

elle.it

ELLE

ITALIA

Weekly

LA DIFESA DEI DIRITTI

*Perché
la Spagna
è un Paese
per donne*

MARLJN HOEK

Moda

VENTO D'ESTATE

*Speciale
costumi
fluo o
black & white*

GOGNA SOCIAL

*Dire il peccato
e anche il peccatore*

ITINERARI BLU

*In Costa Azzurra
dove la luce
ispira l'arte*

PSICOLOGIA

*La miglior difesa
è nascondersi (o no?)*

N. 19 - 26/05/2023 SETTIMANALE
IN EDICOLA DAL 18/05/2023



di Marco Torcasio

splash!

Un tuffo nell'immensità del **blu** fa benissimo alla salute e all'umore, e non lo dice solo la cromoterapia. Ecco le peculiarità del colore che vale la pena avere intorno

Abbiamo tutti sentito parlare di *blue Monday*, la giornata più triste dell'anno, e di *blue light*, la luce dei dispositivi elettronici che danneggia la pelle. Sebbene questi neologismi non ci abbiano aiutato a visualizzarlo in maniera sempre positiva, il blu è in realtà un colore da eleggere a personale unità di misura dell'armonia. Non è un caso che da qualche anno a questa parte ricercatori delle università di mezzo mondo, dalla Nuova Zelanda al Sussex fino a Barcellona, si stiano interrogando sulle relazioni tra salute e "spazi blu". La ricerca si chiama *Blue health benefits* e mette in evidenza come trascorrere del tempo in luoghi in cui predomina il blu migliori l'umore e il benessere psicofisico. L'indagine mira a dare risposte concrete alla preoccupazione sempre più diffusa nella società contemporanea degli effetti negativi del distacco dalla natura. Se da una parte i progetti di riqualificazione delle grandi città testimoniano una maggiore attenzione verso il verde urbano, dall'altra è sempre più evidente il valore dei cosiddetti "spazi blu", luoghi cioè più felici di altri poiché limitrofi all'acqua oppure costieri. L'equipe di ricercatori ha scoperto che, se messi a confronto con spazi verdi come foreste e parchi, quelli blu sono ancor più benefici per corpo e mente. Se vi è capitato di sentirvi rinvigoriti dopo aver contemplato le onde oppure un orizzonte





1



4



5



2



3

4. Fresco, illuminante, avventuroso: Uomo Acqua Edt di Guess (da 39 euro). 5. Ispirata ai cocktail "tiki", a base di rum arrangé, per una freschezza gourmand, fruttata ma senza zucchero: Paris Fidji Edp di Pierre Guillaume Paris (160 euro, su perfumology.it).

6. La nuova interpretazione di una delle fragranze più amate, con note di incenso che conferiscono mistero e forza all'immensità dell'oceano: Acqua di Giò Parfum di Giorgio Armani (da 90 euro).

7. Ha riflessi aranciati e dorati, un'ode al fascino della Costa Azzurra: Riviera Sunrise Edp di Atelier Des Ors (200 euro, su perfumology.it).



6



7

IL MARE IN BOTTIGLIA

1. Con note acquatiche che donano profondità e sublimano la freschezza degli agrumi: Dylan Blue Edt di Versace (da 62,50 euro). 2. La salvia, il pepe e il rosmarino teletrasportano nella macchia mediterranea: Arcipelago Uomo Edt di Acqua dell'Elba (da 53 euro, su acquadellelba.com). 3. Un tuffo negli abissi segreti del mare d'Arabia con sentori salati e ozonati: Marine Oud Edp di Salum Parfums (185 euro, su salumparfums.it).

celeste sospeso tra cielo e mare, è proprio perché simili panorami fanno infondere leggerezza ai processi mentali consentendoci di rigenerarci. Il mare fa miracoli, lo sappiamo bene, e l'incanto per il blu, in tutte le sfumature, non sollecita soltanto l'interesse degli scienziati ma contagia da sempre anche arte, moda e bellezza. I colori sono costituiti da lunghezze d'onda percepite in maniera spontanea dalla mente e registrate nel sistema limbico, la parte emozionale del cervello. Lo spiega bene la cromoterapia nella quale il blu simboleggia la calma, l'armonia, l'equilibrio emotivo e favorisce rilassamento e concentrazione. «Come gli elementi che ricorda, il blu invita a un più profondo contatto con noi stessi, ad ascoltarsi, a porsi domande e ad avere la

percezione di essere parte di qualcosa di più grande. Possiamo dire che, dal punto di vista della sorgente, la luce blu ha caratteristiche assimilabili all'ascolto interiore, alla profondità e all'introspezione», spiega il cromoterapeuta Alessandro Pera, insegnante della scuola di naturopatia Lumen. Di blu si parla anche in ambito wellness, con spa e retreat che iniziano a strutturare pacchetti per la *blue therapy*. «L'elemento acqua è alla base dei trattamenti idroterapici che si svolgono all'interno di una stanza blu in cui guidiamo le persone al digital detox e alla riconnessione con loro stesse», dice Soili Rainieri, naturopata di Palazzo Belvedere a Montecatini. «Il massaggio CEU per esempio unisce manualità diverse a stimoli cromatici blu per infondere quiete». |