

Bellezza

# La stagione dei buoni propositi

*di Cristina Milanesi - foto di Florian Sommet*



In autunno, mettiamo  
in campo tutte le  
strategie possibili per  
non cadere come le  
foglie... E restare in  
forma. Dentro e fuori.  
Adottando un nuovo  
stile di vita e qualche  
sana abitudine,  
da seguire alla lettera!

Il colorito spento è sinonimo di una pelle poco vitale che ha bisogno di aumentare le proprie difese contro gli stress ambientali e psicologici. Nel cuore della formula della linea Defence Skinergy di Bionike, ci sono gli estratti dei funghi Reishi e Shiitake, che si adattano alle condizioni più estreme.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

## La stagione dei buoni propositi

**Dimenticate ormai da tempo le vacanze**, il rischio è quello di iniziare questo periodo già demotivate. Cattive abitudini alimentari, poca attività fisica e un pizzico di malinconia per la mancanza dei raggi solari, sono i sintomi più comuni che si presentano puntuali in questo momento dell'anno. Il risultato si nota subito: il colorito del viso è spento e il fisico perde tonicità a favore di qualche chilo in più.

# Giocare in difesa

Prevenire è la tattica vincente come ci spiega il dottor Paolo Mariconiti, anestesista e farmacologo, specializzato nella terapia del dolore e nella medicina anti-aging: «Il sistema immunitario è uno dei nostri più grandi amici. Svolge nell'organismo funzioni spesso complesse che richiedono una grande quantità di energia. È comunque un sistema delicato, che può incepparsi. Per questo motivo è importante averne cura, soprattutto in alcuni periodi dell'anno. Molte sono le sue caratteristiche: protegge dai microrganismi patogeni e conserva memoria degli aggressori per poter intervenire immediatamente nel caso di un nuovo e sfortunato incontro. Sono dedicate alla difesa dell'organismo diverse linee cellulari programmate per eliminare gli intrusi prima che possano fare danno. Quando la risposta immunitaria è rapida può mancare di specificità, ma consente di guadagnare tempo mentre si prepara un attacco mirato e più efficace».

L'attività delle cellule che appartengono al sistema difensivo cambia nelle diverse stagioni, «e questo fatto spiega perché l'essere umano in alcuni periodi dell'anno è più suscettibile a certe malattie, anche quando non sono direttamente conseguenti all'aggressione di virus e batteri» continua l'esperto. «Con l'arrivo dell'autunno, il corpo si deve adattare a situazioni diverse, come il cambio del clima e le nuove abitudini di vita rispetto ai mesi estivi e ai differenti ritmi della luce e del buio. Sono tutte condizioni che debilitano, provocano disturbi della sfera fisica ed emotiva e minano l'efficienza del sistema immunitario proprio quando l'arrivo di nuove ondate di patogeni rischia di compromettere lo stato di salute. Proteggersi dalle minacce che provengono dall'ambiente prevede un grande dispendio di energia. Diventa dunque fondamentale adottare uno stile di vita sano e orientato al benessere per essere pronti a contrastare le difficoltà del momento» raccomanda il dottor Mariconiti.

### Rifornire la dispensa

«È dunque consigliabile seguire un'alimentazione equilibrata ricca di frutta, verdura, fibre e omega 3, e limitare il consumo di alcolici» sottolinea lo specialista. «Indispensabile gestire lo stress, garantire la buona qualità del sonno e praticare esercizio fisico. Una dieta varia ed equilibrata prevede verdura e frutta, alimenti freschi con un buon contenuto di vitamine, minerali e oligoelementi, legumi e cereali integrali ricchi di fibre, e un adeguato apporto di pesce, uova, carne e latticini, in modo da fornire tutti i nutrienti necessari per supportare la funzione immunitaria. Fondamentale è contrastare lo stress ossidativo. I radicali liberi sono sostanze prodotte nelle cellule durante la reazione chimica con cui l'ossigeno viene utilizzato per produrre energia e giocano un ruolo fondamentale nel contrastare i processi infettivi. Se tuttavia vengono prodotti in eccesso o nel momento sbagliato, generano stress ossidativo, attaccano le cellule e provocano danni che possono essere prevenuti con alimenti ricchi di glutazione e selenio». Asparago, avocado, spinaci, pesche e mele favoriscono la sintesi del primo, aringhe, sarde, tuorlo d'uovo e senape, aglio, cipolla, frutta e verdura di colore rosso, latte e carne sono cibi ricchi di selenio, un elemento presente in piccole tracce ma essenziale per l'organismo.

