

DIVA

CARLO D'OTORE

Settimanale femminile - anno XIX
n. 35 - 5 settembre 2023 - € 1,20

E DONNA



PIER SILVIO BERLUSCONI: CON SILVIA L'ESTATE DELLA SVOLTA
LE NOZZE E LA POLITICA: ORA DEVE DECIDERE



IL MINISTRO CROSETTO COME NON SI ERA MAI VISTO
Mentre è nella tempesta politica si gode la vacanza con la moglie



MICHELLE HUNZIKER
Le foto più belle della sua estate da nonna sexy



L'ADDIO A TOTO CUTUGNO
La storia sconosciuta del figlio segreto



CLAMOROSO: DOPO SOLO UN ANNO DI TRONO CARLO VUOLE ABDICARE MA...



CAMILLA DICE NO E FA GUERRA A WILLIAM E KATE



DIVA BEAUTY

SCELTE GREEN

A destra, Original Lavender Face Oil di Gamila Secret (€ 59,99): rigenera e idrata ogni tipo di pelle con oli di avocado, lavanda, pistacchio e mandorla dolce. Più a destra, Skin Food, Body Butter di Weleda (€ 16,89): per pelli secche, si assorbe subito. La formula è vegan certificata, con estratti di calendula, di rosmarino, olio di girasole e karité. Al centro, Vata, Tone & Lift Cream, Crema Tonificante Lifting all'Ylang Ylang di Lakshmi (€ 61,85): con oli e burri naturali ottenuti in modo sostenibile lungo tutta la filiera, è indicata per pelli secche e poco toniche. Certificata AIAB, Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica.



PROGRAMMI DI FINE ESTATE

ANIMA E CORPO

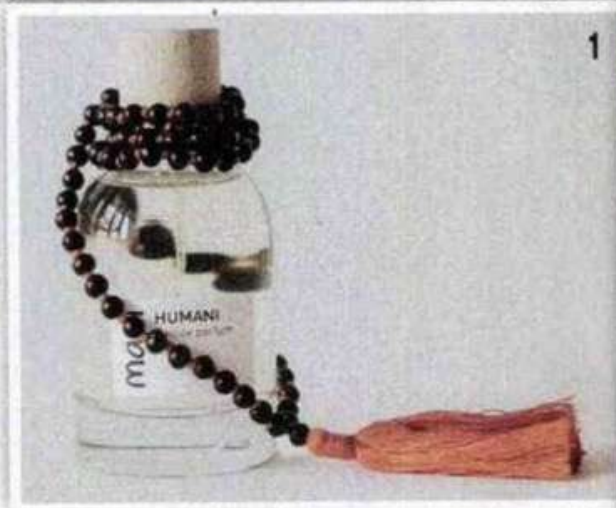
MENTRE CI GODIAMO LE ULTIME GIORNATE IN COSTUME E INFRADITO, PROGETTIAMO UN RIENTRO SOFT. FERMIAMOCI, RESPIRIAMO, ASCOLTIAMOCI E INIZIAMO UNA NUOVA STAGIONE PIÙ FORTI DI PRIMA. GLI ALLEATI? COSMETICI DA APPLICARE DOLCEMENTE RICCHI DI OLI ESSENZIALI, VITAMINE, ATTIVI GREEN.

DI PAOLA VAGGHINI

**SOLO IL BELLO
DEL SOLE**

Nutrire la pelle secca e stressata è d'obbligo dopo prolungate esposizioni al sole. La Maschera Nutriente Effetto Gel di Royal Beauty (monouso, € 2,90), leviga la pelle del viso, migliora l'elasticità e il naturale processo di idratazione. Tra gli attivi funzionali, l'olio di avocado ricco di acidi grassi omega-3 e antiossidanti, che dona comfort alla pelle. Si utilizza una o due volte alla settimana, lasciando in posa la maschera in tessuto per quindici minuti.





