

**GUIDA
PRATICA
MAI PIU' GIU'**

Che **BELÉN RODRIGUEZ**, 28 anni, sia una gran maestra di equilibrismi, si è visto sul palco di Sanremo, dove ha gestito come un acrobata la tensione (e le gelosie) dell'evento. Ma il bello viene ora, con il suo focoso Fabrizio. Come farà a tenerlo a bada?

TROVA IL TUO
EQUILIBRIO

Con la primavera ti senti in bilico. Il corpo, la mente e le energie traballano. Cosa puoi fare per ritrovare il tuo centro? Molto. Salire sulla tavoletta, dormire, piangere, guardarti i piedi. E poi fare l'amore, mangiare liquirizia e spalmartela sulla pelle, e...

di Rossana Cavaglieri e Cristina Sarto

Da staccare e conservare

Guilfordani

INFORMA 53

**GUIDA
PRATICA
MAI PIÙ GIÙ**

Per riallineare il corpo

Allenati sulla tavoletta

Equilibrio e postura sono strettamente legati. «È impossibile camminare dritte o stare sedute bene, se non si riesce a “sentire” in che posizione siamo. A questo servono i **recettori**, piccoli sensori diffusi su tutta la superficie del corpo che comunicano al sistema nervoso lo stato di contrazione dei muscoli, la posizione delle articolazioni, la velocità del movimento» dice Viviana Ghizzardi, personal trainer e insegnante di yoga. «Mettendo insieme tutte queste informazioni, il cervello ricostruisce la postura e, se necessario, la corregge». Ma come si fa a migliorare il dialogo tra la mente e i suoi piccoli informatori? Le tecniche più efficaci sono i training con le tavolette propriocettive (si acquistano su www.salutebuy.com). «Quando ci si esercita su una base instabile, infatti, il corpo cambia posizione a ogni decimo di secondo: basta un minimo spostamento del **baricentro** e le braccia oscillano, le ginocchia si distendono, la schiena si inarca» prosegue l'esperta. «Ma per evitare cadute, il cervello aggiusta la postura di continuo, con micromovimenti che puntano a mantenere l'equilibrio. In questo modo obbliga i recettori a fornirgli il maggior numero di dati possibili, in brevissimo tempo».

Scegli il reggiseno mirato

Se la giusta postura aiuta a stare in equilibrio, occhio ai reggiseno push up. «I modelli troppo contenitivi, che premono sulle **costole**, spingono il busto a chinarsi in avanti in maniera impercettibile» spiega l'osteopata Antonio Morciano. «E con il tempo, questo fa contrarre i muscoli della schiena e incassare il collo: reazione tipica del corpo costretto a “riorganizzarsi” per trovare un nuovo equilibrio». Meglio un reggiseno senza **ferretto**, allora (come questo di Nina Ricci).



“Idrata” la schiena

Chi ha una camminata poco sciolta, con la schiena contratta, è a maggior rischio di perdere l'equilibrio. «Se le articolazioni del bacino e del tronco sono rigide, non riescono a riaggiustare la postura quando si inciampa» spiega la trainer Viviana Ghizzardi. Ma bere aiuta a rimettere in salute la colonna. Ci vogliono due litri d'**acqua** al giorno, a piccoli sorsi, per farla assorbire meglio. È il principio dell'Eldoa, una nuova tecnica di allungamento creata da un osteopata francese. «Sono posture che distendono non solo la muscolatura, ma anche il connettivo, il tessuto che avvolge organi, ossa e tendini come una fitta trama» spiega Ilaria Cavagna, insegnante di Eldoa a New York. «L'acqua aiuta a “idratarlo” e a farlo diventare più **elastico**, in particolare a livello della colonna, su cui si concentrano gli esercizi. Così la schiena diventa più flessibile, quindi più reattiva». Per informazioni, www.guyvoyer.com.



