

ELI

Style

CONFESIONI

Whoopi Goldberg

I COLORI DEL CORAGGIO

Pierfrancesco Favino

RAGAZZACCIO DEL TESTACCIO

Paola Perego

HO SCIOLTO LE MIE PAURE

IDENTIKIT/ARIANA GRANDE

Cuore selvaggio

VIS À VIS

CATHERINE SPAAK

Il dna dell'amore è donna

ICONE

GUY LAROCHE

SOCIETÀ

Ripartiamo da Genova

Fashion

L'INCANTO DEL '900

BEAUTY

Dai su idratiamoci

In forma in 5 passi

TRAVEL

Il lago del Mansoni

ASTRI
L'AMULETO
CHE CI
PROTEGGE

Demi Moore

TEMPESTA

perfetta





LA BELLEZZA *dentro e fuori*

La routine da dentro è da improntare su percorsi antinfiammatori. Con uno stile di vita attento, alimentazione equilibrata, attività fisica, sonno a sufficienza, si può influire positivamente su tanti aspetti relativi alla luminosità della pelle

di Veronica Bulatto



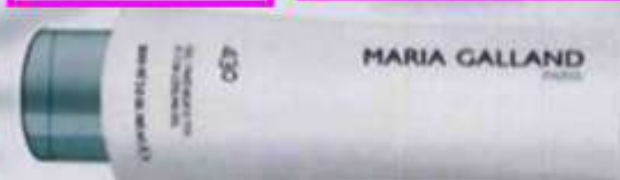
È necessario idratare,
stimolare il turnover
cellulare, ossigenare
il microcircolo ed
eliminare le cellule
morte.

S

i ricomincia, i panorami cambiano: lo sdraio si trasforma in scrivania. Per conservare i benefici della vacanza o di una semplice pausa estiva, il rientro deve essere lento e anche il fisico deve avere il tempo di ritornare alla solita dimensione: il nostro corpo, auspicabilmente più tonico e con la pelle ambrata deve, ora, seguire un percorso. "La routine da rientro è da improntare su percorsi che definirei antinfiammatori più che detox", è il prezioso consiglio del dottor Mauro Minelli, Medico chirurgo Specialista in Allergologia e Immunologia clinica. Si sa, in vacanza si ha molto più tempo libero, aumentano i momenti di svago ed è impossibile evitare cene con gli amici, gelati, granite, un dolcetto dopo pranzo e qualche prelibatezza con un po' più di condimento. In vacanza, l'eccesso di zuccheri e di grassi si può far 'sentire' tramite sintomi come pancia gonfia, ritenzione idrica, ma anche 'vedere' con un possibile aumento di peso, soprattutto a livello addominale.

Se siamo stati molto al mare la pelle può apparire ispessita per cui via libera a trattamenti di detersione e idratazione specifici per far in modo che derma e, magari, anche chioma, tornino in perfetta salute, riparati e nutriti. È necessario idratare, stimolare il turnover cellulare, ossigenare il microcircolo ed eliminare le cellule morte. Consigliato esfoliare una volta alla settimana per non stressare troppo la pelle: la prima cosa da fare è eliminare

le cellule morte ed affinare la grana della pelle con prodotti ad azione esfoliante specifici. È possibile scegliere lo scrub in base alle diverse esigenze prediligendo texture in gel più leggere o in crema decisamente più ricche. Necessario poi detergere con idratanti e lenitivi: per tornare ad avere una pelle luminosa, morbida e in salute, dopo lo stress provocato dalle lunghe ore di esposizione, è necessario operare una pulizia profonda, ma delicata. E con la giusta dose di idratazione per tutto il corpo, tutto tornerà come prima. Ma il tutto non è solo aspetto esteriore. Come possiamo avere una pelle sana e radiosa? Per una carnagione giovane, vitale, elastica è necessario mantenere uno stile di vita equilibrato che ci consenta di conservare inalterati e funzionali i complessi sistemi cellulari adibiti al metabolismo dei radicali liberi e delle tossine. "Se il nostro organismo è in uno stato costante d'infiammazione a causa dell'alimentazione o di disfunzioni metaboliche o di danni a carico della barriera intestinale, o di alterazioni quali-quantitative del microbiota, non solo intestinale, ma anche cutaneo, si assiste alla produzione massiccia di radicali liberi e questo può accelerare l'invecchiamento della pelle. Con uno stile di vita attento, caratterizzato da alimentazione equilibrata, nel rispetto delle necessità nutrizionali di base, da moderata attività fisica, poco alcol, scarsa propensione al fumo, sonno a sufficienza, si può influire positivamente su tanti aspetti relativi alla bellezza e alla luminosità della nostra pelle", conclude Minelli.



1 ANDY MAID Detox Cataplasma. Trattamento detossinante, riequilibrante e ossigenante. L'estratto di aloe vera esplica l'attività immunostimolante, antinfiammatoria e rimineralizzante. MI 250, € 39.

2 DERMASOL Dopsale Prolungatore di Abbronzatura è una crema fluida ultra idratante utile per fissare e conservare a lungo l'abbronzatura. MI 150, € 19.

