

Lifestyle  
Chic &  
riciclato

elle.it

FEBBRAIO 2017

€ 3,00

ITALIA

NASTYA Z.

moda  
beauty  
décor  
people

CHE  
COSA  
C'È DI  
NUOVO?

EROS  
Con l'altro si  
con lui no

ENERGIA  
Strategie  
antifatica

PSICOLOGIA  
La terapia  
oggi è online

DAGLI USA  
Arrivano  
gli eco Sioux

b e l l e z z a

Il freddo, la poca luce, l'alimentazione *ricca di zuccheri* e povera di cibi freschi. D'inverno il fisico si affatica ancor di più e, di conseguenza, anche la pelle ne risente. Le soluzioni? Tante. Dalla *dieta a base di spezie*, pesce e frutta secca, agli esercizi abbinati alla respirazione. Senza dimenticare la beauty routine: sieri ricchi di *acido ialuronico* e creme nutrienti.  
*Per ricaricarsi*

UNA NUOVA

di GRAZIA PALLAGROSI ed ELISABETTA SETTEMBRINI - foto BETINA DU TOIT

Applicare un impacco  
rigenerante di notte  
è il segreto per risvegliarsi  
con un viso radioso.

Ed è la missione di  
Advanced Night Repair  
Recovery Mask-in-Oil  
di Estée Lauder: maschera  
nutriente e leggera che  
rafforza l'epidermide  
quando è più reattiva.

ti.

VA ENERGIA

**L'INVERNO STANCA,** le condizioni atmosferiche avverse, le poche ore di luce e un'alimentazione più ricca di zuccheri e povera di cibi freschi sono fattori che inducono facilmente l'organismo in uno stato di affaticamento. È normale, quindi, sentirsi "scarichi", anche perché le continue richieste di adattamento imposte dal clima (e dal lavoro) stressano i sistemi di regolazione interna penalizzando non solo gli organi ma anche la pelle. Quest'ultima, tra l'altro, secondo la Medicina Tradizionale Cinese è in relazione con i polmoni, quindi risente anche dei disturbi respiratori stagionali acquisendo un aspetto ingrigito, devitalizzato e meno giovane.

**IN PROFONDITÀ**

Un'efficace strategia anti fatica deve tener conto di tutti questi elementi e "ricaricarci" prima di tutto a livello profondo. Secondo la medicina energetica è importante consumare cibi che stimolano l'energia del polmone: alimenti dal sapore piccante, come il peperoncino e il curry, e tutte le pietanze insaporite con queste spezie. Dal punto di vista biochimico sono invece fondamentali gli acidi grassi essenziali, che forniscono all'epidermide le sostanze utili per combattere la disidratazione e autoriparare il proprio manto idrolipidico. Acido linoleico e acidi grassi polinsaturi della serie Omega3 combattono l'infiammazione latente all'origine dell'invecchiamento, favoriscono l'elasticità delle membrane cellulari e aiutano a ripristinare l'integrità del manto idrolipidico che protegge la cute. Dove si trovano? Il primo abbonda nell'olio d'oliva, i

secondi nei pesci grassi, nella frutta oleaginosa (mandorle, nocciole, noci, anacardi...) e nei di semi di lino e di sesamo, da mixare all'olio d'oliva per condire a crudo. Sul fronte integrativo, entrano in campo molecole come la carnosina. «È la combinazione di due aminoacidi (istidina e alanina) che svolgono un'azione energizzante e protettiva allo stesso tempo», spiega la dottoressa

**Mariuccia Bucci, dermatologa a Milano.** «Oltre ad avere effetti defaticanti, agisce come antiglicante, quindi è utile in inverno, quando si mangiano più zuccheri, per evitare quei fenomeni di glicazione che "caramellizzano", irrigidendole, le proteine di sostegno della pelle (collagene ed elastina), favorendo così la comparsa di rughe e la perdita di tonicità. Se, oltre alla carnosina, si assumono integratori di Omega 3, non dimentichiamo che questi hanno una struttura molecolare "aperta" che li rende facilmente ossidabili, quindi è importante assumere anche antiossidanti come l'astaxantina e il già noto acido lipoico, meglio ancora se in combinazione con lo zinco».