**MELISSA SATTA, 25 ANNI,
CURA L'EQUILIBRIO
DELLA SCHIENA. QUELLO
IN AMORE (CON BOBO
VIERI) HA APPENA
DICHIARATO DI AVERLO
FINALMENTE TROVATO**

Esercita i muscoli nascosti

Provate a stare ferme in piedi. Vi sembrerà di non fare nulla, perché apparentemente non muovete un muscolo. Certo, a lavorare sono quelli “nascosti”, i più profondi, che non si allenano mai e che invece sono i responsabili dell'equilibrio e della postura. «Il trasverso dell'addome, per esempio. Serve a dare stabilità alla schiena ma non entra mai in azione, perché nei classici esercizi in palestra vengono chiamati in causa il retto e gli obliqui» spiega la trainer Viviana Ghizzardi. «Si attiva solo con la respirazione addominale, cioè schiacciando l'**ombelico** verso la colonna a ogni espirazione. Un gesto poco automatico, soprattutto per le donne, abituate a respirare con il torace». Per allenarlo, ci vuole il Pilates, in cui ogni sequenza richiede che l'ombelico “aderisca” alle vertebre. E avete mai sentito parlare degli scapolari? «Hanno il compito di avvicinare le scapole alla colonna, facendola stare bella dritta. Se sono poco tonici, i trapezi, per compensare, si contraggono troppo, così le **spalle** finiscono in avanti. E questo compromette la postura». Per allenarli, sono ideali tutte le posizioni yoga basate sull'apertura delle spalle.



Stai seduta bene

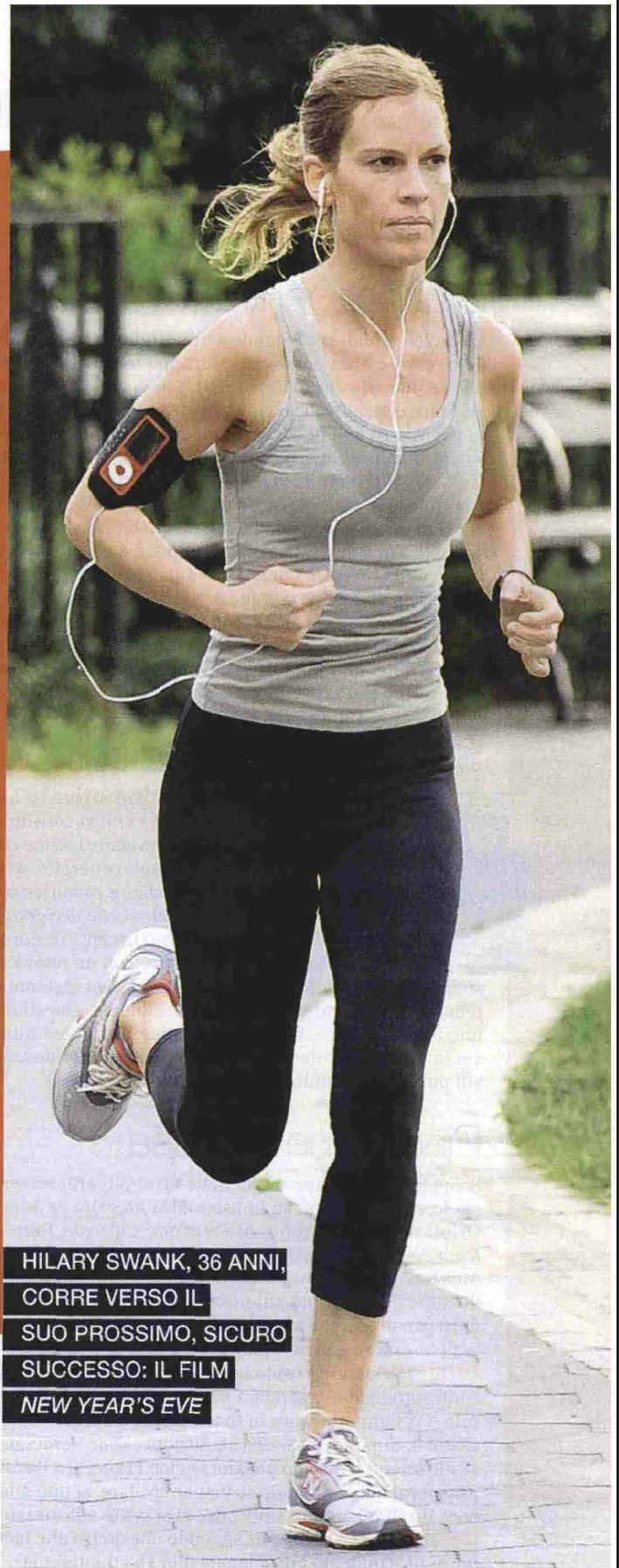
Quando siete sedute non ve ne accorgete, ma il senso dell'equilibrio lavora. È quello che consente al corpo di stare su e non accasciarvi. «Ma ciò non vuol dire che la postura sia giusta» spiega Laura Bertelé nel libro *Ascolta e guarisci il tuo corpo* (Mondadori, 17 euro). Avete presente quando tenete le gambe accavallate? «Una, quella che sta sopra, fa stretching, mentre l'altra si contrae. Questo, però, crea uno squilibrio al **bacino**, che deve ruotare per assecondare la posizione. I muscoli, infatti, sono collegati tra loro in lunghe **catene** che scorrono da capo a piedi: se distendiamo una parte, un'altra si contrae, in ogni gesto che facciamo. Per questo sono importanti gli esercizi di compensazione». Per esempio, sdraiate a pancia in su con le ginocchia raccolte al petto, ruotatele dalla stessa parte della gamba che di solito tenete accavallata: così fate allungare i muscoli dell'altra.

