

BELLEZZA WELLNESS

Lo stress va in vacanza

di Loredana Ranni

Che cosa accomuna i 500mila studenti prossimi alla maturità e 20 milioni di italiani (il 34 per cento della popolazione) alle prese con il planning ferie? Lo stress. Che, opportunamente declinato, diventa l'ansia da esame, contemplata nei manuali di psicologia, e l'affaticamento frustrante dei vacanzieri "vorrei ma non posso".

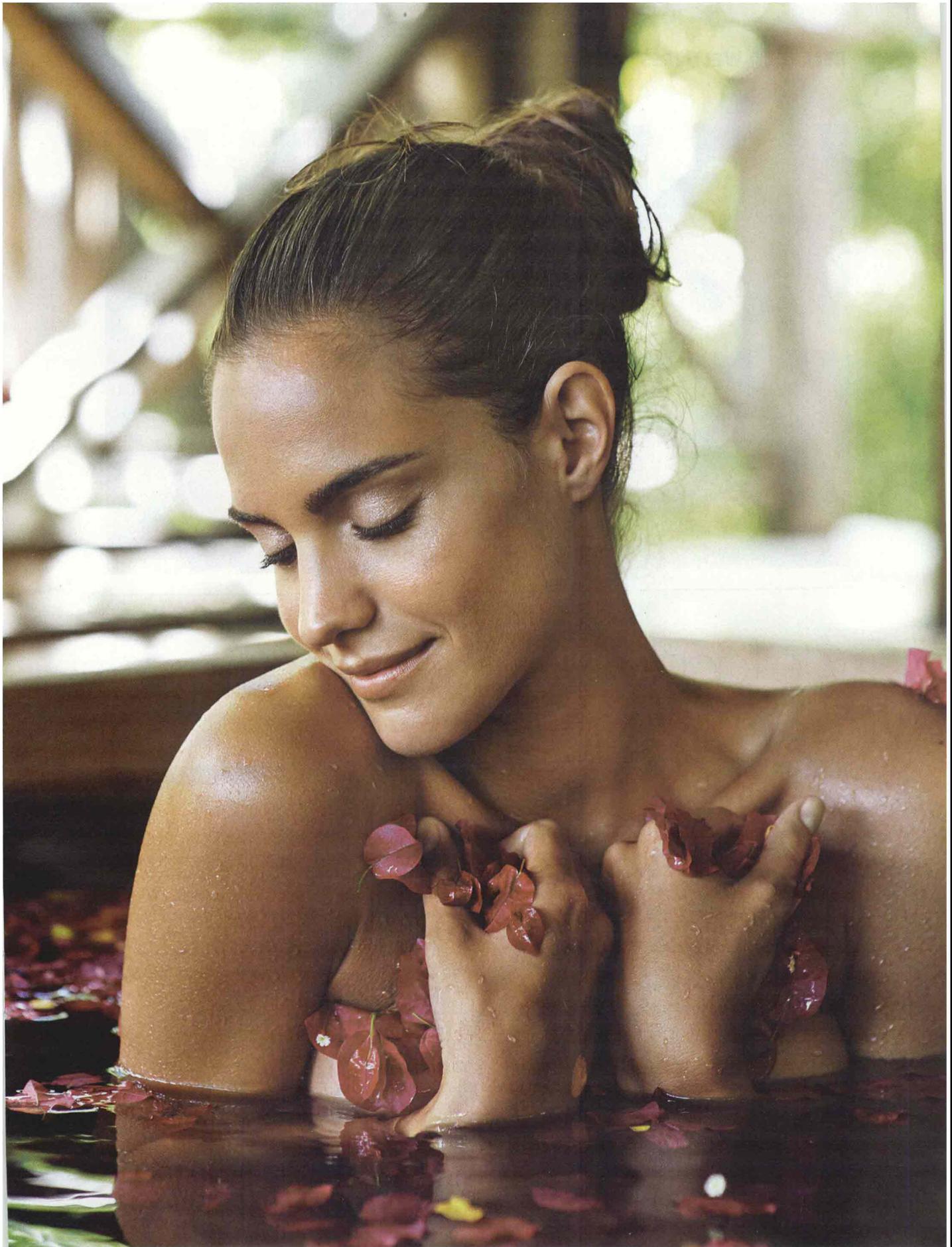
QUESTIONE DI FEELING. EPIDERMICO

Tensione. Nervosismo. Esaurimento. Sono tutti sinonimi dello stress che, però, tende a prediligere una sola (e prima) area di esternazione: la pelle. «Espressioni come impallidire di paura, arrossire d'imbarazzo, essere verde di rabbia, avere i nervi a fior di pelle indicano la corrispondenza tra emozioni ed epidermide», afferma **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano. «La pelle

