

Per una beauty routine al top, le maschere per il viso sono una bomba

di FEDERICA BURONI – Per una beauty routine al top, le maschere per il viso sono una bomba

Il make up ora deve essere sempre più illuminante

di FEDERICA BURONI – Il make up ora deve essere sempre più illuminante

I cosmetici fermentati: la nuova frontiera, anzi tradizionale, della bellezza

di FEDERICA BURONI – I cosmetici fermentati: la nuova frontiera, anzi tradizionale, della bellezza

Collagene, una proteina da “difendere” contro l’invecchiamento

di FEDERICA BURONI – Collagene, una proteina da “difendere” contro l’invecchiamento

I profumi quando vestono la nostra personalità, i consigli dell’esperta e per fare un regalo

di FEDERICA BURONI I profumi quando vestono la nostra personalità, i consigli dell’esperta e per fare un regalo

Donne e sport, da sempre insieme. Ma quali sono il top per il gentil sesso?

di FEDERICA BURONI – Donne e sport, da sempre insieme. Ma quali sono il top per il gentil sesso?

Al Monastero di Montebello sabato 9 ottobre convegno su “Coltivare la biodiversità”, tra piante selvatiche, pratiche agricole e salute

Al Monastero di Montebello sabato 9 ottobre convegno su
“Coltivare la biodiversità”, tra piante selvatiche, pratiche
agricole e salute

“B-water”, il corso di Jeet Kune Do praticato da Bruce Lee a San Biagio di Osimo

di Federica Buroni – “B-water”, il corso di Jeet Kune Do
praticato da Bruce Lee a San Biagio di Osimo

Il paccasasso del Conero, buono da mangiare e buono per farsi belle

di Federica Buroni – Il paccasasso del Conero, buono da mangiare e buono per farsi belle

Il botox anche per i capelli, un rimedio di cura e di ringiovanimento

di Federica Buroni – Il botox anche per i capelli, un rimedio di cura e di ringiovanimento

Il dardo di Cupido passa per la cura e la bellezza del viso

di Federica Buroni – Il dardo di Cupido passa per la cura e la bellezza del viso

Ringiovanire le mani, impresa possibile

di Federica Buroni Ringiovanire le mani, impresa possibile.

Il bicarbonato, un cosmetico da mille e una notte



di *Federica Buroni*

Il bicarbonato? Un cosmetico da mille e una notte. E nostra signora bellezza ringrazia. Questa polvere straordinaria ha poteri da urlo e si può usare creando uno scrub per il viso, il corpo e per le mani ma anche per eliminare i punti neri e i brufoli. E se di beauty si parla, anche sbiancare i denti e combattere l'alito cattivo è importante. Come lo è un bagno rilassante visto che il bicarbonato è il top per avere una pelle morbida e levigata. Il tutto a un costo decisamente modico e per tutte le tasche. Senza trascurare il fatto che lo si può reperire in un qualsiasi supermercato.

Grazie al sodio la pelle è più bella

Questa sostanza, costituita principalmente da sodio, è davvero fantastica per eliminare punti neri e acne. Per ottenere risultati ad hoc, basta mettere un cucchiaino di bicarbonato in un litro di camomilla e si fa bollire. Quindi, è sufficiente sistemarsi con il viso, indossando in testa un asciugamano, sul recipiente con acqua calda; in questo modo, si possono fare i suffumigi. L'operazione deve durare almeno una decina di minuti; a questo punto, i pori sono aperti e si possono togliere i punti neri. Operazione conclusa.

Il bicarbonato è anche un ottimo alleato contro i maledetti brufoli. Contro questo fastidioso inestetismo, niente di meglio che preparare un composto con un cucchiaino di questa polvere e dell'acqua, mixare il tutto fino ad ottenere una crema morbida e applicarla sulle zone interessate. Occorre lasciare in posa per almeno 5 minuti. Se puntiamo ad avere una pelle del viso purificata, possiamo sistemare sul viso una maschera di argilla e, intanto, far bollire una pentola di acqua con dentro 2 cucchiaini di bicarbonato. Prima della

bollitura, il composto va versato in una bacinella e quindi fare dei suffumigi; con il vapore, l'argilla torna morbida. Dopo, la si toglie e la pelle sarà davvero luminosa.

Scrub esfolianti, denti bianchi e per lavare i capelli

Con il bicarbonato, poi, si possono ottenere degli **scrub esfolianti** e per fare questo è sufficiente mescolare questa sostanza con acqua e limone e massaggiarlo sul viso.

Il bicarbonato si usa anche per **sbiancare i denti** applicandolo sullo spazzolino per poi strofinarlo sui denti e poi contro l'alito cattivo: basta sciogliere un cucchiaino di bicarbonato in mezzo bicchiere di acqua da usare per gli sciacqui quotidiani.

