

## LE NOVITÀ DA NON FARSI MANCARE...

di Michela Duraccio

### ... A CASA E IN PALESTRA

#### ■ Cos'è

Un gel per alleviare i dolori muscolari. È senza coloranti né parabeni, sostanze che possono irritare (Nodol Gel di ESI, 12 euro).



#### ■ Come funziona

A base di artiglio del diavolo, una pianta originaria dell'Africa, in concentrazione del 10%, dona sollievo in caso di contratture, dolori reumatici e traumi sportivi.

#### ■ Cosa dice l'esperto

«L'artiglio del diavolo è uno dei più potenti antinfiammatori fitoterapici: questo potere e quello analgesico sono stati confermati da ricerche scientifiche» spiega Alessandro Targhetta, medico esperto di terapie naturali.

### ... QUANDO ARRIVA IL CALDO

#### ■ Cos'è

Una selezione di oli essenziali purissimi da diffondere nell'ambiente o da diluire nel bagno e nelle creme: geranio, limone e lavanda. Sono disponibili anche eucalipto, arancio, menta e tea tree (Just, da 12 euro l'uno).



#### ■ Come funziona

L'olio essenziale di geranio è rilassante e riequilibrante. Quello di limone è antisettico ed energizzante. Quello di lavanda ha proprietà cicatrizzanti, analgesiche e rasserenanti. Tutti e tre sono ideali nella stagione calda.

#### ■ Cosa dice l'esperto

«Sono oli adatti d'estate. Infatti, diffuso nell'ambiente, il geranio allontana le zanzare, il limone rinfresca» dice Barbaro Pontoriero, aromaterapeuta. «Una goccia di lavanda sulle punture di insetti attenua il gonfiore e il prurito».

### ... SE SEI INCINTA

#### ■ Cos'è

Uno spray antifatica effetto ghiaccio, per le gambe e le caviglie pesanti. Tutto naturale, non contiene sostanze che possono irritare come i parabeni, i petrolati, gli oli minerali e i coloranti sintetici (Helan, Linea mamma "coccole per 9 mesi", 18 euro).



#### ■ Come funziona

Il ginkgo protegge i vasi sanguigni e rende le loro pareti più elastiche e, soprattutto, migliora la microcircolazione. La combinazione degli estratti vegetali di ippocastano e rusco, dall'azione vasocostrittiva, contrasta la stasi venosa e migliora la circolazione in generale.

#### ■ Cosa dice l'esperto

«È un prodotto valido perché è naturale e perché mescola ingredienti efficaci contro il gonfiore e il senso di pesantezza delle gambe» consiglia Magda Belmontesi, dermatologa. «Ma anche per il formato spray, facile da usare soprattutto in caso di pancia ingombrante».

### ... PER LE GENGIVE SENSIBILI

#### ■ Cos'è

Un dentifricio per le gengive deboli e arrossate. Anche nella versione whitening, sbiancante (parodontax, 3,99 euro).



#### ■ Come funziona

Il suo punto forte è la combinazione degli ingredienti, tutti con effetti antinfiammatori, ideali per le gengive irritate: bicarbonato di sodio ed estratti di sei piante (menta piperita, echinacea, salvia, mirra, ratania, camomilla). Contiene anche fluoro.

#### ■ Cosa dice l'esperto

«Questo dentifricio agisce contro la principale causa delle gengive che sanguinano: la placca» spiega Enrico Riva, odontoiatra. «Il bicarbonato aiuta a regolarizzare il pH del cavo orale, mentre il fluoro previene la carie».

### ... CONTRO LE CALLOSITÀ

#### ■ Cos'è

Un pratico accessorio per ridurre gli ispessimenti e le callosità che si formano sulle dita e ai lati dei piedi (Sistema Anti-Callosità 2 in 1, di Dr. Scholl, 12 euro).



#### ■ Come funziona

Con l'applicatore roll-on (nella foto, la testina in basso) si stende un gel a base di acido ialuronico che idrata e ammorbidisce la pelle. Con la lima a tre lame cilindriche (nella foto, la parte in alto) si rimuovono le callosità.

#### ■ Cosa dice l'esperto

«È un accessorio "intelligente"» dice Magda Belmontesi, dermatologa. «Consiglio di usarlo subito dopo il pediluvio, quando l'epidermide risulta più morbida e gli ispessimenti più facili da togliere».