è la carta d'identità con cui ci si presenta al mondo. Ma anche un foglio assorbente che capta umori e sentimenti inespressi, manifestandoli all'esterno attraverso segni diversi e inequivocabili. L'acne giovanile, per esempio, che in concomitanza con eventi come gli esami di maturità può peggiorare, è il segno evidente di ansia e timore interiori che vengono somatizzati sulla pelle». In casi come questo, meglio farsi indicare il trattamento corretto, per il tipo e il grado di acne, dallo specialista. Perché il "fai da te" spesso rischia di peggiorare la situazione. Ed è probabile che il dermatologo suggerisca cosmeceutici a base di acido glicolico, salicilico, piruvico, che facilitano la riparazione dei tessuti.

Anche negli adulti con ruoli di responsabilità, che arrivano stanchi allo stacco estivo, la pelle può dare segnali

Foto di Stewart Shining/Trunkarchive/Contrasto

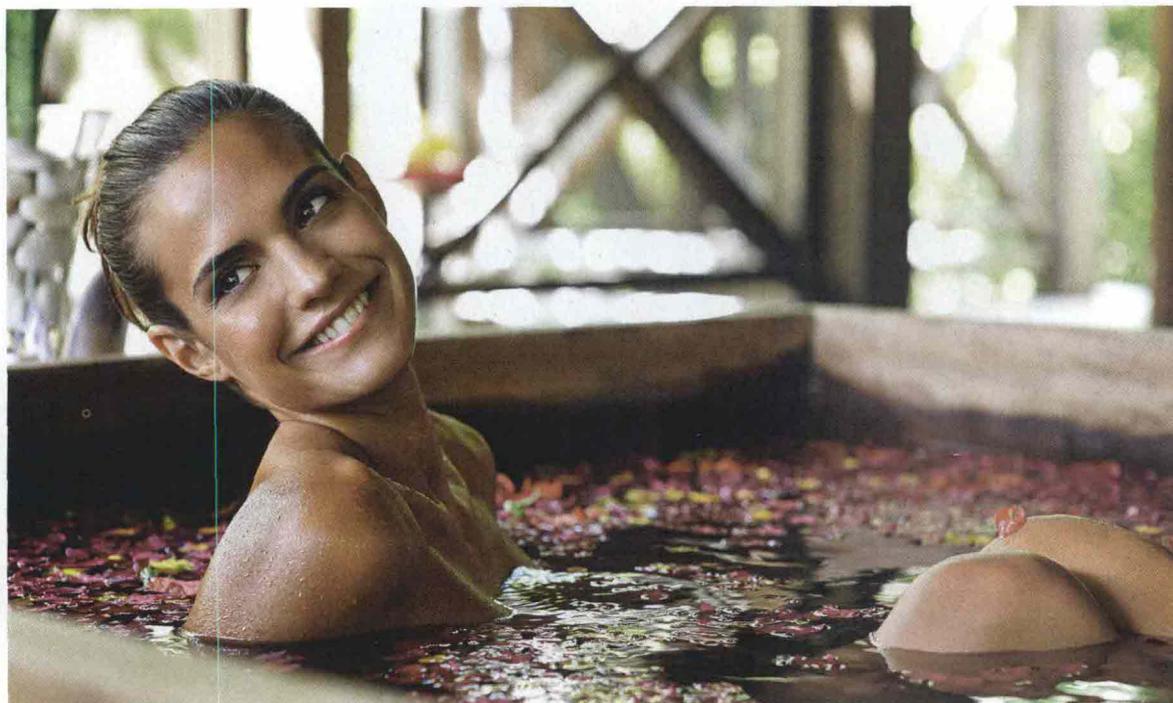


www.ecostampa.it

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

BELLEZZA WELLNESS



PAROLE D'ORDINE: DETOSSINARE E RILASSARE

C'è l'acne della donna in carriera. E la colpa è (anche) dell'ansia

visibili di un disagio interiore. «Le donne hanno spesso episodi di acne tardiva, che negli Stati Uniti è nota come acne delle donne in carriera», continua **Magda Belmontesi**. E in questi casi possono aiutare sia cosmetici con acido glicolico, sia le nuove formule a base di acido maltobionico, capace di rinnovare le cellule (come Neostrata Skin Active, in farmacia), messe a punto dai ricercatori che hanno sperimentato proprio l'acido glicolico.