Corri? Occhio ai piedi

L'equilibrio aiuta anche nello sport. Chi corre lo sa. Può capitare di inciampare, ma con una buona capacità di reazione si è a minor rischio di cadute. «Restare in piedi quando si è così lanciati è difficile. Possono aiutare esercizi ad hoc, alcuni da eseguire fermi, altri in movimento» spiega Claudio Aloï, preparatore atletico. «In piedi su una gamba, si porta l'altra flessa al petto. Prima si cerca solo di non cadere, poi si muovono le **braccia** e si piega il ginocchio d'appoggio. Questi gesti servono a "disturbare" i recettori dell'equilibrio, costringendoli ogni volta a resettarsi». Ma anche la postura entra in gioco durante la corsa. «Tutti hanno una parte del corpo più forte dell'altra: basta vedere come si consumano le scarpe. Saperlo aiuta, perché si possono fare esercizi di potenziamento sul lato più debole. Ciò crea una **stabilità** maggiore, garanzia di equilibrio» conclude Aloï. Per misurare come il corpo distribuisce i carichi, fate il test su una pedana dinamometrica: vi dirà se avete bisogno di un plantare (per informazioni: ortholabs, www.ortholabs.it).

Cammina sui cuscini

Chi porta i **tacchi** è in equilibrio precario perché la sua base d'appoggio è ridotta. «Occorre allenare il cervello alle situazioni di instabilità in modo che, quando si indossano certe scarpe (nella foto, un modello di Ferragamo, ndr) sappia già come organizzare le informazioni in arrivo dai recettori nervosi» conclude Viviana Ghizzardi. «Per esempio, si può camminare sui cuscini del divano. Ma è utile anche massaggiare i piedi con le mani, dal tallone alle dita: così si sciogliono i muscoli della **pianta** che, in caso di caduta, sono più pronti a reagire».



HILARY SWANK, 36 ANNI,
CORRE VERSO IL
SUO PROSSIMO, SICURO
SUCCESSO: IL FILM
NEW YEAR'S EVE

Mondadori Press, Mucì, Olycom

**GUIDA
PRATICA
MAI PIÙ GIÙ**

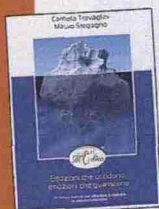
Per armonizzare la mente

www.ecostampa.it

Stai concentrata

L'infelicità moderna? Stando a uno studio della Harvard University c'è un colpevole: il troppo tempo (ben il 47 per cento delle ore della giornata) passato a fantasticare. Stare concentrati su ciò che si fa, invece, è una ricetta per vivere sereni. «È vero, ma fino a un certo punto: sognare a occhi aperti, infatti, è un modo per ritrovare **ottimismo** quando la realtà è diversa da come la vorremmo» dice Francesca Baggio, psicoterapeuta. «Se si esagera fino a trascurare le attività quotidiane, però, poi si rischia di sentirsi in colpa. Tutto sta a controllare le fughe della mente e chiedersi: sono in grado di decidere quando viaggiare con la **fantasia**? Se la risposta è no, perché i sogni ci rapiscono anche nei momenti in cui dovremmo essere presenti, allora è bene imporsi delle regole: non più di cinque minuti, poi l'attenzione deve tornare al presente».

