



solo
1€

Keira Knightley

OGGI NIENTE MI FA PAURA MA NON È SEMPRE STATO COSÌ

CLAUDIO SANTAMARIA
E ORA FACCIAMO UN FIGLIO

JENNIFER ANISTON
COMPLEANNO CON LE AMICHE E CON BRAD

FREDDIE MERCURY
HO AMATO SOLO MARY

N.8 settimanale 27 febbraio 2019 1 euro

DONNE CORAGGIOSE
SFILO IN CARROZZINA
E MI SENTO BELLISSIMA

Beauty

**ARMI SEGRETE
PER COMBATTERE
LO STRESS**

BENESSERE
I CIBI PER UNGHIE
FORTI E CAPELLI
SPLENDENTI

VIAGGI
DALLA LOMBARDIA
ALLA TOSCANA
QUATTRO TERME
DI FASCINO

Influencer

4 TOP RACCONTANO COME
SI CONQUISTA UN
POSTO ALLE SFILATE

MODA

LE NOVITÀ PER RINNOVARE IL TUO STILE

ISSN 2280 773X

90008



772280 773004



CARRO EDITORE

peso molecolare. È il momento giusto per fare un ciclo di peeling esfolianti, che possono essere fotosensibilizzanti, e vanno evitati d'estate». Altre situazioni a rischio stress? La reattività causata da una tensione emotiva prolungata che, a sua volta, può dare luogo alla costrizione e danneggiamento dei capillari, responsabili della couperose, e una cute che diventa grassa all'improvviso. L'eccessiva produzione di sebo, infatti, può essere dovuta al disagio psicologico.

CAMBIA ABITUDINI per evitare problemi cutanei

Lo stress può avere una valenza anche positiva. «Permette di adattarci ai pericoli, dà la carica per affrontare i momenti difficili», spiega Andrea Sgoifo, neurofisiologo presso l'Università di Parma. «Dovrebbe, però, innescare un processo forte e rapido dalla durata circoscritta: si parla di attivazione e disattivazione del sistema simpatico». Il problema nasce quando l'impulso dura più a lungo. «Si crea un'infiammazione che accelera la produzione di adrenalina e cortisolo imputabile a fattori psicologici, ma influiscono anche abitudini di vita come alimentazione, fumo, inquinamento, che accentuano la disidratazione, l'ipersensibilità, il sebo in eccesso e la temperatura della pelle. Non solo. Creano una tensione muscolare e, di conseguenza, perdita di tono e calo della produzione di collagene», aggiunge Barbara Gavazzoli, direttore comunicazione ed educazione di Comfort Zone. La loro linea *Skin Regimen* combatte gli effetti dello stress su cute e mente. «Oltre a principi attivi come tephrosia purpurea,

una pianta dalle proprietà antinfiammatorie che aiuta a diminuire il livello di cortisolo, si sfruttano l'azione calmante degli oli essenziali uniti alla musica dal potere rilassante e a manovre specifiche, eseguite durante il rituale in istituto».

METTITI IN ASCOLTO del respiro con la pedana magica

Sentire il proprio respiro è uno dei modi più semplici per rilassarsi. In alcuni centri benessere e palestre si può provare *Contatto*, una pedana sensoriale in legno capace di trasformare i suoni in vibrazioni, così da farli arrivare più rapidamente al cervello. «Qualsiasi rumore è amplificato. Si può ascoltare la musica, seguire una meditazione guidata, o ancora stare in silenzio percependo il proprio corpo. La pedana non occupa tanto spazio e si può realizzare più piccola o grande, a seconda delle esigenze», rivela Alfredo Di Gino Puccetti, che l'ha ideata per aiutare il figlio non udente a mettersi in contatto con il mondo dei suoni.

Info: www.contattodedo.it

RIPOSA LO SGUARDO con gli esercizi yogici

Spesso lo stress dà origine a mal di testa e difficoltà di concentrazione. Complici la luce artificiale e le ore trascorse davanti allo schermo, l'affaticamento degli occhi è uno dei sintomi più comuni. Una soluzione efficace è mettere in pratica gli esercizi creati da Sarah Highfield, insegnante di yoga e fondatrice di Yogagise Yoga. Il primo è il ▶



1. Oli essenziali di neroli e origano verde per la polvere che, a contatto con l'acqua, diventa schiuma purificante per il viso, Clay Powder Cleanser Aroma Cleanse Decléor (25 euro).
2. Gel detergente lenitivo che rispetta il pH cutaneo e si applica anche sugli occhi, Gentle Wash Bakel (42 euro).
3. Il best seller si rinnova diventando una maschera notturna, ancora più idratante grazie alla proteina estratta dai ghiacciai, Ultra Facial Overnight Hydrating Masque Kiehl's (33 euro).
4. Esfolia in maniera enzimatica con proteasi e meccanica con perlite e, allo stesso tempo, ossigena il volto in meno di dieci minuti, Scrub & Mask Laboratoires Filorga (43,50 euro).