Ultima chicca: si possono anche **lavare i capelli**. Come soluzione di emergenza, si applica una piccola quantità sui capelli e poi spazzolarli in modo energico. La chioma sarà decisamente più pulita.

I trucchi per un rapido ringiovanimento



Hicham Mouallem

di *Federica Buroni*

Nel mezzo del solleone, niente di meglio di una lunga lista di “trucchi” per un ringiovanimento rapido, indolore e senza bisturi. Viso, corpo e unghie perfino. Un pacchetto completo, servito direttamente sotto l’ombrellone.

Il collagene bioattivo naturali

La manna dal cielo sono i peptidi di collagene bioattivo naturali, presi per via orale: formula al top suggerita da esperti come il chirurgo estetico di Ancona, Hicham Mouallem. Che sottolinea: «Studi clinici hanno dimostrato la sua efficacia. Per via orale, agisce in modo sistematico sul metabolismo del collagene nel derma della pelle». Dunque, in maniera più profonda rispetto ad una qualsiasi crema.

I consigli di Mouallem

Da qui, dunque, la via maestra per tonificare viso e corpo. I risultati sono già visibili già dopo 4 settimane dall’assunzione. Mouallem entra nei dettagli e il menù è completo: «Il collagene è il principale componente strutturale della pelle e rappresenta circa l’80% del suo peso secco». Il punto è che, «la pelle è costantemente danneggiata da fattori endogeni e ambientali». Quali? E’ presto detto. Si comincia

dal cronoaging, si prosegue con le radiazioni ultraviolette, si finisce con gli ormoni e con i fattori ambientali e la stessa alimentazione. Il chirurgo rilancia la formula dell'eterna giovinezza: «Chi fa uso di peptidi di collagene bioattivi naturali ha una pelle più soda e liscia, con meno rughe». Ma non è finita qui: dal viso al corpo, il passaggio è più rapido della luce. Dati alla mano, l'effetto positivo del collagene si mostra anche in «una migliore struttura, generale, della superficie della pelle riducendo la cellulite e favorendo anche una crescita più rapida delle unghie». Il top.

Come funziona il collagene

Il meccanismo d'azione è semplice. Spiega Mouallem: «I peptidi specifici vengono riconosciuti dai fibroblasti nello strato dermico della pelle come frammenti di collagene derivanti dalle attività cataboliche. I fibroblasti aumentano, quindi, il metabolismo del collagene. Il risultato è una produzione maggiore di collagene dermico». Un esempio? In donne di età compresa tra i 35 e i 55 anni, fa sapere l'esperto, «il collagene porta ad un aumento della elasticità della pelle di almeno il 15% in più». Non solo. L'effetto massimo del collagene, secondo studi recenti, «persiste dopo 8 settimane di somministrazione».

L'uso del collagene

Se il viso risorge, il corpo esulta. Raccomanda l'esperto: «L'integrazione di collagene può aiutare a ridurre la cellulite stimolando direttamente la formazione della matrice extracellulare dermica. I risultati si vedono già a tre mesi». E non si possono dimenticare le unghie. «L'uso del collagene aiuta anche a sistemare le unghie – spiega Mouallem – con la diminuzione di quelle scheggiate o screpolate già dopo due mesi dal trattamento e con una

diminuzione del 42% dopo 6 mesi dall'assunzione».

Una casa in perfetto equilibrio. E' il feng shui, l'arte nata in Cina



di Federica Buroni

Vento e acqua. E' il feng shui, l'arte nata in Cina per una casa che punta al perfetto equilibrio fisico e spirituale. Spaziando tra mitologia orientale cinese, arti divinatorie e astrologiche, senza dimenticare la numerologia cinese, il feng

shui è ormai una moda diffusa in tutto il mondo. Soprattutto oggi, nel post Covid, in una società dove armonizzare le nostre energie per un benessere al top è davvero prioritario.

Zang Shu, il libro delle sepolture

E' dal Zang Shu ovvero libro delle sepolture con la potente energia del Drago, che abbiamo una prima sistemazione organica di questa arte complessa che affonda le sue radici nel pensiero taoista. Non a caso, feng shui significa vento e acqua e cioè elementi naturali, parte integrante della terra in cui viviamo. L'intera filosofia di questa arte per una nuova architettura mira proprio all'equilibrio tra le energie degli elementi. Ed ecco perché i principi base del feng shui si richiamano all'astrologia, al Ki delle nove stelle, che si compone di nove numeri associati a cinque elementi. Che sono: fuoco, terra, acqua, metallo e legno. I cinque elementi indicano ognuno una direzione: il fuoco è il sud con luminosità, creatività, spirito, l'acqua è il nord con il riposo, l'interiorità e l'introspezione. E poi, il metallo che è l'ovest e nord ovest, e indica laboriosità, denaro e organizzazione; quindi, la terra che è il nord est e il sud ovest e indica la salute, l'alimentazione e la società. Infine, il legno che è l'est e il sud ovest ovvero l'inventiva e il commercio.