AGGIUNGI UN PASTO A TAVOLA

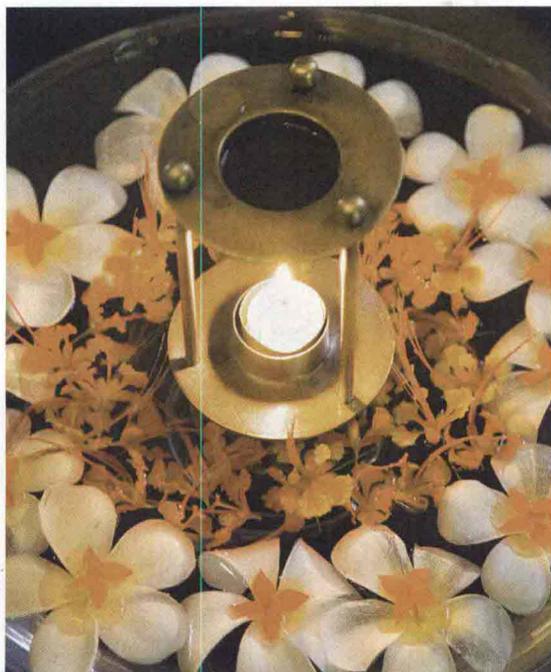
Per affrontare lo studio con la necessaria concentrazione, diventa fondamentale avere un codice comportamentale anche a tavola. «La dieta sia equilibrata», spiega Nicola Sorrentino, nutrizionista milanese. «Deve contenere ogni giorno tutti gli elementi di cui l'organismo ha bisogno: proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibre vegetali e acqua». La scorta energetica si fa con una ricca prima colazione (latte e yogurt, fette biscottate o altri prodotti da forno con miele e marmellata). A pranzo

non deve mancare la pasta, ma condita con sughi leggeri e poco olio. «Una regola valida anche per le professioniste stressate, che vogliono controllare il peso in vista della prova bikini», continua. La sera, invece, minestra in brodo o passato di verdura e a seguire, per ciascuno dei due pasti, si a carne o pesce e verdure in quantità. Sia crude, sia cotte. Irrrinunciabili due spuntini: a metà mattina (frutta o spremuta) e nel pomeriggio, magari con un gelato. «In ogni caso, poi, bisognerebbe non eccedere con il caffè e le bevande contenenti caffeina. Perché è vero che possono dare una sferzata di energia, ma aumentano il nervosismo e provocano insonnia», conclude Sorrentino.

NOTTE PRIMA DEGLI ESAMI

Il sonno è una delle prime vittime dello stress. E l'insonnia non va sottovalutata, perché può scatenare maggiore irritabilità, calo dell'attenzione, difficoltà nell'apprendimento e nella memorizzazione. «L'omeopatia può essere una valida alleata per chi studia, perché consente di

BELLEZZA WELLNESS



A CIASCUNA IL SUO CD

Il massaggio?
Meglio con
la colonna
sonora.
Personalizzata

trovare risposte efficaci ai disturbi che più facilmente si presentano nel periodo di preparazione degli esami», afferma Ruggero Cappello, medico omeopata a Trento. Fra l'altro - e questo vale non soltanto per chi studia ma anche per i *workaholic* - non bisogna dimenticare che stress e ansia si ripercuotono sull'apparato gastrointestinale e che, per evitare astenia e sovraffaticamento, sarebbe importante seguire un adeguato regime alimentare. Con tutto ciò che ne consegue, vale a dire un mix di soluzioni che spesso, se si ricorre ai farmaci convenzionali generici secondo una prescrizione "fai da te", rischia di scatenare effetti collaterali. «Il vantaggio dell'omeopatia, invece, è duplice, perché nel caso degli studenti può agire sia in fase preparatoria, sia il giorno stesso degli esami», conclude Cappello. Con singole specialità che hanno precise indicazioni terapeutiche.

