ANNO 10, NUMERO 2 EURO 1,90 APRILE-MAGGIO 2020

Tutti gli eventi e gli spettacoli di Mantova, Brescia, Verona e Lago di Garda,



yoww.mantovachiamagarda.it

LIFESTYLE , MODA , ARTE , CULTURA , VIACGI





NATURADEA

LA MOLECOLA LA FELIC

Sono 5 le fantastiche acque profumate spray di Naturadea, con l'esclusivo fitocomplesso naturale BenecomplexTM, ovvere il benessere della felicità, a base di Rhodiola rosea, in grado di stimolare effetti rilassanti, anti-stress e di benessere quando applicato sulla pelle. La formula è arricchita con succo di alce vera dalle proprietà lenitive, antiossidanti ed idratanti, ed acido ialuronico che apporta una maggiore idratazione della pelle. La scelta è ardua, tutte le fragranze sono irresistibili, le note olfattive sono ammalianti: ci si lascia rapire di volta in volta dal bergamotto, gelsomino, violetta, orchidea, ambra, loto, limone, ninfea, vetiver, flor d'arancio, sandalo. Un'esplo-sione di felicità. www.naturadea.it

LE FORMULAZIONI DI PHITOFILOS

Eco-friendly, cruelty-free, ottima qualità e risultati da subito visibili: Phitofilos è stata tra i primi in Italia a proporre la fitocosmesi per capelli e cura del corpo. Protocolli rigorosi e processi eco-compatibili danno origine a questa linea che vanta formulazioni di rara eccellenza. Nella foto: Cristalli Vegetali, 100% di origine vegetale, dalla texture cremosa, diventa l'alternativa naturale ai siliconi. Ideale

per capelli crespi, danneggiati e con doppie punte, il prodotto è ricco di ingredienti vegetali (agricoltura biologica). La maschera illuminante rivitalizza e districa la chioma in maniera decisa, con estratto di Amla e Ziziphus e arricchita con oli nutrienti (sempre agricoltura biologica), come Ricino, Canapa, Jojoba e Mandorla Dolce.

FITOCOSMESI GREEN

www.phitofilos.it





BIOFFICINA TOSCANA

COSMFTICI **ECOBIOLOGICI**

Biofficina Toscana propone una linea di cosmetici ecobiologici certificati in cui si sposano innovazione ed artigianalità, scientificità e naturalità. La ricerca guarda al km 0 e alla valorizzazione del territorio che offre pregiate materie prime, nell'ottica di realizzare un progetto ecocompatibile. Nella foto: Mousse alla malva, con mucillagini di malva bio toscana, adatta per la detersione del viso. La Cre-

magel viso alla malva è una crema gel fresca e delicata, ideale per donare idratazione alla pelle, L'acido ialuronico assicura un effetto idratante e lenitivo. Il Siero viso antiossidante regala alla pelle un aspetto più tonico e luminoso grazie ai principi brevettati Uviox®-Dleox®.

www.biofficinatoscana.com



POTERE DELLA NATURA

LA PIANTA NORDICA

Mossa è un marchio di cosmetici biologici con certificazione ECOCERT: la linea sfrutta le proprietà delle bacche nordiche, utilizzando preziosi estratti di bacche, selvatiche o coltivate in giardino, raccolte nei paesi del nord Europa, come sambuco nero, mora, prugna, lampone, rosa canina, lampone artico, mirtillo e ribes bianco. Ogni bacca è ricca di vitamine e principi

attivi diversi; ad ognuno dunque la sua bacca. Mossa significa muschio, ed è tipico delle zone in cui crescono questi frutti di bosco - foreste. brughiere e paludi del nord. Nella foto, le creme viso antirughe, da usare mattino e sera: migliorano l'idratazione e la compattezza cutanea grazie alle proprietà della amelanchier, una pianta nordica ricca di antiossidanti e di 21 elementi rivitalizzanti capaci di contrastare i segni

del tempo. www.gladadistributions.com







SPAZZOLE E SPUGNE NATURAL

La spazzolatura a secco del corpo - body brushing - è una tecnica antica e efficace che stimola la circolazione del flusso sanguineo sottocutaneo, riossigenando i tessuti e aumentando il drenaggio dei liquidi, eliminando, così, le tossine e, lasciando la pelle liscia e tonica. Nella foto: lo spazzolino giapponese detox dell'azienda Cose della Natura, realizzato in fibra naturale derivante dall'Agave Sisallana, perfetto sia per il body brushing sia per un massaggio esfoliante sotto la doccia. Accanto, la morbida spugna di mare dalle naturali proprietà ipoallergeniche e antisettiche, adatta anche alla pelle più sensibile.

www.cosedellanatura.com



E ICTUS

I CONSIGLI DELLA PREVENZIONE Un'artività fisica costante e regolare può ridurre il rischio ictus? Ne parliamo con Mauro Silvestrini, Direttore della Clinica Neurologica e Stroke Unit dell'AOU Ospedali Riuniti di Ancona e Presidente di A.L.I.Ce. Marche.

Passeggiare, salire e scendere le scale, non prendere l'ascensore, utilizzare la bici al posto dell'auto per gli spostamenti più brevi, ballare, fare lavori domestici e giardinaggio: queste alcune delle attività da compiere ogni giorno per mantenerci in salute, arrivando a quei 30 minuti di attività fisica aerobica che sono suffi-cienti per sfruttare al meglio gli effetti protettivi del movimento. La scarsa

attività motoria, oggi, è considerata tra i fattori di rischio più importanti per tutte le patologie vascolari, tra le quali l'ictus, e per le malattie croniche quali diabete, obesità, neoplasie, depressione, osteoporosi. Uno stile di vita sano (smettere di fumare, raggiungere e mantenere il peso forma, mangiare in maniera equilibrata e svolgere regolare attività fisica) incide notevolmente sull'aspettativa e la qualità di vita: il livello di attività fisica è inversamente proporzionale alla probabilità di ammalarsi di ictus, infarto cardiaco e altre patologie circolatorie sia negli uomini che nelle donne e il rischio di morte conseguente a queste malattie è

INTERVISTA AL DOTT, MAURO SILVESTRINI

di 5 volte maggiore nei soggetti inattivi rispetto a quelli che praticano una attività fisica regolare. Il cervello trae maggior beneficio da attività aerobiche come il muoto, la camminata, la bicicletta, il pattinaggio o lo sci di fondo che permettono di allenarsi in maniera graduale.

Il massimo giovamento si ottiene impegnandosi per 30 minuti al giorno preferibilmente almeno 3-4 volte a settimana. Sono invece sconsigliati, soprattutto dopo i 45-50 anm, gli sport che richiedano sforzi ripetuti di elevata intensità e in generale le attività anaerobiche.