

di Michela Duraccio

**BENESSERE**  
COME FUNZIONA

## LE NOVITÀ CHE TI FANNO STARE MEGLIO

### 1 Le fragranze mediterranee

► **Cos'è** La collezione di diffusori per l'ambiente agli aromi mediterranei (Elisir di Nuncas, 13,80 euro l'uno).

► **Come funziona** I bastoncini sono in rattan, il legno che fa sentire meglio il profumo di cui si impregnano. Questo, poi, si diffonde grazie alla formula a evaporazione costante. Le fragranze sono: lime e spezie per Verde, tiglio e fiori d'acqua per Azzurro, agrumi e fiori bianchi per Arancio.

► **Cosa dice l'esperto** «Mettete Verde in cucina o in sala perché dà armonia» dice Barbaro Pontoriero, aromaterapeuta. «Azzurro, frizzante, va bene nell'ingresso per dare il benvenuto o nello studio, per stimolare la creatività. Arancio, rilassante, è perfetto in camera da letto e nel bagno».



attività antimicrobica.

► **Cosa dice l'esperto** «Il pH simile alle lacrime evita il bruciore, lo ialuronano, idratando le lentine, garantisce più comfort» spiega Enzo Vingolo, primario oculista All'Ospedale S. Maria Goretti di Latina. «La protezione del lisozima, antibiotico naturale, riduce il rischio di infezioni, frequenti in chi usa lenti a contatto».

### 2 L'integratore antifatica

► **Cos'è** Un integratore alimentare di magnesio, in pratiche bustine monodose (Mag orosolubile di sanofi aventis, 13,50 euro prezzo consigliato).

► **Come funziona** La polverina al gusto di limone si scioglie sulla lingua. Si prende una bustina al giorno.

► **Cosa dice l'esperto** «Chi è carente di magnesio, nel cambio di stagione, ha bisogno di carica» dice Gianfranco Trapani, medico e autore di libri di salute. «Questo minerale permette di alleviare lo stress emotivo, la stanchezza, gli stati d'ansia e agitazione, gli spasmi muscolari».



### 4 La scarpa che fa bene

► **Cos'è** Lo zoccolo in pelle che tonifica il corpo e rilassa la colonna (Gogh, Honey gold, di FitFloP, 119 euro). Anche in verde, rosso e caffè.

► **Come funziona** La suola, disegnata da ingegneri biomeccanici, distribuisce il carico sui muscoli in modo giusto: la sezione del tallone assorbe gli impatti e allevia lo stress alle giunture; la centrale aumenta il lavoro di gambe e glutei; la frontale aiuta a tenere l'equilibrio nei cambi di direzione, di andatura e di velocità.

► **Cosa dice l'esperto** «La tripla densità della suola, spostando il peso dello scheletro dai piedi ai muscoli delle gambe, migliora la postura e favorisce il benessere di tutta la colonna» spiega Piero Ranaudo, osteopata.



### 3 Il liquido per le lentine

► **Cos'è** La soluzione disinfettante per le lenti a contatto (Biotrue di Bausch&Lomb, 13,50 euro 300ml).

► **Come funziona** Ha un pH identico a quello delle lacrime; contiene ialuronano, un lubrificante naturale presente nell'occhio; protegge il lisozima, una proteina presente nelle lacrime, aiutandola a mantenere la sua



### 5 Le creme rigeneranti

► **Cos'è** Una linea di creme viso, corpo e dopobarba alla bava di lumaca (Elicina di Bioelisis, da 42 euro l'una).

► **Come funziona** La secrezione della lumaca, raccolta senza danni per l'animale, contiene mucopolissaccaridi dalle eccezionali virtù rigeneranti. È potenziata da allantoina, elastina, acido glicolico e vitamine.

► **Cosa dice l'esperto** «Il mix, lenitivo e nutriente, è efficace contro acne, cicatrici, macchie, bruciate e ideale per pelli sensibili» dice Magda Belmontesi, dermatologa. «Le creme sono un toccasana anche dopo il sole».

indirizzi a pag. 118  
**INFORMA** 97