1

È arrivato quel periodo dell'anno che vorremmo non arrivasse mai. Inizia il tempo dei primi capricci del cielo, dei teli mare da lavare e riporre e degli stendini orfani di costumi. È quel momento in cui prendiamo il cellulare in mano con l'istinto di fare l'ultimo video all'onda che arriva sulla battigia... Mentre il calendario ci ricorda che settembre è vicino, la realtà ci dice che questa è una normalità a cui siamo da sempre abituati e a cui il nostro corpo, anno dopo anno, chiede però un po' più di comprensione.

S.o.s. sindrome da rientro

«Il rientro dalle ferie spesso procura ansia, con sensazione di spossatezza e stanchezza. Questa condizione di disagio si chiama "sindrome da rientro" e ne soffrono sei milioni di italiani». Ce lo spiega la naturopata Linda Togni. Stanchezza, lieve depressione, insonnia, ansia, iper-preoccupazione, irritabilità sono alcuni segnali della sindrome da rientro. «Queste sintomatologie possono passare una volta ripresa la routine quotidiana: se siamo in questo stato possiamo aiutarci effettuando ogni giorno una pratica di radicamento che aiuta a calmare il sistema nervoso e centrare il "qui e ora"».

La pratica del radicamento

«Lontane dalla confusione, mettiamoci a piedi nudi su un prato o sulla sabbia e facciamo respiri profondi, inspirando dolcemente ed espirando con la bocca. Immaginiamo che dalla pianta dei nostri ▶▶



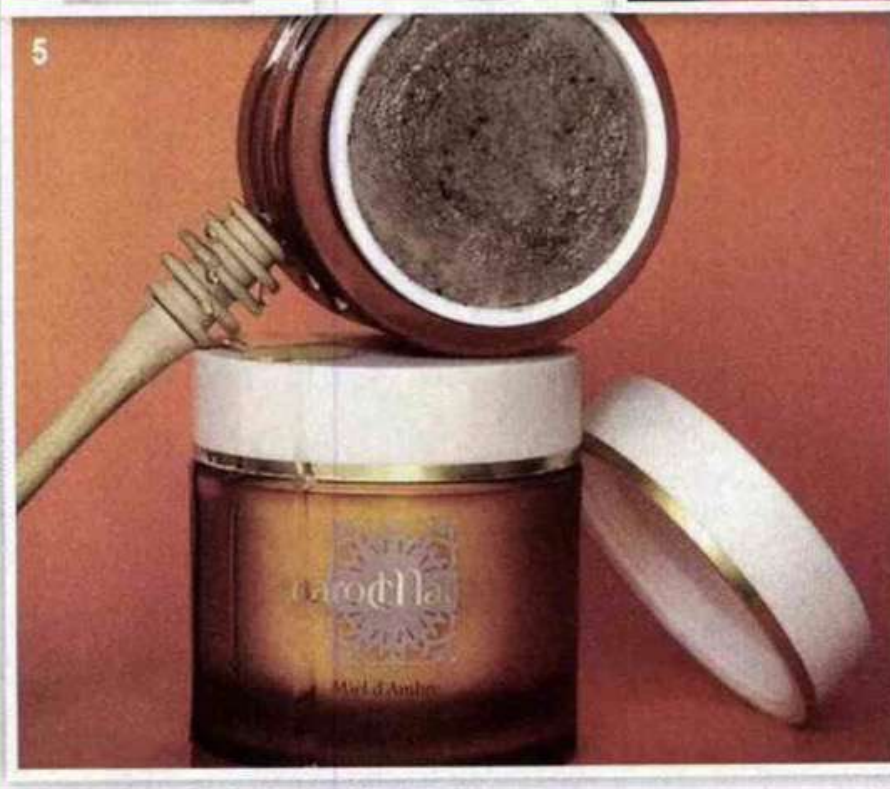
2

ELOGIO DELLA LENTEZZA

1. Humani di Mani Perfumes (edp da 100 ml., € 157,00): caffè e cardamomo e "mala" tibetano con perle in sandalo.
2. Vit C, Papaya Enzyme Scrub di Rodial (€ 45,99): rimuove con delicatezza le cellule morte e dona energia alla pelle.
3. Scrub Burroso Carota & Albicocca di Omnia Botanica (€ 6,99): con microgranuli di cellulosa del legno.
4. Glowing Restorative Face Mask, Maschera Viso Illuminante e Rigenerante di HöbePerg (€ 49,00): jelly oil.
5. Miel d'Ambre, Balsamo Detossinante ed Esfoliante Corpo di marocMaroc (€ 79,00): rituale marocchino.
6. Shampoo Solido Capelli Secchi di L'Erbolario (€ 8,50): capelli setosi e morbidi, con viola tricolor.



