

CURIOSA OTTIMISTA DINAMICA

Donna

moderna

HAPPY BEAUTY
LE CREME DEL
BUONUMORE

INCONTRI
ANNE
HATHAWAY

JULIETTE
BINOCHÉ

Moda
I GIUBBINI
PESO
PIUMA

CHIC-NIC
COLAZIONI
SULL'ERBA CON
I GRANDI CHEF

NUOVI MASCHI
SE ANCHE
LUI FA
AUTOCOSCIENZA

Non ho
tempo!

Come smetterla
di riempirsi d'impegni
e *riprendersi* la vita

2,00 € 9 MAGGIO 2024 - ANNO XXXVII - N° 20

SETTIMANALE Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento
Postale ALI 150 (B) - L. O. 7/2020 Periodico R.O.C.
Autorizz. Min. Affari Econ. e Fin. n. 20/04/2007
Pubblicazione di Monaco, C.A.P. n. 00155, 00156, 00157, 00158
Pubblicazione di Monaco, C.A.P. n. 00155, 00156, 00157, 00158
Lussemburgo LUX 5,70 € - Portogallo PTE CONT. 5,00 € -
Spagna E 5,20 € - Svizzera francese CH 6,20 CHF -
Svizzera italiana CH 6,20 CHF - Svizzera tedesca CH 6,20 CHF.

periodici S.r.l.

42420 >



771120-502279

belle idee

EFFETTO VELLUTO

Orange-Bergamot e Fiery Pink Pepper di **Molton Brown** (25 euro l'una) sono saponi da bagno arricchiti di burro di karité e olio di jojoba, emollienti e idratanti, che profumano a lungo.

MOLTON BROWN
LONDON

SOAP OPERA

DELICATE, ATTENTE AL PIANETA, PROFUMATISSIME. MA, SOPRATTUTTO, **PERFETTI CADEAU PER LA FESTA DELLA MAMMA.** BENTORNATE SAPONETTE!

di Michela Duraccio

**SOFT
E GREEN**

Forma a cuore e fragranza deliziosa: Fleur d'Oranger. Savon Coeur di **Fragonard** (15 euro) è biodegradabile e viene venduto in un sacchetto di organza riciclabile e riutilizzabile.

SPEZIATA DA VIAGGIO

Senza siliconi, parabeni, tensioattivi solfati e petrolati, il sapone in formato da viaggio Ginepro Nero di **L'Erbolario** (5,90 euro) tonifica e purifica la pelle con argilla vulcanica e carbone vegetale.



EMOLLIENTE E NATURALE

La Vie en Fleurs di **Bienaimé** (28 euro) è realizzato con un metodo di saponificazione naturale e formulato con un prezioso olio vellutante prodotto in modo equosostenibile.

L'ERBOLARIO • L'ERBOLARIO •

LES SAVONS
DE
Bienaimé
PARIS — FRANCE

FRAGRANZA DI COSTIERA

Con ingredienti certificati bio e fatti a mano con il metodo di saponificazione a freddo, Luxury Artisanal Soaps, Sunset in Procida Vanilla & Honey e Blue Grotto Fresh Acqua Marine, di Casamalfi (6 euro l'uno, su casamalfi.com) profumano di Costiera.



GREEN E GENDERLESS

La Saponetta Acqua di Colonia Doppio Estratto di Rancé 1795 (5,50 euro, su rance1795.com) ha una formula a base di oli naturali di qualità ed è lavorata in modo artigianale e sostenibile.

Non sono solo detergenti QUANTI BUONI MOTIVI per

riscoprire i panetti di sapone. La loro schiuma cremosa è delicata sulla pelle, le fragranze hanno poco da invidiare a quelle racchiuse in boccetta, le lavorazioni sono ecosostenibili. E poi durano tanto, aiutano a evitare gli sprechi con i detergenti liquidi (anche sotto la doccia), sono alla portata di tutte le tasche. E con quelle "costose" fai regali deliziosi.

CREMOSA E DETOX

Il Panetto Detergente Senza Sapone Purezza Neem & Tea Tree Bio di Aroma-Zone (5,20 euro, su aroma-zone.com/it) è detox, astringente e fa una schiuma cremosa che purifica senza alterare il pH.

LILAS

SENTORE FIORITO

Lilas Savon di Fragonard (6,40 euro), dedicato all'opulento fiore di lillà, ha un sentore fresco, con limone, ribes nero e fiori di tiglio, un cuore di spezie e un fondo di vaniglia.

CON ESSENZE TIRAMISÙ

Le Saponette di Benessere di Roger&Gallet (7,90 euro l'una, in 13 fragranze) sono artigianali, hanno profumi aromaterapici tonificanti e fanno una schiuma leggera che lascia la pelle di seta.

TRADIZIONE DI MARSIGLIA

Con oli vegetali secondo la ricetta dei maestri saponieri di Provenza, Bonne Mère Extra Puro e Rabarbaro e Basilico di L'Occitane (6,50 euro, in 5 versioni) lascia la pelle morbidissima.

L'OCCITANE

SAVON

BONNÈ

MÈRE

MARSEILLE

L'OCCITANE

SAVON

BONNÈ
MÈRE

MARSEILLE

SE una crema

TI RENDE FELICE

Sai che applicare un cosmetico fa bene alla pelle e anche alla psiche?