Stempera le emozioni



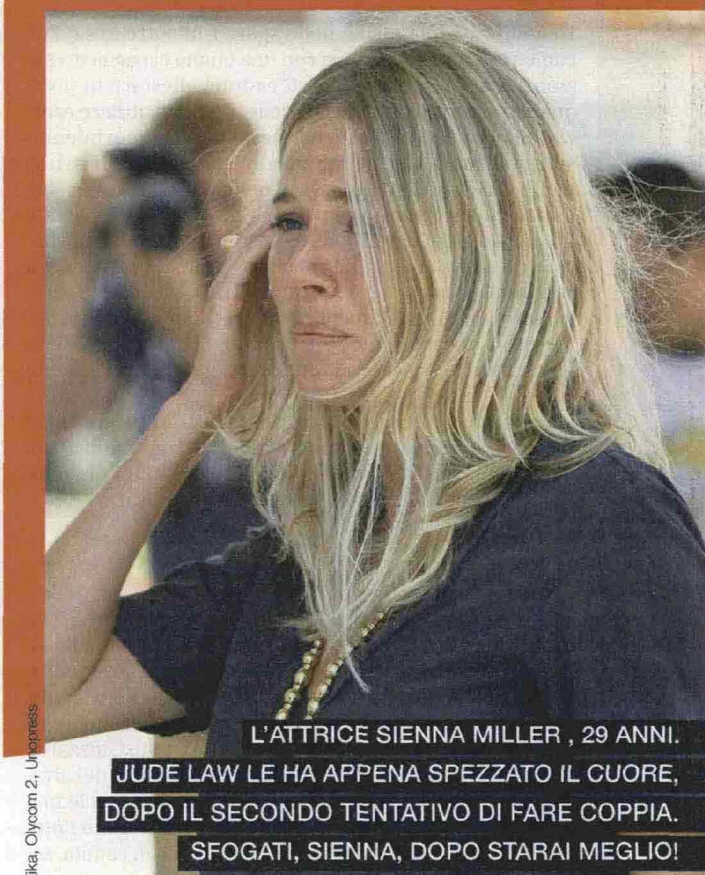
Se siete sempre stanche e **demotivate** forse c'è un'emozione negativa che vi consuma. «Paura e rabbia irrisolte sono come tossine che avvelenano la mente e tolgono energie» spiega Carmela Travaglini, medico e coautrice con Mauro Stegagno di *Emozioni che uccidono e emozioni che guariscono* (Om ed., 18 euro). «Ma si possono trasformare con un nuovo sistema di riequilibrio, l'ERT. Si agisce con un insieme di tecniche: floriterapia, tai chi e kinesiologia. Quest'ultima, molto efficace, individua il problema di base attraverso **test** muscolari e lo corregge con micromassaggi sui punti di agopuntura collegati alle emozioni».

Piangi che ti passa

Scoppiare in lacrime è una delle armi più efficaci contro lo stress. Lo spiega la psichiatra americana Judith Orloff nel libro *Emotional Freedom: Liberate Yourself from Negative Emotions and Transform Your Life* (su Amazon, 18,46 euro). Nei periodi difficili aumenta la produzione del cortisolo, un ormone che ci aiuta a rispondere con prontezza alle pressioni esterne. Ma se il livello di questa sostanza si mantiene alto troppo a lungo, la **tensione** tende a esplodere in un pianto. Trattenersi è controproducente, perché i singhiozzi riducono il cortisolo e ci fanno ripartire in modo più equilibrato. Meglio sfogarsi, dunque, ma a una condizione. «Non vergognarsi, altrimenti il disagio peggiora» dice Francesca Baggio, psicoterapeuta. «Quando si sta per crollare, si può guardare un film commovente: così, ci si sente autorizzate a **lasciarsi andare**, pur sapendo che dietro alle lacrime si nasconde un'ansia legata alla vita quotidiana».

Datti il tuo tempo

Magari la lista delle cose da fare fosse uguale a quella delle cose già fatte. Quasi sempre, invece, la prima è molto più lunga della seconda. Colpa del tempo, che non basta mai. «Ma si può imparare a gestire, ritrovando così il giusto equilibrio tra gli impegni e il tempo libero» spiega Sebastiano Zanolli, manager e scrittore, che organizza corsi di time management. Come cominciare? «Scrivendo su un foglio gli **obiettivi** da raggiungere a breve e nel lungo periodo, che sia una promozione professionale o la ricerca di una nuova casa. Quindi occorre stabilire delle priorità: prima la famiglia, poi la carriera. O viceversa. In questo modo, è più facile prendere una **decisione** quando, magari, un impegno di lavoro coincide con la recita del figlio. Infine, si deve entrare in azione con autodisciplina: ciò significa fare sempre ciò che si deve, senza pensare se si ha voglia di farlo o no».



L'ATTRICE SIENNA MILLER, 29 ANNI.

JUDE LAW LE HA APPENA SPEZZATO IL CUORE,
DOPO IL SECONDO TENTATIVO DI FARE COPPIA.
SFOGATI, SIENNA, DOPO STARAI MEGLIO!