AL CENTRO ESATTO DELLA MUSICA, L'EQUILIBRIO

Maturità certificata, scrivanie abbandonate al loro destino, potrebbe succedere (nel medio termine) di incontrare persone che affermano di essere tornate da vacanze e ferie ancora più stanche di quanto non lo fossero prima di partire. Tutta questione di mancato equilibrio. Psicofisico. La consulente olistica Benedetta Duprè e il compositore-arrangiatore Stefano Pulga (chi ricorda il tastierista dei Dik Dik anni 70?) hanno dato vita a un progetto che va oltre i concetti, noti ai più, della musicoterapia (per info: www.music2bgood.it). In sintesi, i trattamenti e i mas-

saggi olistici - finalizzati al riequilibrio fisico, emotivo, energetico - vengono eseguiti con una "colonna sonora" creata *ad hoc* per ogni singola persona. Ma il trattamento è solo la parte finale del percorso, perché lo step d'inizio è l'anamnesi. «Nel corso del primo incontro si esegue una valutazione della postura e dell'emotività, stimolata anche da domande precise», spiega la terapeuta. «Poi si fa compilare un test per verificare le abitudini in fatto di sonno, cibi preferiti e stile di vita». A questo punto, la persona viene considerata come "elemento olistico": infinito-aria (che quindi va calmato), fuoco (da rallentare), acqua-terra (parola d'ordine: stimolare).

«Per raggiungere l'equilibrio perfetto bisognerebbe avere un po' di ciascun elemento. Sono "su misura" sia il tipo di manualità adottata nel massaggio, sia i colori nella sala trattamento», dice Benedetta Duprè. Che "racconta energeticamente" la persona a Pulga, perché lui ne declini le "carenze energetiche" in musica: «Nasce un cd che viene utilizzato durante le sedute. La musica sbagliata può peggiorare il nostro stato psicofisico. Quella giusta invece insegna ad ascoltarsi di più, ad ascoltarsi dentro». Per rendersi conto, ad esempio, di essere cambiati. Può infatti succedere che una professionista stressata da lavoro e famiglia (elemento infinito-aria, da calmare dunque) rientri dalle vacanze trasformata in elemento fuoco: troppo sole, troppi cibi speziati, troppi eccessi. Una donna da riequilibrare di nuovo, quindi. Ma con tutta un'altra musica.

Simè

BELLEZZA WELLNESS

torna il sereno

Rimedi naturali, fiori di Bach, oli essenziali a tutto relax



1. Compensa la perdita di sali minerali con magnesio, potassio e vitamine C ed E l'integratore alimentare, gusto ananas, **Equilibra Più Carica** (€ 3,80). **2.** Donano un'immediata sensazione di benessere e calma le salviette rinfrescanti **4711 Acqua Colonia Juniper Berry & Marjoram** (€ 16,80). **3.** Massaggiata a fior di pelle con movimenti circolari, rilassa grazie ad aloe, olio di girasole,

burro di karité organici: **Aveda Stress-Fix Body Lotion** (€ 29,50, in salone). **4.** Allevia rossori e infiammazioni (allantoina e l'esclusivo antiossidante AR-GB 11) delle pelli più delicate: crema **Giuliani Lichtena Formula Originale** (da € 16, in farmacia). **5.** Per affrontare i ritmi frenetici con la giusta calma, c'è lo spray orale **Australian Bush Flower Essence Stress Stop** (€ 22, in farmacia).



6. Sfrutta i fiori di Bach (ciliegio, biancospino, gelsomino, certificati Bio) per lenire la pelle fragile: **Incarose Flower Therapy Crema Viso Reidratante** (€ 14,50, in farmacia). **7.** Dona una piacevole sensazione mentre idrata (fiori di ciliegio, omega 3-6): **Korff Ritualessence Moisturizing Body Lotion** (€ 28, in farmacia). **8.** Nutre, profuma e lascia la pelle vellutata grazie agli oli di sesamo e di mandorla dolce:

Roger & Gallet Huile Embellissante Fleur d'Osmanthus (€ 26,90, in farmacia). **9.** Allenta stress e tensioni grazie a 12 oli essenziali: roller **Puresentiel S.O.S Stress** (€ 10, in farmacia). **10.** Un risveglio profumato alla vaniglia bio con **Sanoflore Douche des Délices** (€ 10,90, in farmacia). **11.** Sibasasu rituali ayurvedici nutrienti e disintossicanti **Rituals Serenity Hand Wash** (€ 7,90), e sa di rosa e mandorla.