3



5

6

COME POSSIAMO PREVENIRE E GESTIRE LA SINDROME DA RIENTRO?

1. Rientriamo gradualmente dalle vacanze, magari un giorno prima di tuffarsi nella frenesia del lavoro. Concediamoci poi dei fine settimana all'aria aperta.
2. Scriviamo una to-do-list delle cose primarie e necessarie da fare al rientro per non sentirci sopraffatti dalle attività. Via le cose inutili.
3. Ritagliamoci del tempo di valore per noi stessi: almeno 15 minuti al giorno, ricordiamoci di fermarci e ascoltare il nostro respiro e chiederci come stiamo.
4. Dedichiamoci all'attività fisica e, mattino e/o sera usiamo come alleate alcune essenze come l'olio essenziale di lavanda vera, che favorisce la coscienza, l'equilibrio emotivo, promuove la creatività, ottimo per ansia, astenia, depressione, agitazione, insonnia, oppure l'olio essenziale di arancio dolce, ottimo per ansia, paura e come rinvigorente.

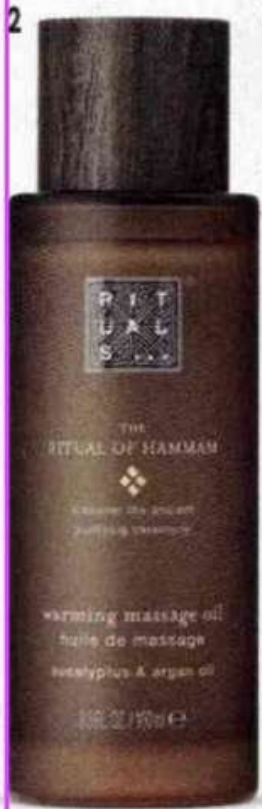


**SUBLIMA
IL FASCINO**

Nutrire le punte dei capelli quando sono secche e disidratate, donare morbidezza alla pelle del corpo, illuminare gli zigomi per un tocco "healthy glow". Body, Sublim-Oil di Matis Paris (€ 21,00) è un olio secco multifunzione per tutti i tipi di pelle, che soddisfa varie esigenze (e non unge!). Nella formula dalle proprietà antiossidanti, protettive, lenitive, ristrutturanti e antiage, 8 oli vegetali tra cui quelli di canapa, melograno, noce di sandalo e di cranberry.



HA COLLABORATO
Chiara Padovano.
TESTI Fiorella Palmieri.
FOTO Andrea Varani.
STYLING Erika Guerrisi.
TRUCCO Rajan Tolomei.
PETTINATURA Cristina
Crosara per Greenapple.
INDIRIZZI a pag. 122



RITUALE CON OLI ESSENZIALI

Ritagliarsi uno spazio tutti i giorni, con esercizi respiratori e oli essenziali aiuta a ritrovare calma e buonumore, come spiega la naturopata Linda Togni.

