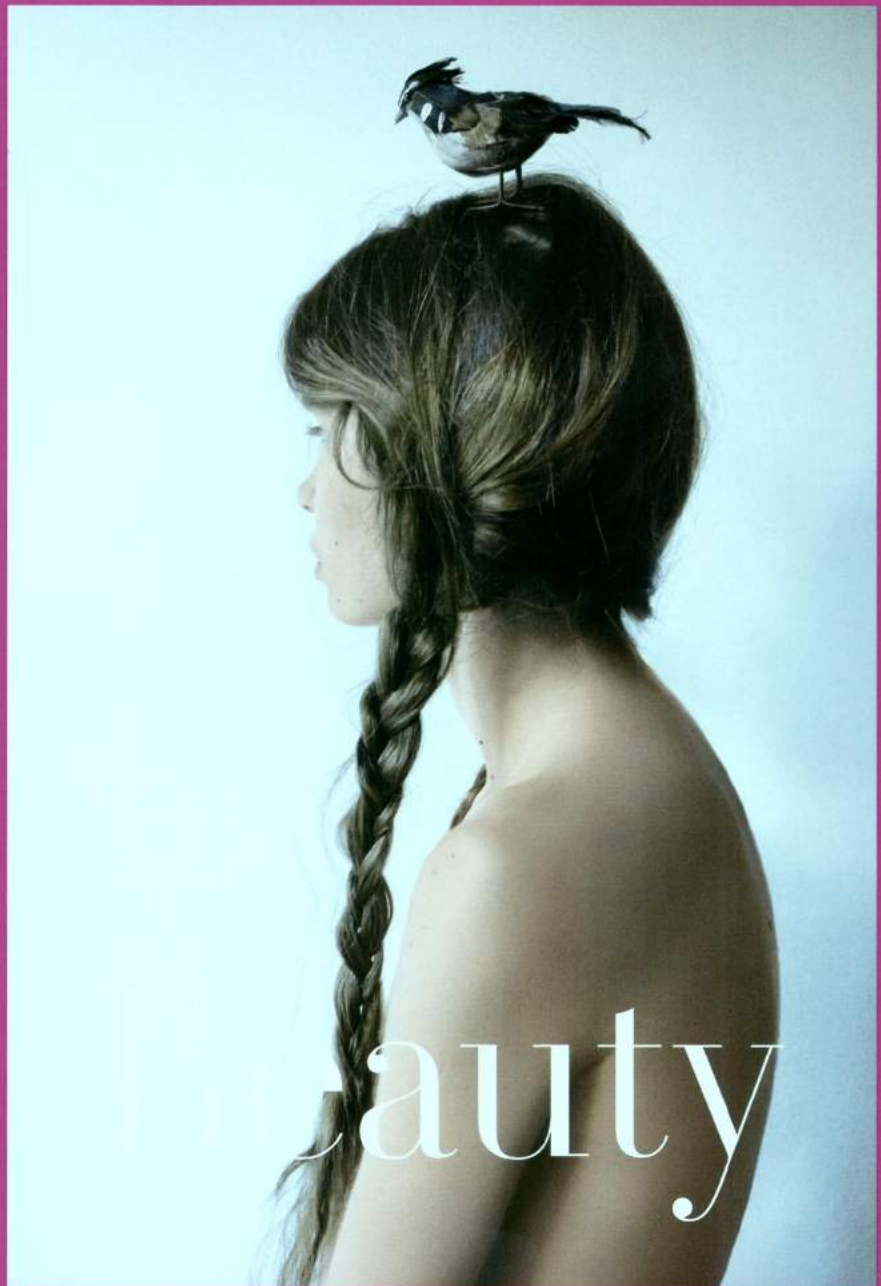
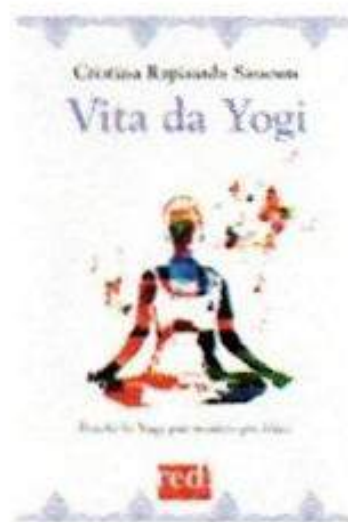


VANITY FAIR

C O L L E C T I O N



Beauty



Più felici
Come utilizzare lo
yoga nella
quotidianità per stare
bene con se stessi,
al lavoro, in famiglia?
Ci vuole motivazione
e costanza. L'autrice
ne è convinta e lo
racconta in *Vita da*
***Yogi* di Cristina**
Rapisarda Sassoon
(Edizioni red!,
pagg. 160, € 12).

Impariamo a rilassarci dai nordici

di Eleonora Platania

Muoversi

L'attività fisica **ricarica di energia** e innesca un circolo virtuoso che rafforza il sistema cardiovascolare, le difese immunitarie e l'equilibrio psichico, mentre abbassa gli ormoni dello stress e l'infiammazione. Vanno bene il **nordic walking**, il jogging e il nuoto. Secondo la scienza, chi si allena almeno **tre ore** alla settimana ha un corpo biologicamente più giovane.

Recuperare

Molte cose scatenano stress: i troppi impegni, la rabbia, e il fatto di essere molto esigenti con se stessi. Lo stress occasionale è innocuo, mentre quello cronico, scatena la produzione di adrenalina e cortisolo, **ormoni** che fanno aumentare pressione, glicemia e grassi nel sangue. Tra i migliori antistress c'è anche un mantra: ripetersi «Ho fatto abbastanza».