Si chiama skincare emozionale ed è la beauty routine che collega epidermide e sistema nervoso. Provala per sentirti in paradiso

testi di **Laura D'Orsi**

alle situazioni stressanti, se applicata sulla pelle accresce la sintesi di beta-endorfine, che producono una sensazione di relax» spiega il cosmetologo. Altri fitoestratti dall'azione simile sono la tephrosia purpurea, che attraverso la pelle inibisce la secrezione di cortisolo, l'ormone dello stress. L'estratto di scutellaria alpina, invece, attiva i recettori del GABA, neurotrasmettitore che aiuta a rilassare. Anche agnocasto, canapa e zafferano agiscono stimolando i recettori cutanei che inducono a produrre ormoni del benessere. Tutti questi "neuro-attivi" non hanno solo un'azione positiva sull'umore ma anche sulla cute, con diversi effetti: lenitivo, ridensificante, antirughe. Altri ingredienti che agiscono sulle terminazioni nervose cutanee sono alcuni peptidi che non hanno effetti sul buonumore ma solo sulla pelle: sono i peptidi botox like che ostacolano la comunicazione tra nervi e muscoli mimici del viso, riducendo così le rughe di espressione.

Emozioni "superficiali"

I TEST CLINICI CONFERMANO che i neurocosmetici agiscono sia sulla pelle sia sugli stati d'animo. È il dato emerso dai laboratori Sisley che hanno messo alla prova i prodotti della nuova linea Neuraé. Risultato: i principi attivi usati hanno aumentato, a livello cellulare, la lunghezza dei prolungamenti neuronali, con un effetto positivo. Grazie a un'innovativa tecnica di elettroencefalografia, è stato valutato scientificamente anche l'impatto di fragranze e texture sulle emozioni. E si è visto che i neurocosmetici hanno attivato alcune zone del cervello, trasmettendo energia e buonumore.



2



1. Profumo energizzante per Happy Spring Hand Cream di Douglas che idrata le mani (1,99 euro). 2. Serenità, Energia e Gioia: le creme giorno della linea Neuraé (130 euro, la ricarica 105 euro) che lavorano sui segni dell'espressione emotiva, evocano stati d'animo positivi.

nuovi riti

1. La fragranza di Bagno Crema Aromatico di **Tesori D'Oriente** (4,99 euro) con agrumi, fiori di nashi, vaniglia e latte di cocco, dà buonumore.
2. Azione energizzante per **Energy Face Mask** di **Ambadue**, con note di caffè (49 euro)
3. Stessa linea **Ambadue** ma con effetto rilassante: **Delightful Oil** a base di oli fermentati (70 euro).
4. Gocce **Antistress Urbano Spf 50+** della linea **Emozioni Plus** di **Vagheggi** (46 euro, su vagheggi.com) con estratto di curcuma, protegge la pelle da smog e raggi Uv.
5. La **Felicità Crema Viso Super Idratante** di **AnnaB** (78 euro, annacosmetics.com) migliora l'umore con le note di fava tonka e illumina e uniforma il colorito grazie all'alga bretona.



Massaggi e autostima

SECONDO LE NEUROSCIENZE sembra proprio che un trattamento di bellezza possa accrescere la fiducia in sé. Una trentina di volontari sono stati sottoposti ai rituali spa del brand beauty Natura Bissé e i risultati sono stati studiati con Starlab, istituto di ricerca specializzato in neuroscienze, e l'Università di Murcia, in Spagna. Grazie a misurazioni dell'attività cerebrale, del battito cardiaco e dei livelli di alcuni ormoni (tra cui cortisolo e ossitocina) è emerso che, dopo l'esperienza, autostima e benessere sono aumentati del 67%. E naturalmente anche la pelle è risultata più luminosa e levigata.

Le fragranze aromaterapiche

Gli effetti positivi di alcune fragranze sull'umore sono noti. «Di questo si occupa l'aromaterapia, che ha molti punti in comune con la neurocosmetica. Entrambe agiscono su pelle, cervello ed emozioni, ma l'aromaterapia prevede solo l'uso di oli essenziali purissimi e non di altri principi attivi. Inoltre, l'aromaterapia stimola il sistema nervoso principalmente attraverso i recettori olfattivi, più che quelli cutanei» puntualizza Maria Teresa Lucheroni, dermatologa esperta in terapie naturali e psicoterapeuta. Va da sé che la neurocosmesi non poteva non sfruttare il potere che gli oli essenziali hanno anche sulla mente. «L'arancio amaro, per esempio, ha ottime proprietà rilassanti sulla psiche, mentre sulla pelle ha un alto potere tonificante. L'olio essenziale di rosmarino è euforizzante e stimola la microcircolazione, quello di vaniglia è antiossidante e placa le tensioni emotive. Camomilla e gelsomino mettono di buon umore e leniscono la cute arida e sensibile». Così creme, sieri, detergenti, oli e profumi si arricchiscono di fragranze psicoattive, creando un dialogo continuo tra la pelle e il cervello.

Le texture emozionali

Quando si sceglie un neurocosmetico, anche la texture è importante perché contribuisce a comunicare sensazioni piacevoli. «Più è morbida e setosa, più l'effetto cocoon è assicurato. Senza contare che niente come un massaggio a fior di pelle stimola le endorfine e l'ossitocina, un altro ormone della felicità» osserva la dermatologa. Le texture che attivano di più il sistema nervoso sono sicuramente le creme e gli oli, ma funzionano bene anche mousse e balsami, che vengono assorbiti dopo il massaggio senza lasciare la pelle appesantita o appiccicosa. «Per una perfetta skincare emozionale consiglio di creare un piccolo rito, mattino e sera, fatto di gesti: osserva come applicare il neurocosmetico, con la sua consistenza piacevole e il profumo avvolgente, diventa un'esperienza sensoriale che trasmette piacere. E quando lo stato d'animo è positivo, anche la pelle è più bella» conclude l'esperta.