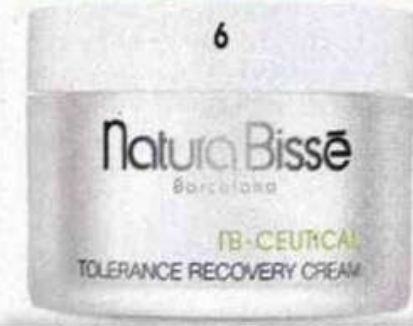
1. Prendiamo l'olio essenziale di lavanda vera o arancio dolce e mettiamone qualche goccia sulle tempie e sul petto e/o nel diffusore per casa.
2. Sediamoci in un luogo tranquillo e appoggiamo la mano sull'addome (sopra l'ombelico) e l'altra mano sul petto.
3. Inspiriamo lentamente e profondamente col naso incanalando il respiro verso il basso, nel diaframma, in modo che si sollevi l'addome e non il petto e ripetiamo "Lascio andare".
4. Espiriamo lentamente con la bocca e ripetiamo "Va tutto bene, mi sento leggera e in armonia". Ripetiamo per 5 minuti.
5. Possiamo provare un'integrazione naturale che ci aiuti ad adattarci al meglio al passaggio dalle vacanze al lavoro, in particolare un integratore alimentare con Eleuterococco, con spiccate proprietà toniche stimolanti che favorisce un fisiologico recupero in caso di stress psicofisico.
6. Non dimentichiamo di fare sport/movimento (perfetti Yoga e camminata) per mantenere attiva l'ossigenazione di corpo e mente, da fare in combinazione a oli essenziali come menta, che rischiarata e rinfresca la mente, e cipresso, che stimola la circolazione e dona sollievo a gambe gonfie dovute al caldo.

«no in diagonale alta. Facciamo almeno 2/3 set da 10 ripetizioni», spiega Veronica Rocca. «Ultimo consiglio è quello di applicare sul viso deterso un olio restitutivo effettuando sfioramenti con le mani ben aperte, dai lati del naso verso l'esterno. I palmi rimangono sempre aderenti al viso. L'ultima parte del movimento in corrispondenza del perimetro esterno sale verso l'alto per liftare bene le guance. Facciamone 2 set da 5». www.facestraining.it

Vitamine e formule naturali

Oltre agli esercizi, la pelle, baciata per molto tempo dal sole e dalla brezza estiva, va idratata e trattata in maniera profonda, anche per mantenere quell'abbronzatura per la quale abbiamo tanto faticato. «Prediligiamo prodotti naturali, che hanno una consistenza piacevole e delicata e ci faranno riconnettere ai luoghi che abbiamo vissuto durante le nostre vacanze, che si tratti di mare o di montagna», ci spiega Martina Cesselli, Responsabile Pr e Comunicazione di Lakshmi. «Per il viso un siero contenente acido ialuronico e vitamina C può aiutare la pelle a reidratarsi e agisce come potente antiossidante. Il resto del corpo invece avrà bisogno di nutrienti più corposi come, per esempio, l'olio di rosa damascena, idratante e antiage per eccellenza. Quest'olio, mescolato con un olio veicolante, come per esempio quello di albicocca, ci permetterà di riequilibrare la pelle, recuperando l'elasticità e la luminosità. Se invece abbiamo bisogno di una marcia in più aggiungiamo anche qualche goccia di olio di rosa canina, ricca di vitamina A: ci aiuterà a ottenere un effetto ancora più elasticizzante. Entrambi gli oli essenziali sono perfetti anche per il viso, quindi ben vengano tutti i cosmetici che li contengono».

©RIPRODUZIONE RISERVATA



AROMATERAPICI

1. Acqua Profumata Aloe di Alchimia (€ 18,50): vaporizzata, rinfresca il corpo.
2. The Ritual of Hammam, Olio per Massaggi di Rituals (€ 14,90): oli di argan e di eucalipto dalle proprietà riscaldanti.
3. Burro Menta di Antos (€ 13,90): crema spray per viso e corpo con olio essenziale di menta piperita rinfrescante e antistress.
4. Vegan Matcha Gentle Mud Cream Mask di Hyeja (€ 35,95): è adatta anche alle pelli sensibili, assorbe il sebo in eccesso.
5. Detox Gel, Crema Gel con Moriga di World of Beauty (€ 64,00): aromaterapica.
6. NB Ceutical, Tolerance Recovery Cream di Natura Bissé (€ 164,00): lenisce e rinforza la barriera cutanea.
7. Body, Rève de Thé Crema Rassodante Tonificante di Nuxe (€ 44,90): effetto ghiaccio, dona una sensazione di energia.