Dormire

Il sonno aiuta a recuperare le energie e a ristabilire l'equilibrio. Per favorirlo, è bene esporsi alla **luce** del sole: la produzione di melatonina diminuirà, mandando al corpo

il messaggio che «è giorno», regolando così l'orologio biologico. Bisogna poi ricordare che la **caffeina** impiega 6-8 ore a dimezzare il proprio effetto.

Stare al sole

I raggi ultravioletti fissano la **vitamina D** nel nostro corpo quando ci esponiamo alla luce diretta: in estate, una breve sosta al sole fornisce una quantità di vitamina D pari a 50 bicchieri di latte. In inverno, però, bisogna intervenire con la dieta: via libera a salmone, uova e anche agli integratori.

Mangiare bene

Il cibo può proteggere dall'infiammazione ma anche crearla. Tra gli alimenti da preferire ci sono quelli ricchi di **antiossidanti**, tra cui lamponi, albicocche, avocado, di **omega-3**, come salmone, sardine e noci, e quelli con **indice glicemico basso**, tra cui lenticchie, pasta integrale, banane non mature.

Bere

Acqua, innanzitutto: 1 litro e mezzo al giorno mantiene l'organismo idratato impedendo

una serie di complicazioni. Bene anche **3-4 tazze** tra tè e caffè al giorno (sono ricchi di antiossidanti). Incerti, invece, sono i benefici del famoso bicchiere di vino rosso.

Pesarsi

Sovrappeso uguale invecchiamento e infiammazione. Non bisogna per forza essere magri: basta rimanere nel **peso forma**. Vale sempre l'indice di massa corporea, che si ottiene dividendo il peso per l'altezza al quadrato: l'intervallo ideale è tra 18,5 e 24,9. Il grasso più pericoloso per il cuore è quello **addominale**: è peggio avere la pancia che essere rotondetti.

Curare la bocca

L'infiammazione delle **gengive** è collegata alle malattie cardiovascolari, così come una brutta **carie** può portare alla proliferazione di batteri nel circolo sanguigno. Secondo alcuni calcoli, avere una bocca sana può allungare la vita di oltre sei anni.

Pensare positivo

Le persone ottimiste vivono più a lungo: essere ottimisti non vuol



Best seller
Vivere più a lungo cambiando le abitudini: nel saggio *La guida scandinava per vivere 10 anni di più* (La nave di Teseo, pagg. 167, € 15) il medico svedese Bertil Marklund spiega come ridurre gli stati infiammatori e guadagnare 10 anni in 10 semplici strategie. Ecco qualche esempio.

dire non vedere le cose negative, bensì non lasciarsi scoraggiare da esse e cercare di considerare i problemi come **possibilità**.

Amare

Coltivare buone relazioni vuol dire evitare le persone che ci fanno sentire stanchi e svuotati. Stare tra chi ci ama, invece, fa aumentare gli **ormoni del benessere** che contrastano lo stress e la conseguente infiammazione. Un importante studio condotto su 180.000 persone ha dimostrato che il rischio di infarto e di ictus aumenta di circa il 30% in chi si sente solo o ha pochi contatti sociali.



In montagna per cogliere l'attimo

Per approfittare dell'ultima neve della stagione, l'hotel QC Termemontebianco di Pré Saint Didier ha pensato al pacchetto *The last snowflake*, che prevede un pernottamento per due persone, prima colazione, accesso illimitato alla palestra e alla spa dell'albergo e un ingresso alle terme (da € 288). Oltre al panorama mozzafiato, consigliamo il relax nella **piscina riscaldata** esterna, una sauna nella piccola baita di legno o una seduta di yoga vista Monte Bianco (info: qcterme.com).

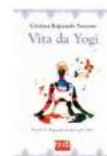


Acque calde e profumate

In terra islandese, tra fumate di geysir, rocce ferrose e cumuli di neve, c'è una piccola **spa** fatta di legno, vetrate e cemento. Un puntino in un'area deserta: è la Lava spa del luxury hotel Ion. Ha una vasca panoramica di acqua termale all'aperto, saune, bagno turco e propone massaggi con sale nero ed erbe islandesi (ionisland.is). L'abbiamo scoperta con Paco Rabanne, che si è ispirato al **contrasto** caldo/freddo per la nuova versione Intense del profumo Olympéa, con pepe bianco, vaniglia e ambra (€ 110).

Relax svedese

Sedia a dondolo dal classico design svedese per cullarsi dolcemente (e con stile) guardando i fiordi. È in rattan Grönadal (Ikea, 149,90 euro). Ogni pezzo è diverso dall'altro perché lavorato artigianalmente.



Più felici
Come utilizzare lo yoga nella quotidianità per stare bene con se stessi, al lavoro, in famiglia? Ci vuole motivazione e costanza. L'autrice ne è convinta e lo racconta in *Vita da Yogi* di Cristina Rapisarda Sassoon (Edizioni red!, pagg. 160, € 12).



Più in forma
E se dimagrire non fosse una questione di dieta e calorie ma soprattutto di ormoni? Sara Gottfried, laureata in Medicina ad Harvard, da anni aiuta le donne a perdere peso. Come spiega nel best seller *La dieta dei 7 ormoni* (Sperling & Kupfer, pagg. 352, € 18).



Più sani
La promessa è di quelle che fanno gola: sei settimane per perdere peso e prevenire le malattie. La illustra il nutrizionista Mark Hyman, guru americano del benessere nella *Dieta dell'equilibrio glicemico* (Mondadori, pagg. 456, € 17,90).