Kika, Olycom 2, Unipress



SHARON STONE, 53 ANNI, SOGNA UN RUOLO DA CATTIVA NEL 23° FILM DI JAMES BOND. E INTANTO SI ADDORMENTA PERSINO NEI NEGOZI DI ARREDAMENTO!

Dormi il giusto

L'equinozio è il momento dell'equilibrio perfetto, con pari ore di luce e di buio. Poi, però, la notte si fa sempre più corta e le giornate si allungano. L'effetto? Per molti è simile a un mini jet lag. «Quello che ci mette in crisi non è il cambio di stagione, ma l'aumento della luminosità, perché fa abbassare i livelli della melatonina, l'ormone che stimola il sonno: per questo, la sera si tende ad andare a letto più tardi del solito e al mattino ci si sveglia prima» dice Roberto Manfredini, cronobiologo dell'Università di Ferrara. «Per chi è abituata a fare le ore piccole, non è un problema. Ma chi si addormenta presto per svegliarsi di prima mattina, ha a disposizione meno ore di sonno e durante la giornata rischia di ritrovarsi **stanca**, irritabile e con difficoltà a concentrarsi». È il vostro caso? Non preoccupatevi. «Di solito, nel giro di pochi giorni l'organismo si riallinea ai ritmi della natura» conclude l'esperto. «Se questo non accade, basta

prendere tra le 21 e le 22 mezzo milligrammo di **melatonina** (come Melasin-up, 16 euro, in farmacia). Una volta in circolo, il cervello reagisce come quando fuori è buio: poco alla volta, fa chiudere gli occhi».



Prova la meditazione

Troppo **razionali** o, al contrario, emotive? Dipende tutto dal predominio di uno o dell'altro emisfero cerebrale: sinistra logica, destra intuizione. Ma con la meditazione trascendentale, creata dal guru dei Beatles Maharishi Mahesh Yogi sulla base dell'antica tradizione indù, gli emisferi viaggiano in sintonia e siete più equilibrate. «Gli effetti sono dimostrati dai tracciati delle onde cerebrali in decine di studi» spiega Ior Guglielmi, medico esperto di meditazione trascendentale (sul sito www.meditazione-trascendentale.it trovate l'elenco degli insegnanti). «Questa tecnica, praticata un paio di volte al giorno per venti minuti, dà stabilità mentale e salute fisica». Il segreto della trascendentale? Un **mantra** personalizzato, cioè una formula sonora "prescritta" dal maestro che va ripetuta in silenzio nel corso della meditazione: il suono pulisce la mente dai pensieri inutili e rigenera le energie mentali. A quel punto siete in contatto con il "trascendente", cioè quello spazio di calma e armonia che è, per dirla con Franco Battiato, il vostro centro di gravità permanente. La Trascendentale è ideale per chi vuole ottenere obiettivi precisi in poco tempo: per imparare la tecnica ci vogliono quattro sedute di un'ora circa sotto la guida del maestro, poi si può fare da soli.