**PEPERONCINO,  
CURRY E CIBI  
DAL SAPORE  
PICCANTE  
PER STIMOLARE  
L'ENERGIA  
DEL POLMONE**

**IN SUPERFICIE**

«Per via esterna, da un lato è necessario ripristinare la corretta idratazione - utilizzando soini ricchi di acido ialuronico a diverso peso molecolare, per favorirne la penetrazione a diversi livelli - e dall'altro somministrare alla pelle attivi ad azione adattogena,

per aiutarla a modulare la risposta agli agenti stressogeni senza cadere in stato di affaticamento», continua la dermatologa. «A questo scopo madre natura ci fornisce le sostanze racchiuse nelle formule cosmetiche di ultima generazione, tecnologicamente avanzate ma sempre più vicine alle risorse della terra: Ginseng e Rhodiola Rosea, potenti adattogeni capaci di renderci più forti contro lo stress. Oppure una gamma di attivi vegetali che rinforzano il sistema immunitario cutaneo, come l'estratto di Ashwaganda o di Peonia Bianca, quelli di Ganoderma o di Chaga, un fungo che aumenta la resilienza della pelle».

Qual è allora la corretta beauty routine antifatica? «Al mattino, dopo

- 1\_ Un booster di vitamina A contro rughe e colorito spento. Ideale come trattamento post laser: YsthéAL Intense di Eau Thermale Avène (35 euro, in farmacia).
- 2\_ Con ginseng e pantenolo rigenera la cute e la rende soffice: City Emulsione Corpo Energizzante di EuPhidra (9,90 euro, in farmacia).
- 3\_ Distende rughe, segni e stanchezza dello sguardo: Prodigy Reversis Eye Serum di Helena Rubinstein (125 euro).
- 4\_ Ricarica d'idratazione il viso e lo protegge da freddo e smog: Hydra-Essentiel Bi-sérum Intensif "Anti-Soif" di Clarins (57 euro).





## LA DIETA

Quando il viso manda segnali di stanchezza, qualche lieve modifica all'alimentazione può dare risultati sorprendenti in termini di recupero di freschezza, luminosità e colorito. «Il segreto è alleggerire la dieta di zuccheri raffinati e grassi animali per arricchirla di frutta secca biologica, frutta oleaginosa, semi e pesce», spiega la dottoressa Elena Mainardi, biologa nutrizionista a Pavia. «Il menù ideale prevede una colazione con fichi e albicocche secche abbinata a yogurt probiotico (naturale senza zucchero), fiocchi d'avena (energizzanti e adatti alla stagione fredda) o muesli di fiocchi d'avena, noci e uvetta; caffè d'orzo e/o tè verde con miele vergine integrale. A pranzo consiglio un piatto unico: grano saraceno (un non-cereale ricco di principi ricostituenti per il sistema nervoso) con verdure di stagione (meglio se appartenenti alla famiglia delle crucifere, quindi tutti i tipi di cavoli e broccoli) più una porzione di lenticchie (il legume più ricco di ferro) o di ceci cotti con semi di cumino e un pezzo d'alga (per evitare gonfiori addominali); 4-6 mandorle al posto del dessert. A cena: pesce grasso come il salmone e lo sgombrò (più ricco di Omega3) o pesce azzurro o crostacei accompagnati da verdura di stagione a volontà. Dopo cena: tisana di zenzero fresco, miele, succo di limone e un pizzico di cannella. Come snack, a metà mattina e metà pomeriggio una cucchiata di mandorle e/o un estratto di verdura/frutta fresca da scegliere tra barbabietole, carote, mele, mandorle, spinaci, limone, finocchi e zenzero». Un drink antistanchezza per la pelle è il latte di mandorle, da preparare in casa usando un estrattore, oppure da acquistare già pronto ma non zuccherato, perché la digestione dello zucchero affatica l'organismo privandolo di vitamine del gruppo B, indispensabili al metabolismo energetico.