Necessario anche un adeguato apporto di vitamine. Le principali fonti di vitamina C sono il coriandolo e l'erba cipollina, l'uva, i peperoni, il peperoncino, il ribes nero, il timo fresco, il prezzemolo, la rucola, le crucifere come cavolo, cime di rapa, verza e broccoli, il kiwi e gli agrumi. Sono ricchi di vitamina E gli oli vegetali, l'avocado, le nocciole, le arachidi, i cereali integrali, i semi di girasole, le mandorle, il curry, l'origano, e il kiwi. Gli alimenti di origine animale sono i più ricchi di Vitamina D. «Ne

1. **Olio di Giovinezza Siero Viso**, con olio d'oliva vergine ricco in polifenoli e vitamina E. **TESORI DI PROVENZA** 14,90 euro.
2. **Olio Corpo Nutriente Argan**, dalla texture ricca e corposa, ideale per un rigenerante massaggio. **SPUMA DI SCIAMPAGNA** 5,29 euro.
3. **Skin Glow**, integratore alimentare a base di collagene, acido ialuronico e vitamine per il benessere della pelle. **MIAMO** 69 euro.
4. **Crema Viso e Décolleté Sensitive**, grazie alla leggerezza dell'Olio di nocciola tostata Bio nutre e distende. **NUAGEMMA**.
5. **Balsamo Linea Melograno** ravviva e prolunga naturalmente la luminosità dei capelli colorati. **KLORANE** 15,90 euro.
6. **Natural Oceanic Betacarotene**, integratore alimentare a base di alga unicellulare dunaliella salina, fonte naturale di carotenoidi e beta-carotene. **SOLGAR** 24 euro.





Energizzare e illuminare. Sono le parole d'ordine per la pelle in questo periodo dell'anno. Per un effetto immediato, non c'è cosa migliore di una maschera con vitamina C: Fresh Mix Tissue Mask Vitamin C di Garnier.

contengono quantità utili l'olio di fegato di merluzzo, i pesci grassi come sgombro, sardina, tonno e salmone, i gamberi, il tuorlo d'uovo, i formaggi e il burro. È preferibile assumere la vitamina A sotto forma di beta-Carotene, presente nell'olio di fegato di merluzzo, e in alimenti come peperoncino, carote, albicocche secche, zucca, prezzemolo e pomodori maturi» spiega il dottor Mariconti. «Esiste un'intima relazione tra l'efficacia della risposta del sistema immunitario e lo stato di salute del microbiota intestinale, costituito dai batteri che vivono nell'intestino. È considerato un organo a sé stante e invisibile, del peso di circa due chilogrammi. Per mantenere in equilibrio i batteri intestinali è bene assumere i probiotici generalmente contenuti nello yogurt e nel kefir».

#### Regalarsi il tempo giusto

Lo stress psicofisico comporta sempre un notevole abbassamento delle difese immunitarie. «Il cortisolo, l'ormone maggiormente coinvolto nel mantenimento della reazione da stress, in una fase iniziale favorisce l'attivazione dell'organismo, ma in seguito riduce l'aggressività, favorisce la sottomissione e abbatte la produzione degli anticorpi» afferma Mariconti. «Per prevenire il calo delle difese immunitarie è dunque utile gestire gli stati di tensione a livello mentale e fisico. Difendersi dal logorio dello stress quotidiano è possibile, ma bisogna sempre analizzare razionalmente le abitudini di vita e i ritmi di lavoro, cambiare la prospettiva con cui si osservano le cose, prendere la "giusta distanza" dagli avveni-

SEGUE

## La stagione dei buoni propositi

**SEGUITO** menti. È buona regola impiegare il proprio tempo anche in attività gratificanti e mantenere sempre vivi stimoli e interessi. È fondamentale anche saper dedicare tempo a noi stessi, sperimentare il rilassamento mediante le pratiche meditative. Senza dimenticare che dormire è cruciale per il mantenimento di corrette funzioni vitali. Dopo la pausa estiva le giornate trascorrono per la gran parte in spazi chiusi senza la possibilità di poter praticare un'attività fisica efficace, e la comunicazione è affidata agli strumenti tecnologici con massicce quantità di informazioni in arrivo in qualsiasi ora del giorno e della notte, che sollecitano continuamente l'attività mentale.

