9 772282 165005 20006

BenEssere

La salute con l'anima

mensile | anno XXXIV | n. 6 | giugno 2022 | € 2,90 (Italia) – www.lasaluteconlanima.it

Memoria
Piccole dimenticanze che inquietano

Covid-19
Fare i conti con la depressione

Emorroidi
Un sollievo dalla natura

In cucina
Tanti piatti colorati a base di fiori

Centri di eccellenza
La Fondazione Giglio di Cefalù

Relazioni
Soffrire di Disturbo borderline

In viaggio
Brissago, la Svizzera a portata di mano

Vanessa Padovani
«Così ho imparato a essere mamma»

TRE RICETTE RAFFINATI GUSTI VEGETARIANI

Più magri

Perché l'obesità e il sovrappeso sono una vera malattia da cui si può guarire

In edicola dal 19/05/2022 - POSTE ITALIANE SPA - S.A.P. - D.L. 353/2003-L. 27/02/04 N.46 - a.1 c.1 DCB/CN - Austria € 6,50 - Germania € 6,50 - Belgio € 6,00 - Portogallo € 5,50 - Spagna € 5,50 - Svizzera Italiana CH CT Chf 6,30

SAN PAOLO

GAMBE LEGGERE
Soprattutto in estate la circolazione degli arti inferiori è a rischio: il dermatologo saprà consigliare il trattamento più adatto.

EQUIVALENZA
ROLL-ON TRATTAMENTO ANTICELLULITE IDRATANTE
Dopo 28 giorni di utilizzo, riduce visibilmente la cellulite localizzata.
Formato da 75 ml. Prezzo consigliato euro 10,40.

SOMATOLINE SKINEXPERT
BENDE DRENANTI
Gambe drenate e leggere, circonferenza coscia ridotta, pelle levigata.
Kit da 1 applicazione. Prezzo consigliato euro 20,90.

DIEGO DALLA PALMA MILANO - BENDA PANT SHORTS RIMODELLANTI
Short a effetto sauna per rimodellare le zone ribelli: pancia, fianchi e glutei.
Kit da 1 benda pant imbibito. Prezzo consigliato euro 27,90.

LEOCREMA
FANGO ALLE ALGHE MARINE
Con alghe marine, guaranà e ippocastano, svolge un'azione rassodante in soli trenta minuti.
Formato da 650 ml. Prezzo consigliato euro 9,90.

EISENBERG
SÉRUM AMINCISSANT CORPS
Rimuove i depositi di grasso localizzato e la cellulite ribelle con risultati già dopo due settimane.
Formato da 150 ml. Prezzo consigliato euro 98.

SATÒ
NATURAL BODY FEELING CREAM
Gli estratti di centella, edera ed echinacea intervengono su cellulite e adiposità localizzate.
Formato da 200 ml. Prezzo consigliato euro 55.

MÁDARA ORGANIC COSMETICS
SHAPE CAFFEINE-MATÉ CELLULITE CREAM
Una potente miscela di caffeina naturale e matè che attiva la circolazione.
Formato da 150 ml. Prezzo consigliato euro 32.

RILASTIL
LIPOFUSION FLUIDO
Ad assorbimento immediato ed effetto freddo intenso, contrasta e previene la cellulite.
Formato da 250 ml. Prezzo consigliato euro 38,90.

L'ERBOLARIO
SPRAY ANTICELLULITE EFFETTO FREDDO CRIO SINERGIA
Rimodellante con caffè verde, pepe rosa ed escina da ippocastano.
Formato da 200 ml. Prezzo consigliato euro 29,90.

BIOS LINE - FANGO SCHIUMA SNELLENTE SOTTO LA DOCCIA
Svolge un'azione levigante che dona subito alla pelle un aspetto vellutato, uniforme e luminoso.
Formato da 200 ml. Prezzo consigliato euro 18.

TERME DI COMANO SKINCARE - SCRUB CORPO ESFOLIANTE
I cristalli di quarzo esfoliano, l'acqua termale e la vitamina C favoriscono il rinnovamento cellulare.
Formato da 200 ml. Prezzo consigliato euro 20.

LIERAC - BODY-SLIM CONCENTRATO CRIOATTIVO CELLULITE RESISTENTE
Ispirato alla criolipolisi, riduce la cellulite resistente e brucia i grassi.
Formato da 150 ml. Prezzo consigliato euro 43,90.

Cancella la cellulite!

Uno stile di vita sano e attivo è sempre la base per combattere questo diffuso inestetismo

di **Paola Rinaldi**

La "buccia d'arancia" può colpire tutte le donne, anche le magre. Ma le soluzioni non mancano

Con il suo tipico aspetto a buccia d'arancia, dove gli avvallamenti sono più o meno profondi, la cellulite rappresenta l'inestetismo più temuto e diffuso fra le donne, sempre alla ricerca di soluzioni d'urto per restituire tono ed elasticità alla pelle. Alla base del problema, che si localizza soprattutto a livello di glutei, cosce e fianchi, ci sono cause multifattoriali: sedentarietà, variazioni ormonali, cattive abitudini alimentari, scarso riposo notturno. Se quindi uno stile di vita sano e attivo rappresenta la carta vincente, la giusta routine cosmetica può aiutare a ridurre gli effetti indesiderati in maniera più rapida ed efficace.