3 IO SKINCARE Body relieves cream ha una texture morbida ed è ricca di sostanze lenitive e idratanti come il derivato liposolubile dell'acido 18 B Glicirretico, il mirtillo, l'uva rossa e la liquirizia. Grazie alle proprietà nutrienti del Pantenolo, ammorbidisce e mantiene la pelle elastica. € 64.

4 EVY TECHNOLOGY Daily tan activator. L'ingrediente avanzato Dihydroxy Methylchromonyl Palmitato stimola la produzione di melanina della pelle, anche senza l'esposizione ai raggi UVB. Per una leggera abbronzatura senza esporsi al sole, contribuisce ad un'abbronzatura consistente e duratura. MI 150, € 27

5 AMBADUE Calming & nourishing body cream. L'acqua di fiordaliso, tonico rilassante, in sinergia con l'acido ialuronico e NMF vegetale, favorisce il mantenimento di un'idratazione cutanea ottimale, prevenendo i segni del tempo e proteggendo la pelle dai danni. Crema

corpo ad azione dermoprotettiva ed elasticizzante. MI 200, € 43.

6 MARIA GALLAND PARIS Gel fraîcheur detox. Questo gel refrigerante, con ingredienti stimolanti, è stato realizzato appositamente per sostenere la microcircolazione e quindi anche i processi intrinseci della pelle. MI 200, € 52.

7 L'OCCITANE Gommage muesli croccante mandorla, per liberarsi dalle cellule morte e dalle piccole imperfezioni della pelle, per un aspetto liscio e morbido. Gr 150, € 19.

8 BIPOINT Crema corpo express illuminante. Illumina la pelle donando idratazione istantanea. Dona alla pelle splendore e lucentezza, regalando al corpo luminosità ed idratazione; il suo profumo esclusivo dura tutto il giorno. MI 200, € 9,90.

9 AEOS Beauty Body Lotion Awakening, lozione Corpo rivitalizzante che nutre, leviga e incentiva l'idratazione dalla testa ai piedi. I migliori oli naturali che agiscono in armonia tra loro. Aiuta a mantenere la pelle morbida e setosa. MI 200, € 96.

10 LIMELIFE BY ALCONE Perfect Glow, lozione abbronzante, idratante ed illuminante. Dona alla pelle una luminosità solare con questo bronzer liquido illuminante. La sua formula contiene perle per donare alla pelle una luminosità radiosa e uniformare la carnagione senza lasciare traccia sui vestiti. Gr 142, € 28.

NO A DIETE FAI-DA-TE



Lei Style intervista il dottor **Mauro Minelli**, Medico chirurgo, specialista in Allergologia e Immunologia clinica.

Mantenere un microbiota sano sembra essere la chiave per la salute. Ci spiega come possiamo salvarci da patologie alimentari, allergie...?

«Il microbiota intestinale, considerato solo nella sua componente più studiata, e cioè quella batterica, è formato da almeno centomila miliardi di microrganismi indispensabili per la nostra salute, veri e propri attori protagonisti del nostro metabolismo, delle nostre funzioni digestive e immunologiche, oltre che delle funzioni cerebrali e cognitive. Questa enorme mole di cellule batteriche viventi è sottoposta a modifiche con l'avanzare dell'età e, a volte, si può assistere alla moltiplicazione di microbi nocivi a svantaggio di quelli che lavorano a favore della nostra salute, ossia si possono verificare alterazioni della composizione e/o della qualità del microbiota intestinale complessivamente definite con il termine di disbiosi. Si indeboliscono una serie di funzioni vitali che espongono il soggetto a diverse problematiche. Per prevenire l'insorgenza di queste condizioni, bisogna salvaguardare la salute della nostra barriera intestinale, che funge da muraglia difensiva nei confronti di antigeni alimentari, di microrganismi e cataboliti tossici prodotti da una flora patogena non bilanciata».

Quali le strategie per mantenere un microbiota sano?

«Non ci sono, in assoluto, batteri "buoni" e batteri "cattivi" per definizione. Ciò che davvero importa è garantire a ogni individuo un microbioma ricco di tante e varie specie batteriche con ruoli differenti: è la diversità nel microbioma ad essere il vero "indicatore di salute". Variare la propria dieta, scegliendo alimenti diversi, freschi, prevalentemente di origine vegetale e di stagione, permette di variare i nutrienti che ingeriamo. Per favorire una buona digestione occorre anche dedicare tempo ai nostri pasti, masticare bene, ripetutamente per sminuzzare il cibo e per stimolare la salivazione. Il consumo di alimenti sempre uguali, o l'eliminazione di alcuni di essi in ossequio a diete "fai da te", porta a indebolire e semplificare la complessità e la biodiversità della composizione microbica e andare così incontro a problematiche di disbiosi. Bere acqua naturale durante la giornata a piccoli sorsi, anche se non si ha sete, è importantissimo perché avere cellule ben idratate è fondamentale per il buon funzionamento di tutti gli organi, intestino incluso. Mangiare troppe fibre fa male tanto quanto non mangiarne affatto: se vogliamo agevolare il corretto transito e quindi la rimozione delle tossine e delle scorie dall'organismo, è bene mangiare le classiche cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, insieme a cereali, ma anche ai grassi».

7



10