**GUIDA
PRATICA
MAI PIÙ GIÙ**

Per bilanciare le energie

Scopri la Stone balancing

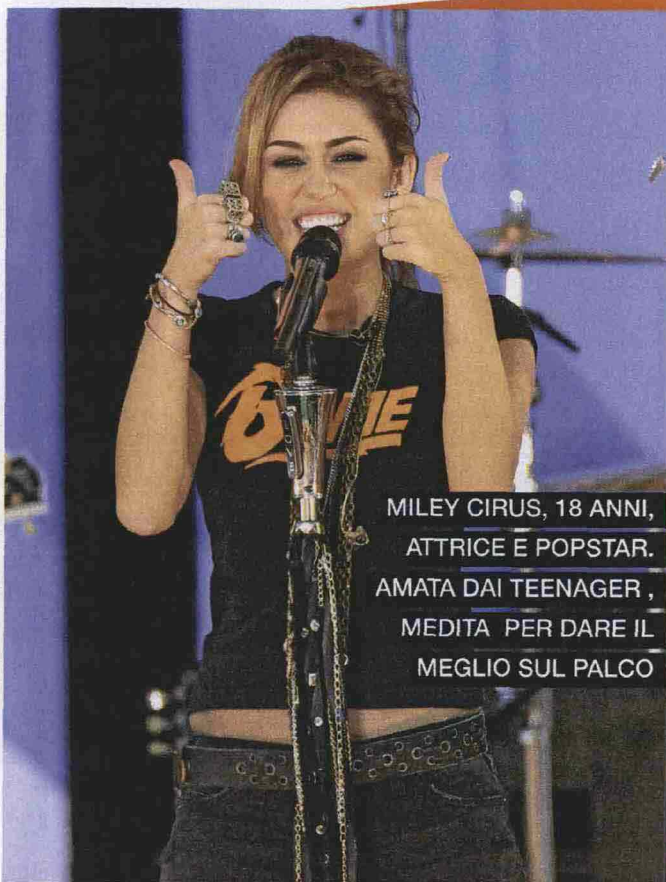
Per gli antichi Celti l'equinozio era la festa della dea della natura Ostara (da cui Easter, Pasqua in inglese) da celebrare con riti all'aperto. Da questa tradizione è nata una specie di meditazione zen, la Stone balancing, che si pratica sul greto dei torrenti e in riva al mare. «Bisogna mettere in equilibrio una pietra sull'altra con il solo aiuto della **forza** di gravità» spiega Mario Carnè, stoner che tiene corsi a Roma e Crotone (tel. 3476915614, www.facebook.com/home.php#!/mario.carne). «Aiuta a staccare dai ritmi frenetici della vita di oggi e a potenziare la **concentrazione**. Alla fine l'equilibrio delle pietre rispecchia quello interiore».

Calmati con il Ku nye

Mal di testa, **ansia**, stanchezza. Se ne soffre proprio in questo periodo significa che la vostra energia *rlung*, che ha sede nella testa, è alterata. Lo dice la medicina tibetana, antica di oltre tremila anni e praticata anche dal Dalai Lama. «Per i tibetani l'energia è il punto di incontro tra mente e corpo, ecco perché le cure mirano a riequilibrarla» spiega Daniela Crucitti, terapeuta di massaggio tibetano a Milano (tel. 3338450432, www.iatm.net). «Si usano aghi di agopuntura ed erbe, ma anche il massaggio Ku nye, molto apprezzato per i suoi effetti calmanti». Il trattamento prevede due fasi: nella prima, ku, si spalma tutto il corpo con oli tiepidi arricchiti di spezie ed erbe tibetane, preparate con antichi **rituali** che tengono conto dei tempi astrologici e delle fasi lunari. Nella seconda, nye, si frizionano e impastano i tessuti con 19 tecniche da personalizzare a seconda dei problemi.

Fai l'asana dell'albero

Se vi sembra di avere le pile scariche, provate a mettervi nella posizione dell'albero. Ecco come si fa. In piedi, le braccia sono allungate sopra la testa e una gamba è flessa, con la pianta del piede appoggiata sull'interno coscia. «Per lo yoga l'uomo è come l'albero, il collegamento tra il **cielo** e la terra» spiega Emy Blesio, responsabile del centro yoga Suryanagara di Milano (www.suryanagara.it). «Questa posizione permette lo scorrere dell'energia attraverso il corpo e la mente, che si caricano di vitalità. Ma per riuscirci bisogna trovare il proprio baricentro. Lo yoga, infatti, ha molto a cuore la ricerca dell'equilibrio. La stessa espressione *hatha yoga* in sanscrito significa unione degli opposti: ha è il sole e tha la luna». Per armonizzarli è molto efficace l'Anuloma Viloma, o **respirazione** a narici alternate: il canale energetico (nadi) di sinistra porta l'energia femminile della luna, il destro quella maschile del sole. Respirando prima con una narice e poi con l'altra riequilibrate le due forze.



MILEY CIRUS, 18 ANNI, ATTRICE E POPSTAR. AMATA DAI TEENAGER, MEDITA PER DARE IL MEGLIO SUL PALCO

Annusa le essenze antifame

Saltare da un'abbuffata al digiuno come può capitare nei momenti di forte squilibrio è un'altalena snervante che brucia le energie. Ma vi aiutano gli oli essenziali che trovate in erboristeria. «Le molecole aromatiche raggiungono il sistema limbico, la parte più antica del cervello che presiede alle emozioni» dice l'aromaterapeuta Barbaro Pontoriero. «Le **vibrazioni** di queste molecole stimolano la secrezione di neurotrasmettitori capaci di calmare le ansie e placare la fame». Scegliete l'essenza in base alla voglia prevalente e tenetela a portata di mano: vi basterà annusarla per allentare il desiderio di cibo. La vaniglia è indicata per i raptus di dolci. La salvia sclarea è l'ideale per la menopausa, quando gli attacchi di fame possono dipendere dalla **depressione**. Se vi alzate di notte a svuotare il frigorifero spruzzate suluscino la lavanda: il suo profumo fresco libera la mente e favorisce il sonno.



