

IO

Anno 2 n. 9 - MENSILE
euro 1,80

SONO



COSTUME

India: donne sospese
fra tradizione e futuro



FITNESS

Pelizzari racconta
la sua vita sott'acqua

PSICOLOGIA • BENESSERE • BELLEZZA • SESSO

VALERIA FABRIZI

Quegli anni '60
che mi sono rimasti
nell'anima

TEST

Quanto ti frena
il tuo passato?

PSICOLOGIA

Attacchi di panico.
Riconoscerli
e combatterli

BENESSERE

Al ristorante,
guidati dai cinque
sensi

ESCLUSIVO Massimo Ghini

**«LA RAGIONE MI ACCOMPAGNA
IL CUORE MI COMANDA»**

**SOLO
1,50
EURO**

BELLEZZA

Segui i
tuoi bioritmi

TEST

L'ora
giusta per
essere in
forma

CREATIVITÀ

Testimonianze.
La scultura
come ricerca
di se stessi



Anche i trattamenti cosmetici, come il cibo, il sonno, il sesso e la produttività lavorativa "funzionano" meglio in alcune ore piuttosto che in altre. Vi spieghiamo come...

di Stefania Lupi

Ascolta il tuo bioritmo

Lgiorno e la notte. La luce e il buio. I ritmi quotidiani sono scanditi da questi passaggi, da questo orologio biologico. Che tutto regola, dal sonno alla fame (le calorie assunte nelle prime ore della giornata sono bruciate più rapidamente di quelle consumate più tardi), dalle malattie (gli attacchi di cuore si verificano soprattutto al mattino), agli stimoli sessuali (l'ora migliore per fare l'amore sono le dieci di sera, prendete nota!). Non è una novità, direte. Da tempo si parla della cronobiologia. Ma i suoi misteri, con gli orologi biologici che controllano l'esistenza di ogni essere vivente, sono sviscerati nei minimi dettagli in un volume appena pubblicato da Russel Foster e Le-

on Kreitzman, giornalisti e scrittori, grandi esperti nel campo degli orologi biologici. "I ritmi della vita", edito da Longanesi, è un viaggio attraverso i cicli biologici che ci porta a conoscere meglio il nostro corpo e a

Conoscere i ritmi interni del proprio corpo aiuta a vivere meglio

gestirne le funzionalità. Questo è il segreto, infatti, anche del vivere meglio: saper conoscere e sfruttare i ritmi interni del corpo, che spesso vengono ignorati. Spiegano gli autori: «La natura ribolle di ritmi quotidiani, ma mentre noi siamo

creature dipendenti dal tempo e ci affidiamo a orologi e calendari per sapere quando fare qualsiasi cosa, altri organismi si servono di diversi dispositivi biologici per sincronizzare e coordinare le proprie azioni. La grande differenza, dunque, sta nella cognizione umana, che ignora i ritmi ancestrali cablati nel nostro organismo». Anche il cibo, istinto primordiale, oggi non è più regolato dai ritmi biologici. «Noi crediamo di mangiare e bere quando abbiamo fame o sete» puntualizzano Foster e Kreitzman. «Ma a darci l'illusione della scelta è solo una sottile patina di civiltà, complice la sveglia. Se fossimo lasciati a noi stessi, il momento in cui mangiare, dormire, bere ed



Crème Intense: un concentrato idratante anti-aridità con effetto "irrigazione cutanea". Da usare mattino e sera (30 euro in farmacia).

5 Jean D'Arce! Miratense Crème de Jour: riempie dall'interno le rughe con effetto "botox like" e contrasta, di giorno, l'invecchiamento cutaneo (110 euro).

6 Dove Pro-Age: nuova linea pelli mature – per mani, viso e corpo (e bagnodoccia) – che stimola la rigenerazione (da 3,49 euro).

7 Shiseido The Skincare Day Protective Moisturizer SPF 15: idratante per pelli delicate, ha un'aroma rilassante e protegge dai radicali liberi (45 euro).

8 Bionike Defense Hydra L Crema Lipoidratante: indicata per epidermidi aride e sensibili, crea un flusso d'acqua continuo per 24 ore (19 euro in farmacia).



►► eseguire molte altre funzioni biologiche non sarebbe più deciso da noi ma imposto dal nostro orologio biologico interno. E allora occorre saper riprendere que-

sti ritmi perduti e farli nostri».

Ogni funzione vitale, infatti – dalla circolazione del sangue all'attività ormonale – è regolata da un orolo-

gio interno che scandisce i ritmi dell'organismo, più dinamici nella prima parte della giornata, rallentati dopo il tramonto. E tutto questo accade anche quando ci



PARIS
IDEAL WHITE
crème de nuit cristalline
soin revitalisant éclaircissant intense

ADVANCED FILLER
Trattamento attivo
"rimodellante" viso e collo +SPF15
PATRICIA MILTON



LANCASTER
DIFFERENTLY
NUTRI-DERMO SKIN™
night multi-recovery cream
crème nuit multi-régénérante

Orlane Hypnoterapy (85 euro).

13 Orlane Hypnoterapy: un prodotto – equivale a un soggiorno in beauty farm – che combatte l'invecchiamento "emozionale" (430 euro).

14 Patricia Milton Defining e Advanced Filler: prodotti da notte e da giorno che promuovono un peeling naturale e offrono un effetto-lifting (50 euro l'uno).

