

Festa della Mamma

MICHELLE Hunziker

IL BELLO
DI ESSERE
UNA NONNA
GIOVANE

Jennifer Aniston
SE MI AVESSERO
DETTO: CONGELA
GLI OVULI

Angelina Jolie
NOI, MADRI
BAMBINE
di Chiara Gamberale

Come Elly Schlein
UN'ARMOCROMISTA
MI HA CAMBIATO
LA VITA

Marco Bocci
QUELLO CHE
HO IMPARATO
DA MIA MOGLIE
LAURA CHIATTI

L

N.19 SETTIMANALE 16.05.2023
€ 1,20 IN ITALIA

**DONNE
CORAGGIOSE**
IO, ADOTTATA
ALLA RICERCA
DEL MIO PASSATO

Bellezza
RELAX ANTIRUGHE:
CREME, MASSAGGI
E CANZONI
(SOTTO LA DOCCIA)

Cucina
PASTA & BURRATA

IL MENU ANTIAGE

I CIBI EFFETTO LIFTING

ISSN 2280 773X

30019 >



9 772280 773004



CAIRO EDITORE

IL MASSAGGIO DOLCE
INDUCE LA SECREZIONE
DELL' ENDORFINA
E DELLA SEROTONINA,
ORMONI DEL PIACERE
E DELLA TRANQUILLITÀ,
CHE MIGLIORANO
LO STATO CUTANEO

ed equilibrio. **Appena sveglia attiva l'energia: muovi le dita dei piedi e strofina i palmi delle mani** per stimolare la circolazione e acuire i riflessi. Sotto la

doccia canta per allargare il diaframma e ossigenarti, usa un detergente dalla fragranza tonificante agrumata o marina e dirigi il getto d'acqua dai piedi fino alla nuca. Stendi un idratante per una sensazione di ristoro, perché durante la notte la disidratazione cutanea aumenta. La sera è, invece, slow. Abbracciati fino a toccare le scapole con le mani, per sciogliere le tensioni a livello emotivo e muscolare. Stendi sul corpo un olio o un fluido drenante con prolungati sfioramenti: favorisce la circolazione linfatica, aiutando a prevenire gonfiori notturni. Fatti cullare da suoni che fanno entrare in uno stato meditativo come le musiche con note a bassa frequenza, tipo quelle dei monaci tibetani. **Anche prestare attenzione ai rumori domestici tranquillizza, per esempio quelli di lavatrice e phon o l'acciottolio delle stoviglie.** Chiamati Asmr (Autonomous sensory meridian response), provocano una risposta sensoriale rilassante del sistema nervoso autonomo.

Maschere calmanti per abbattere l'ansia

Aiutano a uscire dai circuiti ansiosi i trattamenti che richiedono tempo come le maschere. «Trattengono acqua e sviluppano calore rilassante e depurativo», riassume il cosmetologo Umberto Borellini. Applicate prima di coricarsi, favoriscono l'eliminazione delle scorie e compensano la disidratazione notturna. **F**



5. Vitamina C per il siero viso notte, Confidence in Your Beauty Sleep Serum It Cosmetics (65 euro, Douglas).

6. Vitamine C, E, K2 e collagene, Siero Viso Anti-age Bone Promoter Biomolecular Diagnostic (37 euro).

7. Contiene melissa e ashwagandha, Integratore Easy Relax Stanartis (30 euro).

8. Con olio di riso, gamma orizanol e acido ialuronico, Crema Rassodante Ristrutturante Up Cream Giovami Innovative Skincare (94 euro).

stanca, sintonizzati sui ritmi della luce. «Il sole scandisce gran parte delle funzioni dell'organismo: di mattina le attiva, per poi rallentarle fino a spegnerle dopo il tramonto. Stimoli luminosi artificiali e lavoro alterano l'andamento fisiologico. Tanto che si parla di **jet lag social: le esigenze relazionali sfasano i ritmi sonno-veglia quanto i cambiamenti di fuso orario.** Ma la prima cura per i disturbi del sonno è rispettare l'alternanza luce buio», ricorda Paola Mattaliano, neurologa del Centro del Sonno dell'Istituto

Auxologico a Milano. «Per un riposo ottimale, **appena sveglia alza le tapparelle e fai colazione nell'angolo più luminoso** della casa. La luce del mattino regola l'orologio biologico. Nel pomeriggio evita sforzi eccessivi, mentre la sera metti in pausa la mente e prima di dormire niente fonti luminose artificiali».

Rituali equilibranti per pelle e mente

Iniziare e finire bene la giornata con piccoli rituali regala stabilità