Applica i colori

La **timidezza** vi blocca la parola? Un colore, l'indaco, la scioglierà. Per applicarlo sul chakra della gola, centro energetico della **comunicazione**, è indicata una delle 109 bottigliette bicolori Equilibrium di Aurasoma, un sistema di guarigione spirituale creato dalla farmacista inglese Vicky Wall. «I prodotti combinano oli cromatici e soluzioni acquose, arricchiti da estratti di erbe ed essenze naturali. L'obiettivo è riequilibrare i chakra disarmonici, ma la seduta prevede anche una fase di analisi in cui far emergere i problemi profondi» dice Darshana Elena Scola, della rete di consulenti internazionali Aurasoma (www.aura-soma-circle.it).

Metti un cristallo in casa

Se l'ingresso ingombro di cose vi dà sui nervi, anche questo può essere un'insidia per il vostro equilibrio interiore. Lo dice il feng shui, l'arte cinese dell'abitare. «Il **disordine** sottrae energia e l'inconscio lo sente» dice Paola Trevisan, bioarchitetto che dal sito www.casatherapy.it offre soluzioni di psicologia dell'abitare secondo il feng shui. «Il primo passo per rimediare è passare in rassegna tutta la casa e mettervi in ascolto della "voce" della stanza. Poi bisogna eliminare senza pietà quello che vi disturba e riordinare». Una volta che tutto è pulito sistemate in un punto strategico un bel cristallo di **quarzo** rosa: armonizza le energie dell'amore e (sempre secondo il feng shui) previene le litigate.

Fai bene l'amore

Per gli orientali l'atto sessuale è uno scambio di energie, che rivitalizza e fa stare bene. Un altro motivo per cui vale la pena cercare l'armonia sotto le lenzuola. I suggerimenti arrivano dall'antica arte d'amore indiana, spiegata in tutti i dettagli nel nuovo manuale *I segreti sessuali dell'Oriente*, di Nick Douglas e Penny Slinger (Newton Compton, 14,90 euro). Per fare bene l'amore, che è un atto di unione spirituale oltre che fisica, «i cuori devono essere in **sintonia**» spiegano per prima cosa i sacri testi, cioè nessuno deve sentirsi obbligato o essere di cattivo umore. Poi sono da privilegiare le posizioni in cui ci si guarda negli occhi, le più intime perché permettono di conoscere "l'essenza" del partner. La migliore tra le 64 del Kamasutra? Lo yab yum, seduti uno di fronte all'altro a gambe incrociate. Ma l'equilibrio perfetto si raggiunge, secondo gli orientali, solo **dopo l'orgasmo**: è allora che si realizza l'unione del cielo (l'uomo) con la terra (la donna). Il consiglio è di non rompere l'armonia di questo momento magico.



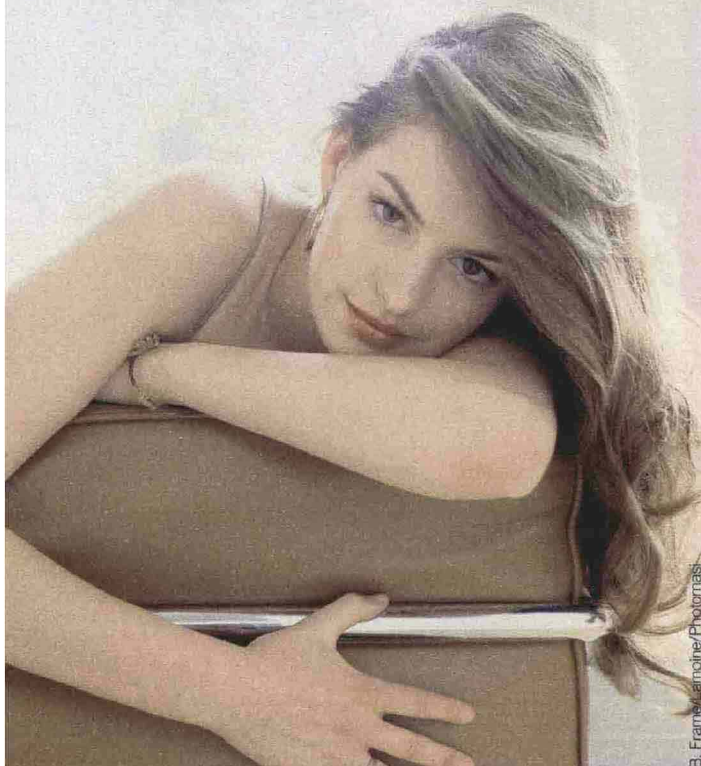
**KATE BECKINSALE (37 ANNI)
E LEN WISEMAN (38) SONO SPOSATI
DA QUASI 7 ANNI: CHE SIA L'EROS
IL SEGRETO DEL LORO FEELING?**