Attenzione, però. Non tutti i prodotti anticellulite sono uguali: ci sono quelli snellenti, drenanti, rassodanti e brucia grassi, ma anche trattamenti che abbinano l'effetto freddo, perfetti per chi ha problemi di circolazione e sogna gambe più leggere. Con l'aiuto di un dermatologo, si può individuare la propria "pecca" specifica in modo da scegliere fra gel, spray, stick, trattamenti concentrati in gocce e creme rimodellanti che, grazie ai risultati visibili, aiutano ad affrontare la stagione calda con maggiore libertà e autostima.

Un protocollo intensivo

Da **Collistar** arriva un innovativo sistema professionale in due fasi da fare a casa che si avvale di una duplice azione, biomeccanica e cosmetica. I tape in cotone elasticizzato e il Crio-gel anticellulite uniscono le forze per ridurre la ritenzione idrica e la buccia d'arancia, rendendo la pelle più tonica e levigata.
1 rotolo di tape + tubo da 175 ml. Prezzo consigliato euro 65.

HAPPY SKIN

Literature
THE
CUBE

3

4

5

6

Photos |
1. Aromatics Elixir Body Smoother
2. La Perla Nourishing Body Balm
3. Green Tea Honey Drops Body Cream Elizabeth Arden
4. Divine Poppy Liu Jo Body Care
5. Divine Poppy Liu Jo Body Care
6. Body Lotion Décou – Vert

Aromatics Elixir Body Smoother - Lozione idratante per il corpo Clinique. La fragranza si presenta come un concerto armonico con tre distinti movimenti: un trio di componenti aromatici composto da Verbena agrumata, Salvia sclarea e calda Camomilla che crea calma interiore, mentre l'essenza di Neroli racchiude fresche note floreali. Un'Aria elegante, floreale, con la Rosa Bulgara, che si esibisce su una base di Gelsomino sensuale e di Ylang-Ylang, quintessenza di femminilità. Il fondo è cipriato con la radice del Giaggiolo fiorentino, dalle raffinate note vellutate. Il magnetismo del Patchouli aggiunge seduzione e mistero. Note di Vetiver ne arricchiscono l'intensità. Il Benzoino dona assuefazione rilasciando una traccia di sensualità al suo passaggio.

Body Lotion Décou – Vert Laboratorio Olfattivo Questo latte corpo si presenta come una emulsione molto morbida, di rapido assorbimento senza ungere. Contiene olio di Argan, olio di Jojoba, Burro di Karité e Acido Ialuronico. La pelle risulta immediatamente idratata, soffice, levigata.

Aromatics Elixir Body Smoother - Lozione idratante per il corpo Clinique.
The fragrance presents itself as an harmonic concert with three distinct movements: a trio of aromatic components consisting citrus Verbena, clary Sge and warm camomille which leads to inner calmness, whereas the Naroli essence contains fresh floreal notes. Air of elegance, floreal, with the Damask rose, which performs on a basis of sensuous Jasmine and Ylang-Ylang, quintessence of femininity. The fund is powdered with the root of Florentine Giaggiolo, with refined velvety notes. The magnetism of Patchouli add a pinch of seduction and mystery.
Notes of Vetiver enhance its intensity. Benzoin is very addictive, releasing a trace of sensuality in its path.

Body Lotion Décou – Vert Laboratorio Olfattivo. This body milk is a very soft emulsion, rapidly absorbed without greasing. It contains Argan oil, Jojoba oil, Karité butter and hyaluronic acid. The skin turns immediately to be hydrated, soft and smooth.

by Stefania Lupi

Energia, lucentezza, morbidezza. E' primavera, il corpo si risveglia e ha voglia di coccole.
Profumate, che avvolgono come una carezza.
Parola d'ordine: volersi bene.
Scegliendo secondo nuovi canoni, dettati dalla realtà che ci circonda: whole – istic – self- care , ossia una cosmesi che sia confy e gratificante per il corpo ma anche per l'anima.
Lasciandosi guidare dall'istinto, si punta su ciò che ci regala benessere a 360 gradi. Con un pizzico di vanità. E, perché no, anche di lusso.

Energy, shine, softness. It's spring, the body wakes up and want to cuddle.
Perfumed, which wrap like a caress. Key word: love yourself.
Choosing according to the new canons that are dictated by the surrounding reality: whole-istic-self-care, which means a cosmetic that is comfy and gratifying both to the body and the soul.
Let the instinct to guide us, focus on what makes us feel good, with a pinch of vanity. And why not, also luxury.