

# ELLE

ITALIA

gioielli  
COUTURE  
LUXURY  
ROCK!

Weekly

25 Novembre

**15 PAROLE**  
**CONTRO**  
**LA VIOLENZA**

**UNA SFIDA**  
**RACCOLTA DA:**

NICOLA LAGIOIA  
ELENA FAUILLI  
EDOARDO NESI  
SERENA DANDINI  
ANDREA DELOGU  
ALESSIA GAZZOLA  
GIACOMO PAPI  
SIMONETTA AGNELLO HORNBY  
FRANCESCA VECCHIONI  
LUCIA CALAMARO  
ENRICO RUGGERI  
FEDERICA ANGELI  
CATHY LATORRE  
EMILY MIGNANELLI  
LAURA GRIMALDI  
& SERENA TATEO

esclusiva  
**EMMA**  
**CLINE**  
240€  
nei panni di  
HARVEY  
WEINSTEIN

speciale  
Bellezza

**COOONING**  
trattamenti  
**SLOW**  
per corpo  
vito  
e capelli

€ 4,90 - 25/11/2019 L'ESPRESSO



# ELLE

## SPECIALE BEAUTY

Per idratare la pelle e avere anche un effetto rassante, Yves Rocher ha creato il Latte Corpo Mandarino e Fiori d'Arancio: formula dal profumo sensuale con più del 97 per cento di ingredienti naturali.

**VORREI, VORREI**  
*C'è il black  
friday: facciamo  
la lista  
dei desideri*

**LENTAMENTE**  
*Approfittiamo  
di questo periodo  
per ascoltare  
il nostro corpo*

**BENESSERE**  
*Strategie contro  
l'overdose  
da frutta secca*

**TEMPO  
PER SÈ**







*“Muoversi al mattino serve per riattivare le energie e predisporre bene alla giornata.”*

La parola cocooning ha di per sé un suono avvolgente, come un abbraccio, e rimanda a energie positive, gesti di cura fatti con consapevolezza e buone abitudini quotidiane che contribuiscono al benessere completo. Partendo anche da un ambiente domestico che sia in sintonia con chi ci vive, ora più del solito. In questo bozzolo accogliente, la mattina potrebbe cominciare con un rito di purificazione: come bruciare il legno di Palo Santo, o lo *smudging*, cioè ridurre in cenere la salvia bianca essiccata con lo scopo di riportare positività e vitalità.

### IN FORMA COL QI GONG

In un ambiente energeticamente pulito tutto funziona meglio. Anche l'esercizio fisico, soprattutto quello che stimola corpo e mente. Da provare a casa il Qi Gong, disciplina che combina medicina, filosofia e arti marziali cinesi e che prevede l'esecuzione di particolari movimenti in modo fluido in coordinazione con la respirazione e tecniche di meditazione. «Al mattino consiglio questa semplice sequenza che favorisce la circolazione sanguigna ed energetica, elimina tensioni alle spalle e dona buon umore», spiega l'operatrice olistica Eleonora Gramaccia. «Si esegue in posizione eretta battendo con pugni e polsi morbidi lungo i canali dei meridiani e cominciando dall'interno dei piedi e delle gambe salendo fino all'addome. Qui si colpisce seguendo il senso orario - il movimento dell'intestino - poi si risvegliano i reni e si scende lungo la parte esterna delle gambe fino all'esterno dei piedi. Inspirando

1. Formulato con olio di nocciolo, lenisce e protegge: Noisette Huile Corps di **Nuxe Bio** (33,90 euro, in farmacia).
2. Aiuta a rilassarsi: Bononia di **Austrolinea Body Flower Essences** (22,80 euro).
3. Con olio di canapa, nuxe e idrata: CBD 300 Face and Body Cream di **Chantecaille** (134 euro, su [sacconi.com](http://sacconi.com)).
4. A base di oli essenziali di rosmarino, geranio e menta, tonifica e rinvigorisce: Hule Toxic di **Clarix** (52 euro).
5. A base di olio di cocco biologico e olio di Sacha Inchi: Aniper Organic Body Oil di **The Alchemy** (24 euro, su [giadadistributors.com](http://giadadistributors.com)).
6. Mix di piante tonico-adattogene, favorisce il benessere mentale: Integratore Energia e Armonia di **Erbamea** (15 euro).



quando si sale, espirando quando si scende. Dopo alcune ripetizioni sulle gambe, si va al torace, area da stimolare con pugni sul petto, come i gorilla, espirando profondamente per aprire i polmoni». Lo step successivo è sciogliere le articolazioni. «Si scende lungo la parte interna delle braccia fino al palmo, espirando e risalendo dal dorso della mano lungo la parte esterna del braccio fino alla spalla, inspirando. Si conclude l'esercizio martellando i polpastrelli sul cranio per attivare il meridiano di cistifellea ed eliminare le tossine». Alla fine ci si ferma ad ascoltare: «A livello fisico si dovrebbe percepire calore, formicolio agli arti e flessibilità», dice l'esperta. «Emotivamente, una profonda sensazione di leggerezza e libertà».

