

PSY **2** *a casa*

di Ornella Ferrarini

Per levare il velo che nasconde la luce del viso si cercano nuovi ritmi e nuovi rituali. A volte può bastare un massaggio in punta di dita. Neostem Biostimolante Supernutriente Nature's alle staminali di stella alpina

# 3) Rigenerare la pelle

*Anche la pelle, in primavera, si rinnova seguendo lo stimolo della natura. È un percorso che non sempre passa senza scosse. Abbiamo chiesto agli esperti il modo migliore per assecondare la nascita di una bellezza nuova*

**D**obbiamo dire addio ai *Winter Blues*, alle malinconie invernali a cui avevamo fatto l'abitudine, che ci tornavano comode, quando eravamo prese da pigrizia (mentale e fisica). Ora ci dobbiamo dare da fare, è tutto un solleticare di emozioni, di suoni, di luci. Non riusciamo a stare ferme e la lista delle cose da fare (ma soprattutto da cambiare) si allunga di giorno in giorno. Servono energie nuove. E non fa eccezione il nostro corpo, come territorio dove apportare miglioramenti e cambiamenti figli di buoni propositi. Anche i prodotti sulla mensola del bagno sono diversi da quelli usati finora. Le creme diventano più leggere, ricche però di vitamine ricostituenti e di attivi che diano una sferzata di energia e riportino il colorito sul viso. Tutti i nostri sensi sono alla ricerca di gratificazione: i profumi freschi si inalano con piacere e arrivano fin dentro la testa, le lozioni sono dolci sulla pelle, la scelta cade su texture sempre più morbide ma non pesanti. La pelle (del viso e del corpo) è irrequieta. Tira con il vento e ha uno strano comportamento con il primo sole. Si arrossa, si macchia, anche se è esposta per pochi minuti. "Il cambio di stagione non preoccupa solo chi ha la pelle sensibile di natura, accentua le specificità in ciascuno", sottolinea **Magda Belmontesi** dermatologa a Milano. "Chi ha la pelle grassa ha un aumento della produzione di sebo, chi l'ha secca si disidrata ancora di più a causa degli sbalzi climatici. Inoltre, con la primavera cambia l'equilibrio ormonale, e sul viso si legge subito. Il risveglio deve avvenire gradualmente e in modo dolce, usando per qualche giorno creme lenitive per poi passare, quando la pelle è un po' spenta e ■■■

© CHRIS GRAYNER/TRUNK ARCHIVE/CONTRASTO

www.ecostampa.it

095256



## PSY2a casa

*Nell'euforia che ci regalano  
le giornate più lunghe,  
riscopriamo quei gesti che  
ci permettono di ritrovare il  
contatto con il nostro corpo*

■ ■ ■ asfittica, a trattamenti d'urto, molti si usano prima di andare a dormire, sono meno aggressivi, visto che di giorno il viso deve già affrontare la luce del sole". Sì, perché è proprio il sole la causa di tutta questa fibrillazione cosmica. Ancorché pallido, genera quella luce che rinvigorisce le nostre sensazioni, nello stesso modo in cui stimola la crescita di un filo d'erba. Ci lascia sfasate, languide e con poche forze. "Con l'arrivo della bella stagione ci coglie la sindrome dell'iperilluminazione", spiega Alberto Caputo, psicoterapeuta a Milano. "Le ore di luce aumentano e la nostra giornata diventa più lunga e più carica di impegni, è proprio la luce, quella percepita dagli occhi, non quella irradiata sulla pelle, a sfasare il nostro organismo". Il nostro bioritmo è lento e ci mette un po' di tempo ad adeguarsi alla nuova scansione della giornata. "È come se il cervello restasse acceso per più tempo", precisa Caputo. "Uno sforzo che ricade anche sul corpo". Marzo e aprile passano in un baleno, ma ecco che dobbiamo fare i conti con l'ora legale e ricominciare tutto da capo. Da qui le crisi di stanchezza ma anche quelle di irritabilità che ci seguono per mesi. E si riflettono sulla pelle. "È il campanello d'allarme che ci indica che qualcosa è cambiato", prosegue Caputo. "La pelle diventa reattiva, si difende con intolleranze e allergie, ci avverte che lo stress psicofisico ha raggiunto il limite". Come curarla? Dal di fuori, ricorrendo a trattamenti idratanti, ma anche bevendo molto, scegliendo creme ricche di vitamina A (antirughe e antiossidante) e E (aiuta la rigenerazione cellulare) o di attivi energizzanti che comunque possiamo assumere anche per bocca, come il ginkgo, l'aloè, i frutti rossi, il melograno, le bacche di Açai. In primavera i trattamenti a base di estratti vegetali ci fanno sentire in sintonia con il momento, e hanno quel gratificante profumo di verde o di fiori che già percepiamo nell'aria. Ma non esiste cura locale efficace se non è abbinata a una rilettura interna di questo stato di effervescenza, abbinato al cambiamento di alcune abitudini. "Se l'obiettivo

## DARE LIBERO SFOGO ALLE EMOZIONI

*Inizia una stagione di grandi cambiamenti fisici e psicologici. Abbiamo chiesto a Emanuela Pozzi, psicosomatologa a Milano, come trarre beneficio da questo fermento*

**Vitalità, rigenerazione, entusiasmo, in primavera si svegliano il corpo e la mente. È d'accordo?**

Questo è il quadro idilliaco che ci è sempre stato tramandato parlando di questa stagione, poi lo psicosomatista si trova in studio pazienti con allergie, stanchi, senza entusiasmo, con la pelle instabile, fioriture d'acne e problemi digestivi.

