



**SPECIALE WELLNESS**  
**VISTI E PRESI**

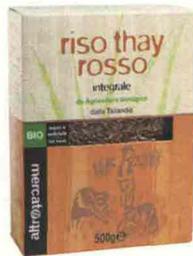
# LE NOVITÀ AMICHE DELLA NATURA

di Michela Duraccio e Barbara Rachetti

**IL RISO PROFUMATO**

**Cos'è**

Una confezione di riso rosso biologico che arriva dalla Thailandia (Altromercato, 2,75 euro la confezione da 500 g).



**Come funziona**

È integrale, quindi ricco di fibre e di sostanze nutritive. Durante la cottura (ci vogliono circa 30-35 minuti) sprigiona un profumo intenso e aromatico. Il colore è bellissimo: rosso brunito.

**Il parere dell'esperto**

«Per un piatto unico equilibrato, lessatelo e accompagnatelo con gamberi saltati. Conditelo con un filo d'olio extravergine d'oliva e un po' di lemongrass» dice Antonio Marchello, personal chef, esperto di cucina naturale.

**L'ACQUA PER LO SPORT**

**Cos'è**

Una confezione da mezzo litro di acqua di cocco biologica, utile dopo l'attività sportiva perché rifornisce l'organismo di minerali (Isola Bio, 3,95 euro).



**Come funziona**

È proprio un'acqua di cocco, avete capito bene. Si ricava dalle noci ancora verdi della palma di cocco. Viene dal Brasile ed è ricca di minerali come potassio, calcio e magnesio. Ha anche proprietà depurative.

**Il parere dell'esperto**

«Dopo l'attività fisica leggera è meglio di uno sport drink: offre più potassio e antiossidanti e meno zuccheri, come risulta da un'analisi della sua composizione dei ricercatori dell'Indiana University di New Albany» dice Irene Catanzariti, naturopata, specializzata in alimentazione naturale.

**L'IMPACCO PER LE MANI**

**Cos'è**

Un trattamento supernutriente per le mani all'olio e al burro di karité bio. È speciale anche per gli appositi guantini che ne esaltano l'efficacia (Karité d'Africa di Bottega Verde, 9,99 euro la crema, 5,99 i guanti).



**Come funziona**

Si applica uno strato generoso di prodotto sulle mani, sia sul dorso sia sui palmi, fino all'attaccatura dei polsi. Poi, si infilano i guantini e si tiene in posa per 10-15 minuti o, in caso di pelle arida, anche per tutta la notte.

**Il parere dell'esperto**

«Il burro di karité è un toccasana per le mani, specie quando sono secche e screpolate per il freddo» spiega Magda Belmontesi, dermatologa. «Merito delle sue proprietà emollienti, lenitive, protettive, idratanti e cicatrizzanti».

**LE ESSENZE PER I BAMBINI**

**Cos'è**

Un delizioso diffusore-lampada elettrico, per purificare e profumare la stanza dei bambini, con una miscela ad hoc di oli essenziali, 100% bio e senza additivi sintetici. Il disegno sul diffusore è fatto con smalti senza piombo (BimBio di Flora, 52 euro).



**Come funziona**

Si stillano 4-5 gocce di essenza nella vaschetta con l'acqua, posta sopra il diffusore. Si accende la lampadina interna che, scaldandosi, emana nell'aria tutto il profumo degli oli essenziali di arancio dolce, mandarino, vaniglia e mandarancio.

**Il parere dell'esperto**

«Il mix degli oli è indicato proprio per rasserenare i più piccoli, sia nei momenti di gioco, sia in quello della nanna» dice Barbaro Pontoriero, aromaterapeuta. «Basta tenere acceso il diffusore una decina di minuti».

**LO SLIP CHE MODELLA**

**Cos'è**

Un paio di slip senza cuciture in cotone elasticizzato, analergici, prodotti senza l'uso di sostanze nocive per l'ambiente. Appiattiscono la pancia e modellano i glutei (Controlbody, 27,90 euro, taglie fino alla XL).



**Come funziona**

Una fascia elastica ridisegna il punto vita grazie a una pressione che converge verso l'ombelico. Un pannello rinforzato sul davanti appiattisce il ventre. Infine, sulla parte posteriore, una fascia longitudinale solleva e modella i glutei.

**Il parere dell'esperto**

«Perché rinunciare a un abito attillato per il timore che si veda la pancetta? Con questi slip anche le donne con qualche chilo in più possono sentirsi a loro agio nei vestiti più femminili» spiega Davide Sidari, personal shopper.

indirizzi a pag. 76