Corpo tonico e pelle soffice come seta: l'alleato è Lait Hydratant Corps Soyeux di Clarins. Con un mix di estratti naturali, leviga, dona elasticità e morbidezza alla cute. In più, grazie alla texture leggera, permette di vestirsi subito.

## UN BEL RESPIRO

Nel Pranayama, gli esercizi di respirazione sono il mezzo di gestione del Prana, l'energia vitale da cui dipendono salute e bellezza del corpo. «Le conoscenze maturate nel corso di 4000 anni oggi vengono confermate da tecnologie di Biofeedback che ci consentono di misurare l'indice energetico del nostro sistema mente/corpo», spiega la dottoressa

Mainardi. «Usando un pletismografo con speciali software possiamo rilevare, quantificando il volume di sangue che scorre nelle mani, le variazioni della frequenza cardiaca, lo stato di stress e l'efficienza del sistema nervoso autonomo». Come bisogna respirare per ottenere questo effetto? «In modo lento e profondo, non più di 5-7 respiri al minuto. Per rieducarci a questa respirazione l'apparecchio emette un rumore che ricorda quello della risacca marina e si respira sincronizzando all'andirivieni della risacca il ritmo della propria inspirazione ed espirazione. Quando la sincronizzazione è corretta, sul video compare un quadratino verde.

Già dopo 5 minuti, il computer rivela un ribilanciamento del sistema nervoso autonomo con un recupero energetico». Per la "ricarica" bastano 8 sedute (2 la settimana per un mese).

Costo: 30 euro a seduta, Centro Polispecialistico Coopera Onlus (Pavia); [www.cooperaonlus.it](http://www.cooperaonlus.it).

- 1\_ La base ha poteri liftanti, rassoda, idrata e contrasta le rughe: 1070 Teint Mille Lumières di Maria Galland (120 euro, in istituto).
- 2\_ Effetto repulp per il viso con il siero che aumenta la produzione di acido ialuronico. Per pelli dai venti anni in su: H.A. Intensifier Correct di SkinCeuticals (95 euro, in farmacia).
- 3\_ Naturale, idrata, riattiva le funzioni dell'epidermide del corpo e contrasta la cellulite: Detox Body Oil di The Organic Pharmacy (47 euro).
- 4\_ Detergente per pelli grasse, libera i pori senza seccare la cute: Gel Doux Nettoyant Aux Résines Tropicales di Sisley (69,50 euro).
- 5\_ Trattamento urto due in uno che combatte rughe d'espressione, segni da photoaging e perdita di tonicità: Line Interception Duo Haute-Performance Spf 30 di La Prairie (306 euro).
- 6\_ Pulizia soft per viso e collo: Eau Micellaire Peaux Sensibles di La Roche-Posay (4,90 euro, in farmacia).

PULIZIA, SIERO  
ENERGIZZANTE  
E CREMA  
CON ACIDO  
IALURONICO:  
E LA PELLE  
È PIÙ VITALE

In 10 minuti distende e rinfresca la zona occhi: Advanced Night Repair Concentrated Recovery Eye Mask di Estée Lauder (14 euro, una maschera).

ESTÉE LAUDER

Advanced Night Repair

Concentrated Recovery Eye Mask  
Masque concentré réparateur contour des yeux

la detersione applicare un siero energizzante, lasciare assorbire per 5 minuti e poi stendere con generosità un idratante ricco di acido ialuronico. Durante il giorno, vaporizzare più volte sulla pelle un'acqua con vitamina C, che dà energia alla pelle e vitamine A ed E che la proteggono dai danni del freddo e della disidratazione. La sera, dopo aver tolto il make-up e liberato la cute da impurità, polveri e smog, stendere un velo di siero ad azione adattogena, picchiettando per almeno un minuto con i polpastrelli per favorirne l'assorbimento. Terminare con l'applicazione di un soin adatto alle esigenze: antirughe o rigenerante, rassodante, esfoliante».