Creare campi energetici positivi

Da qui, prende il via il lungo viaggio per disporre i pezzi di arredo nella casa. Obiettivo: creare campi energetici ad hoc per stimolare il nostro benessere. Qualche assaggio? Tra le mille e passa opzioni, si scopre che il soggiorno va rettangolare o quadrato, il divano appoggiato alla parete e opposto alla finestra mentre nella sala da pranzo, il tavolo tondo di legno migliora la capacità conviviale e nel bagno, il

color pastello delle pareti va a braccetto con i sanitari bianchi. Se poi volete una camera da letto da urlo, meglio avere una forma regolare ed evitare di sistemare il letto sotto le finestre. Meglio ancora sarebbe un letto in legno con la testata rivolta a est.

Via gli specchi

Chicca tra le chicche: è preferibile togliere gli specchi dalla camera da letto e metterli, invece, in corridoi o disimpegni. Importanti poi sono i colori che seguono i criteri della cromoterapia: per esempio, il verde e il blu sono per il relax, il giallo e l'arancio favoriscono le conversazioni e le relazioni. La felicità è servita.

Podismo all'aria aperta, la dieta per allenarsi al meglio



Il bel tempo invoglia a muoversi anche a piedi e se non si è più che allenati è meglio prestare attenzione a non eccedere nello sforzo e curare il cibo che si assume. Dunque, è importante che l'alimentazione del podista sia completa, varia e in grado di apportare tutti i nutrienti necessari per affrontare nel modo migliore l'intenso sforzo fisico proprio di questa disciplina. Scendendo nel particolare, il fabbisogno giornaliero prevede: 60% di carboidrati, 25% di grassi, 15% di proteine.

La dieta preparatoria

Innanzitutto, è importante non sottoporre il proprio corpo a bruschi cambi alimentari e garantire un apporto costante e vario dei nutrienti fondamentali. Bisogna mangiare normalmente almeno fino a 3/4 giorni prima di iniziare una attività che poi deve essere costante, evitando di consumare alimenti che potrebbero appesantire il fegato (dolci, carne rossa, frittture, insaccati e cibi troppo unti). Fondamentale sempre garantire al corpo una costante idratazione. È consigliabile consumare alimenti ricchi di potassio (agrumi, albicocche, banane, legumi) e magnesio (come vegetali verdi, legumi e cereali integrali). Inoltre, è preferibile aumentare la quota di carboidrati complessi come pane, pasta, riso e cereali, meglio se integrali e legumi per massimizzare le riserve di glicogeno muscolare ed epatico. Per quanto riguarda le proteine e i grassi, ne deve essere garantito almeno un apporto minimo, mentre è assolutamente sconsigliato non assumerne per nulla.

È invece preferibile, in un regime alimentare sano e corretto, limitare il consumo di carni rosse, preferendo pesce azzurro e carni bianche (tacchino, pollo).

Come mangiare e bere dopo l'attività fisica.

Fondamentale è il reintegro dei liquidi e minerali persi a causa dello sforzo fisico. Bisogna dunque bere tanto,

calcolando quanta acqua bere dopo essersi pesati (un eccesso di liquidi in poco tempo può infatti essere dannoso) e distribuendola in modo omogeneo nel corso delle ore immediatamente successive all'evento, bevendo a piccoli sorsi. Talvolta, gli atleti preferiscono bevande a base di maltodestrine o fruttosio. Sono, infatti, suggeriti tra i 75 e i 100 grammi di carboidrati nei 30/40 minuti successivi alla attività fisica. In concomitanza del pasto post gara, si può consumare una porzione di pasta o pane integrale associata ad una fonte proteica per ripristinare la massa muscolare. Nell'alimentazione è suggerita l'assunzione di proteine ad alto valore biologico ma in modo moderato, per non aumentare la produzione di scorie azotate. I cibi devono essere cucinati e conditi in modo leggero (con olio extravergine di oliva) e facilmente digeribili. Un esempio di pasto ideale: una porzione di 100 grammi di pasta o riso al pomodoro con una fettina di carne magra (150 grammi), accompagnati da 200 grammi di verdure condite con olio extravergine di oliva. Infine, può essere indicata una porzione di frutta fresca di stagione o un gelato a frutta senza panna. È buona regola evitare cibi industriali, fritti o molto elaborati e alcolici, in modo da conservare un regime alimentare corretto ed essere in forma per l'allenamento successivo! E ora avanti di buon passo.