Guidanti, Milestone, Splash, Glycom

**GUIDA
PRATICA
MAI PIÙ GIÙ**

Per non crollare davanti allo specchio

STUPENDA ANNE HATHAWAY. L'ATTRICE, 28 ANNI, È LA DOLCISSIMA MAGGIE NEL FILM "AMORE E ALTRI RIMEDI"



B. Frammel/Amoche/Photomassi

Nutri i capelli dal profondo

In questa fase di passaggio dall'inverno alla primavera, capita che i capelli che restano attaccati al pettine siano sempre più numerosi. E allora scatta l'allarme, quasi sempre ingiustificato. «Si tratta di un **ricambio** fisiologico che ricorda quello del pelo degli animali e viene attivato da alcuni ormoni che aumentano con l'incremento della luminosità» assicura **Magda Belmontesi**, dermatologa. «Bisogna solo aspettare e, al massimo, aggiungere all'alimentazione un **integratore** di sali minerali, soprattutto rame, ferro e silicio e aminoacidi solforati, come metionina, cistina e cisteina» (li trovate tutti in Estetic Formula, di Sogar, 25,90 euro). Anche i rimedi naturali aiutano. «Per velocizzare la ricrescita, basta mettere una



lampadina rossa sull'abat-jour ed esporre la testa alla luce ogni sera per almeno dieci minuti» suggerisce Annamaria Previati, estetista esperta in trattamenti naturali presso il Centro Biostudio Natura di Milano. «Secondo la cromoterapia, infatti, questo colore nutre il sangue e lo aiuta a portare più oligoelementi al cuoio capelluto. Ma per stimolare la microcircolazione si può fare di più: prima dello shampoo, massaggiare la testa con un paio di gocce di olio essenziale di rosmarino, oliva o mandorle dolci».

Rigenera la pelle con dolcezza

Altro che primavera, la pelle è così grigia che sembra ancora in inverno. Il motivo? «Per mesi è stata aggredita da un mix di freddo, umidità e inquinamento che hanno fatto accumulare le cellule morte e favorito l'azione dei **radicali** liberi, responsabili dell'invecchiamento» dice **Magda Belmontesi**, dermatologa. «Il risultato è un aspetto spento, non solo a livello del viso, ma soprattutto su gomiti e ginocchia, dove l'idratazione è scarsa perché ci sono meno ghiandole sebacee». Lo **scrub** è efficace, a patto che sia dolcissimo. «Da evitare i peeling a base di acido glicolico, zucchero o sale: meglio qualcosa di più delicato, che rigeneri le cellule» dice Annamaria Previati, esperta in trattamenti naturali. «L'ideale è fare un decotto molto concentrato con tre cucchiaini di polvere di liquirizia da far bollire in poca acqua. Una volta pronto, va miscelato con dello yogurt probiotico e passato sulla pelle con un guanto morbido in microfibra».



Rinforza le unghie con l'infuso

Le unghie sono la cartina al tornasole dell'equilibrio dell'organismo. «Una carenza di **sali minerali** come calcio, rame, ferro e zinco (tipica dell'alimentazione invernale, spesso povera di verdura fresca) fa sì che le unghie siano deboli e si spezzino» dice **Magda Belmontesi**, dermatologa. «Accade anche a chi usa per troppo tempo le unghie finte, senza delle pause e, in questo modo, fa soffocare la lamina ungueale». La soluzione più veloce è uno smalto speciale, dall'azione indurente. «È a base di equisetum arvense, una **pianta** ricchissima di oligoelementi (è composta per il 47 per cento di silicio organico): se non si trova, si può acquistare in erboristeria l'infuso, da bere una volta al giorno» consiglia Annamaria Previati, estetista. «Se la base dell'unghia è sofferente, infine, si può passare un bastoncino di cotone imbevuto d'olio d'oliva, ricco di acidi grassi Omega 3 e Omega 6, che nutrono le cellule e le rinforzano».