#### MOVIMENTO DI RICARICA

Anche l'esercizio fisico può diventare un potente alleato antifatica. Nel Kundalini Yoga, specifiche successioni di movimenti abbinati alla respirazione vengono utilizzati per sbloccare il flusso dell'energia. Ecco una facile e veloce routine da ripetere ogni mattina.

Sedute sul pavimento, divaricate le gambe, stendete le braccia in avanti e afferrate la punta dei piedi (o le caviglie). Respirando, immaginate di essere un gatto: inspirando sollevate la testa verso l'alto, aprite il petto e inarcate la schiena. Espirando abbassate la testa, incurvate la schiena formando una U al contrario portando il mento verso lo sterno. Ripetete per 3 minuti.

Sedute a gambe incrociate, mani sui polpacci. Inspirando sollevate il torace aprendo il petto il più possibile. Espirando sgonfiate l'addome avvicinando l'ombelico alla colonna vertebrale e portando il busto verso le cosce. Ripetete per 3 minuti, mantenendo la consapevolezza sulle sensazioni fisiche e sul respiro.

Sedute, gambe stese in avanti, appoggiate le mani dietro la schiena rivolgendo le dita verso i piedi. Sollevatevi sulle braccia contraendo i muscoli addominali e i glutei, senza inarcare la schiena e mantenendo il corpo in linea retta. Inspirate. Trattenete il respiro contando fino a 15 e poi espirando tornate nella posizione iniziale.

Grazia Pallagrosi ed Elisabetta Settembrini **B**



1\_ Crema nutriente e delicata. Disseta e dà morbidezza al corpo: Baume d'Amour pour le Corps di Le Couvent des Minimes (25 euro).

2\_ La base effetto seconda pelle segue le diverse necessità della cute durante il giorno: Synchro Skin Glow Luminizing Fluid Foundation Spf 20 di Shiseido (50 euro).

3\_ Vitamine, minerali e acido ialuronico rivitalizzano e tonificano il viso segnato dalla stanchezza: Mésolift Sérum di Lierac (46,50 euro, in farmacia).

4\_ Impacco lenitivo

e illuminante arricchito di plancton termale in alta concentrazione. Restituisce elasticità alla cute, rimpolpa e attenua rossori e discromie: Life Plankton Mask di Biotherm (50 euro).  
5\_ Con sostanze marine, idratanti e anti-smog, elimina impurità e trucco: Le Bi-Phase Visage di Chanel (37 euro).  
6\_ Bastano sessanta secondi alla maschera in gel per levigare e illuminare l'epidermide, regalando freschezza al viso: Capture Totale DreamSkin 1-Minute Mask di Dior (67,57 euro).

## UN MASSAGGIO PER RINASCERE

Il tocco sapiente delle dita ha, da sempre, un ruolo primario nel risveglio delle energie della pelle. Oggi incontra le avanguardie biochimiche e le dotazioni tecnologiche che, nella cabina dell'estetista, trasformano il rituel in una ricarica d'energia.

● Poiché il sonno è l'antidoto più naturale contro la fatica, nei centri Comfort Zone se ne potenzia l'effetto ristoratore grazie al massaggio Tranquillity Rituale del Sonno, che riduce l'affaticamento di tutto il sistema mente/pelle agendo su 3 differenti livelli

sensoriali: tatto, udito (uguale suoni) e olfatto (uguale blend aromatico di oli essenziali). Durata: 60 minuti. Prezzo: da 60 a 90 euro. Info: [www.comfortzone.it](http://www.comfortzone.it)

● Per le over 40, nei DiBi Center il nuovo rituel Lift Creator elimina i segni della stanchezza dal viso rinnovando l'epidermide, risollevando l'ovale e ridensificando i tessuti grazie alla combinazione tra radiofrequenza bipolare e cosmetici specifici. Il trattamento costa 95 euro e dura 60-90 minuti. Info: [www.dibimilano.it](http://www.dibimilano.it)

