" e sali minerali, utili per la salute di pelle e capelli, più una quota di proteine da latte o yogurt. 

© Riproduzione riservata