## SEMPlici ED ESSENZIALI

Calmano, rilassano, aprono la mente, ma funzionano anche per problematiche estetiche come ritenzione idrica e pelle con buccia d'arancia. Parliamo di oli essenziali, tra i più conosciuti rimedi estratti dalle piante. È bene però sapere come utilizzarli al meglio per trarne il massimo del beneficio. «Prima di tutto, il prodotto va scelto annusandolo», spiega Cinzia Alberti, aromaterapista e incaricata di doTerra. «Una volta scelta la fragranza ci sono vari metodi di utilizzo. Per le gambe, consiglio di miscelare nel palmo della mano olio di pompelmo con un olio vettore, come quello di cocco frazionato. Bastano poche gocce. Invece, per il buonumore, è buona pratica al mattino usare un diffusore a ultrasuoni. Arancia dolce e menta piperita sostengono il sistema immunitario e sono perfetti per questo periodo a casa. Infine, per rilassarsi, ci sono i blend come il nostro *Motivate*, racchiusi in stick roll-on, un valido aiuto per controllare lo stress durante tutto il giorno».

## BELLA DI NOTTE

Giornate da passare in casa e ritmi circadiani che sballano: gli studi scientifici hanno scoperto che i disturbi del sonno tendono ad acuirsi quando si sta in confinamento. Che cosa fare? «Le linee guida ufficiali sono semplici e chiare», spiega il professor Luigi Ferini-Strambi, primario del Centro di Medicina del Sonno dell'Ircs Ospeda-

“Meditazione e massaggio serale sciogliono le tensioni e aiutano a prendere sonno più facilmente.”



le San Raffaele di Milano. «Prima di tutto, è necessario mantenere orari stabili per la sveglia e il coricamento perché si è visto che si tende a posticipare il periodo di sonno. Poi, usare il letto solo per dormire evitando di leggere o lavorare al computer. Importante anche non esagerare con l'eccesso di notiziari, sfruttando il tempo libero per fare esercizio fisico. Ultimo: cenare almeno tre ore prima di coricarsi».

Se tutto ciò non dovesse bastare, si può provare la meditazione al buio: prima di dormire, si fissa a occhi aperti l'oscurità finché non ci si sente pervasi da una sensazione di calma e pace. Quindi si chiudono le palpebre e ci si dirige verso il letto coricandosi a occhi chiusi. Si respira lentamente mantenendo fissa nella mente l'immagine della notte finché non ci si addormenta rilassati. |

1. Fragranza calmante per il cuscino: Hesperidream Brume d'Ouiller di **doTerra** (45 euro). 2. Ricco di acido piruvico, rinvigorisce la pelle: Acid Infusion Crema Peeling Notte di **doTerra** (75 euro, in istituto). 3. Con acido ialuronico: Filling Booster Crema Occhi di **Perfidia** (55 euro, in farmacia). 4. Mix stimolante di oli essenziali di menta e agrumi, si applica al mattino sulla pianta dei piedi: Encouraging Blend Motivate di **doTerra** (18,25 euro). 5. Leviga e illumina: Age Protect Crème Nut Peeling di **Uriage** (38,50 euro, in farmacia). 6. Con melatonina: Age Reverse Night di **doTerra** (85,90 euro, in farmacia). 7. Miscela di oli essenziali di geranio, lavanda e maggiorana, ripristina calma ed equilibrio: Aromatic Massage Oil di **Nesca Yoni** (14,45 euro). 8. A base di oli pregiati, energizza la pelle: Extra Intensive Cream di **Sensai** (315 euro).



ELLEBEAUTY



# MANI *pulite*



**AMICI PER LA PELLE** 1. Detergente per le mani ecologico, lascia sulle mani una scia poudrée. Biancospino di [Laboratoire Orléano](#) (21 euro). 2. Deterge chic senza riscoprire. Suede Nettoyant Mains van Rinsage di [Boréal](#) (25 euro). 3. Menta igienizzante tonifica la pelle. Hand Spray Purifi-Sanitizing di [Suzette Kaufmann](#) (19 euro). 4. Completamente vegano. Be Clean Hand Sanitizer di [Marta Nils](#) (18 euro). 5. Con un accordo di tè blu, rosa, rosmarino e neroli. Blue Tea Luxury Hand Cleansing Gel di [The Merchant of Venice](#) (3,90 euro). 6. Antibatterico con alcol al 80 per cento. 2020 Essence des Désinfectants di [Yuzu](#) (18 euro). 7. Agisce in soli 15 secondi, qui nella mani size da un litro. Igiena + Gel Detergente Mani di [Sofico](#) (12,90 euro). 8. Con antibiotico e probiotico. Crema Mani Nutriente Igienizzante di [Cottone](#) (15,80 euro).