15 Lancaster Differently Nutri-Dermo Skin Night Multi-Recovery Cream: mentre dormite, questa crema nutriente ridensifica la pelle in profondità. E al mattino è radiosa (90 euro).

occupiamo del nostro benessere esteriore, della bellezza. Ovvero, della nostra pelle. Idratazione, luminosità, tono, sensibilità epidermica sono diverse nel-

l'arco delle 24 ore. Proprio affidandosi alla cronobiologia la moderna cosmetica ha studiato i tempi della pelle e ha scoperto che di giorno le cellule cuta-

nee sono soprattutto impegnate a difendersi dagli attacchi "corrosivi" dei radicali liberi mentre di notte agiscono maggiormente i meccanismi di rigenerazio-



►► ne cellulare. Da queste osservazioni, quindi, dobbiamo partire per dare il meglio alla nostra pelle. Antonino Di Pietro, specia-

lista in dermatologia a Milano, ne parla proprio nel suo libro "La bellezza autentica" (Sperling & Kupfer). «Il momento migliore per la pelle è il risveglio» dice Di Pietro. «Perché la pelle è rigenerata, ricaricata da una notte di riposo. La prima cosa da fare è lavarsi il viso con acqua fresca e un detergente specifico per il tipo di pelle, poi regalarsi una rapida doccia tiepida.

Infine, occorre un pieno di protezione per viso e

corpo. Per il viso, in particolare, puntate su un idratante specifico arricchito con filtro anti Uv, anche in inverno. Le esposizioni involontarie e quotidiane alla luce, infatti, fanno invecchiare precocemente ogni tipo di pelle. Ma poiché occorre intervenire anche nei confronti di altre aggressioni esterne, come lo smog, è importante scegliere prodotti che contengano anche vitamine, oligoelementi, pigmenti che donano energia. E, se passate tutto il giorno in ufficio, con il riscaldamento che secca la pelle, ricordate di idratare l'epidermide ogni 2-3 ore con un normale idratante».

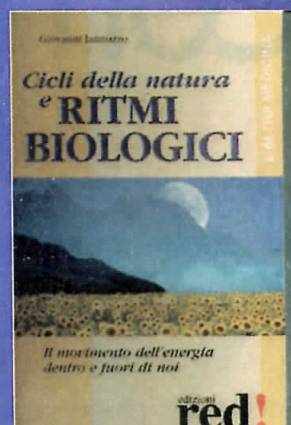
E di notte? La barriera cu-

«I trattamenti indicati per la notte andrebbero applicati tre ore prima di coricarsi»

tanea è soggetta a ritmi particolari. Durante il sonno, diventa più permeabile perché aumenta l'evaporazione dell'acqua presente negli strati della cute e incrementa l'assorbimento di qualunque sostanza applicata. La pulizia, dunque, è fondamentale per favorire i meccanismi di rigenerazione della pelle tipici del riposo. «Qualsiasi trattamento indicato per la notte andrebbe eseguito circa tre ore prima di coricarsi» spiega Di Pietro. «In pratica, ci si dovrebbe struccare sempre prima di cena. La pelle pulita, più ossigenata, è più ricettiva alle sostanze nutritive contenute nel cibo. La crema da notte, invece, va stesa un'ora prima di andare a dormire, applicandola dal basso verso l'alto per favorire il microcircolo; così la pelle, ancora sveglia, ha il tempo per assorbirne i principi attivi». Cosa scegliere? No a prodotti troppo spessi e ricchi, che rallentano il drenaggio dei liquidi cutanei, con il risultato di occhi

Impariamo dalla natura...

Per stare bene e per essere in forma occorre equilibrio (l'armonia è sinonimo di bellezza). Equilibrio tra mente e corpo ma anche tra interno ed esterno, tra noi e l'ambiente. Tra i ritmi dell'organismo e quelli della natura. Le funzioni biologiche di ogni organismo vivente sono influenzate – a volte determinate – dalla ciclicità degli eventi naturali. L'interdipendenza tra microcosmo (l'uomo) e macrocosmo (l'universo) è il tema affrontato in "Cicli della natura e ritmi biologici" di Giovanni Iannuzzo, medico psichiatra che si occupa di etnopsichiatria (Edizioni Red). Un interessante volume che è anche una guida pratica. Fasi lunari, macchie solari, cicli delle stagioni e movimento dei pianeti: che importanza hanno sul nostro benessere? Possiamo vivere meglio conoscendo e assecondando i ritmi del nostro organismo?



e profili gonfi la mattina. Meglio puntare su sostanze che seguono il ritmo di ricostruzione della pelle e su quelle che stimolano la sintesi di collagene, elastina o acido ialuronico. Poiché il flusso sanguigno è più intenso dal pomeriggio in poi e di conseguenza la temperatura è leggermente superiore, questo si traduce in una maggiore efficacia di quegli ingredienti che stimolano il microcircolo, la disintossicazione della pelle, l'attenuazione delle infiammazioni, e promuovono

la sintesi di collagene ed elastina.

Stesso discorso per i prodotti riservati al corpo. In primis, quelli che aiutano a debellare grassi e cellulite. L'ideale è usarne due: una crema da frizionare di giorno e una a rilascio graduale, a base di caffeina, da mettere prima di andare a letto, riscaldandola fra le mani e applicandola con un leggero massaggio, dal basso verso l'alto.

Perché è proprio di notte che i grassi sotto cute si "sciogliono" meglio. ■