Occorre dunque adottare una serie di comportamenti che favoriscono un riposo notturno di qualità. È buona abitudine passare qualche ora all'aperto durante le giornate perché l'esposizione alla luce solare favorisce la produzione di serotonina, la sostanza che stimola l'agire e sostiene il tono dell'umore, e che nelle ore serali viene convertita in melatonina, l'ormone del sonno e del riposo. Bisogna ridurre nel pomeriggio le sostanze eccitanti come caffè, tè, cacao e cioccolato fondente, guaranà, cola, matè. L'alcol deve essere assunto con moderazione. Pur avendo un effetto sedativo, disturba i ritmi del sonno con risvegli continui. «Nelle ore serali è bene interrompere le attività impegnative e limitare l'uso di computer, cellulare e tv. Una regola d'oro è quella di stabilire una routine di orari, coricandosi e risvegliandosi sempre alla stessa ora. In questo modo l'orologio biologico rimane costantemente sintonizzato con i ritmi naturali dell'organismo» specifica il medico.

### Pigrizia, per favore vai via...

L'esercizio fisico è un antidoto allo stress e favorisce un sonno più lungo e profondo, ma deve essere interrotto nelle ore serali. Il movimento infatti aumenta la temperatura dell'organismo, che interpreta questa condizione come stimolo per il risveglio e la ripresa dell'attività. «Perché sia efficace, l'esercizio deve essere eseguito con tempi e intensità adeguati alle caratteristiche individuali. Quando viene praticato in maniera corretta, anche se con sforzo moderato, stimola i meccanismi di difesa antiossidante con un'azione diretta sui mitocondri, i centri energetici delle cellule, e rafforza in modo consistente alcuni meccanismi del sistema di difesa. La pratica regolare dell'esercizio fisico influisce anche sull'umore, perché viene attivata la produzione di endorfine» conclude il dottor Mariconti.

### Benessere in tazza

Buone e comode, sono le cinque tisane della linea Revital proposte dall'Hotel Palace Merano. Ricavate da purissime erbe sono monodosi e solubili in acqua calda o fredda e, grazie al processo di liofilizzazione utilizzato, mantengono inalterate qualità e proprietà nutrizionali. Perfette da portare in viaggio, in ufficio o in palestra, possono diventare una pausa di benessere dall'effetto detossinante e rigenerante. Per amplificare i benefici, gli esperti nutrizionisti e dietologi dell'Hotel Palace Merano suggeriscono una giornata alla settimana di dieta disintossicante.

**Colazione:** un frutto fresco o macedonia (200 g) più eventualmente dieci mandorle. Un tè verde o un caffè d'orzo o una tisana.

**Pranzo:** insalata mista o pinzimonio di verdura cruda. 50 g di riso basmati integrale o grano saraceno o quinoa con verdure cotte. Condimento un cucchiaino di olio d'oliva, limone ed erbe fresche.

**Metà pomeriggio:** un frutto fresco, dieci mandorle e una tazza di tisana alle erbe.

**Cena:** verdura cotta al vapore o alla griglia. In alternativa, un minestrone di verdure senza patate. Condire come per il pranzo. Dopocena sempre una tisana rilassante.

### Nuove frontiere

Mantenere la tonicità conquistata in estate, tonificare e ridurre i segni del tempo, è un proposito fondamentale per non gettare alle ortiche i risultati ottenuti durante la bella stagione, difficili poi da recuperare con la vita più sedentaria in autunno. Si può provare con il nuovo tipo di radiofrequenza per definire le aree critiche in modo rapido e confortevole: la metodologia NuEra Tight, sviluppata da Lumenis e dotata della tecnologia FocalRF che utilizza ben cinque diverse frequenze per regolare la profondità di penetrazione dell'energia, riscaldando specifici strati di tessuti e pelle. Un approccio personalizzato secondo le esigenze del paziente che permette di ottenere la riduzione di adiposità, di cellulite e delle rughe, con un effetto levigante, aumentando la produzione di collagene.

io

© RIPRODUZIONE RISERVATA

1. Rosa Purpurea Olio Corpo multiuso setificante con estratto oleoso di rosa gallica, elasticizzante, emolliente antidisidratante, L'ERBOLARIO 19,90 euro.
2. Latte Detergente con gelsomino e olio di angelica fermentati, per una detersione profonda FLORENA 10,99 euro.
3. Principium Vitamina C Masticabile, integratore ad azione antiossidante che protegge le cellule dallo stress ossidativo BIOSLINE 16,50 euro.
4. Olio Notte Riequilibrante a base di oli essenziali e attivi fitocosmetici, rigenera la pelle durante il sonno DOLOMIA 36 euro.
5. Nutritious Super-Pomegranate Radiant Energy Moisture Creme, energizzante e illuminante grazie al melograno ESTÉE LAUDER 63,50 euro.
6. Vagostabil, integratore a base di biancospino, melissa e magnesio, per rilassarsi CRISTALFARMA.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL SERVIZIO È DI TRUNK ARCHIVE

135497