**È quindi sbagliato parlare di esplosione vitale?**

No, in un certo senso, quello che le ho elencato sono le conseguenze immediate sul nostro organismo e sulla nostra psiche di un'esplosione vitale incontrollata, e sottolineano la nostra incapacità a sintonizzarci con i nuovi ritmi imposti dalla luce del sole. Anzi più che incapacità parlerei di resistenza a questo invito a rinascere, a scoprirsi a dare ascolto a quel lavoro della mente e del corpo.

**Può fare un esempio?**

Uno per tutti, la prova costume, un momento che ci intimorisce, dobbiamo scoprire il corpo, non siamo preparati a vedere la nostra pelle, per mesi nascosta, messa alla luce. Abbiamo paura della nudità. E temiamo di dare sfogo alle nostre pulsioni, che sono lì, spingono... in fondo è proprio in primavera che si parla di tempesta ormonale. Se restiamo chiuse nei nostri schemi, se opponiamo resistenza al cambiamento, astenia, sbalzi d'umore, allergie sono i sintomi più frequenti.

**Qualche consiglio?**

Seguire il ritmo del sole, che vuol dire a letto al tramonto e sveglia presto, con degli esercizi semplici, almeno per qualche settimana. Mangiare cibi leggeri ma energetici, bere tisane depurative per rigenerare il fegato, che in questa stagione diventa vitale. Poi seguire l'istinto, mettersi i colori di cui si ha desiderio, "sentire" i tessuti che si indossano. Emozionarsi di più, imparare a essere seduttive curando con piacere e attenzione il viso e il corpo.

è quello di riprendere il passo della natura che abbiamo perso”, aggiunge Caputo, “il compito diventa più lieve e piacevole se ci diamo delle regole nuove per costruire la quotidianità. Servono ad avere un punto di riferimento fisso in un tumulto di emozioni che possono spiazzarci”. Sono regole molto semplici. “Ci riportano ai tempi passati, quando era il ritmo naturale del sole e della terra a scandire la giornata”, precisa Caputo. “Prima di tutto, dedicare il giusto tempo alle ore di sonno, per equilibrare il divario che si è creato tra luce e buio; poi costruire l’igiene del risveglio, 30 minuti di attività fisica al mattino servono a migliorare l’umore e a prendere per il verso giusto il giorno che inizia (bastano anche due fermate di tram a piedi), tralasciare, almeno per il momento, la palestra alla sera, preferendo qualche esercizio di respirazione a casa; nell’organizzazione della giornata spostare al mattino le attività che richiedono maggior concentrazione, fare 20 minuti di pausa ogni due ore di lavoro, nella dieta preferire cibi ricchi di sali minerali e vitamine, in fondo la natura ci aiuta già i prodotti di stagione”. Un elenco di gesti che ci permetterà di tenere sotto controllo la stanchezza e il cattivo umore o la preoccupazione di non riuscire a fare tutto. Con il beneficio di tutto il corpo, pelle compresa. “Da marzo a maggio”, conclude Caputo, “ci sono due parole da ripetere come un mantra: con calma”. ■

*Cambiare e assecondare. Sono le nuove regole per scegliere i trattamenti che ci aiutano a togliere dal viso i segni dei mesi freddi. A riscoprire il linguaggio vitale della pelle*

## Quella leggera scossa che ci carica di entusiasmo

Per riportare aria nuova sul viso, quella sensazione frizzante che si percepisce già in giro, l’ideale è rivolgersi alla natura che, in fatto di energia vitale, non ha rivali. In basso, da sinistra, **The Mist di La Mer** (125 ml, 60 euro) è un’acqua caricata magneticamente, ricca di estratti marini, vegetali e vitamine. Una spruzzata su viso e collo e subito si sente una sferzata di energia positiva. Nei cambi di stagione una maschera è il primo passo per riequilibrare la pelle grassa, **Masque Crème aux Résines Tropicales di Sisley** (60 ml, 78 euro) affina la grana e regala una piacevole freschezza. Per abituarci a un clima più dolce si scelgono texture delicate come le emulsioni, **Benefiance Wrinkle Resist 24**

Emulsione di **Shiseido** mantiene inalterato il potere antirughe grazie all’estratto di mukorossi, una pianta indiana. Concentré **Mésolift di Lierac** (30 ml, 42 euro) ridona a una pelle spenta tono e luminosità. È un concentrato di elementi nutrienti, quali vitamine e minerali, si stende prima del trattamento quotidiano. Anche la pelle del corpo ha bisogno di cure dopo l’inverno, **Cellular Energizing Body Spray di La Prairie** è un’acqua fragrante che trae il suo potere benefico e curativo dagli estratti del mare: alghe ricche di vitamine, acidi grassi e composti esfolianti cui si aggiungono i minerali marini che portano energia e nutrimento. La pelle si rinnova, resta liscia e ben idratata. **Radiance Face Mask di Hino** (50 ml, 25 euro) è una maschera certificata bio con il 99% di ingredienti naturali, pulisce e tonifica senza essere aggressiva

