

b

ien vivre. Riti di seduzione e piccoli piaceri che gratificano il quotidiano. Imparare ad apprezzare la vita, amandosi di più. Anche grazie a un jus carismatico e/o un make-up sexy

Buonumore. Uno stato di grazia meravigliosamente evocato, in queste immagini, dalla bellezza sensuale di Chloe Hayward, giovane modella e attrice dalla fisicità dirompente. Uno stato di grazia, si diceva, che migliora qualsiasi performance: fisica, emotiva e perfino cutanea. Difficile, però, raggiungerlo, ottenerlo e, soprattutto, preservarlo. Particolarmente in quei momenti della vita in cui disagi di varia natura mettono a dura prova anche lo spirito più positivo. Ma si può "imparare" il buonumore? E, se sì, come? «A mano a mano che si va avanti

nel percorso esistenziale, si acquistano maggiori strumenti per gestire al meglio qualsiasi trauma emotivo. Quindi, per rispondere alla domanda: sì, equilibrio e serenità sono materie in cui è sempre possibile un upgrading», dice Lucia Giovannini, life coach e counselor (luciaiovannini.com). «Va tenuto presente, però, che i problemi sono parte integrante della vita. E la loro accettazione è il primo step per superarli. Quando, per dire, si subisce un abbandono o una perdita, consiglio sempre di comprendere che è un evento-momento imprescindibile: non una punizione, né una sfortuna, ma semplicemente un fatto contro il quale non si deve lottare, bensì reagire. E, mi creda, buona parte della sofferenza è sempre auto-indotta». Facile a dirsi, ma nella pratica? «Va fatto un importante lavoro su se stesse/i, ma la ripresa parte quando si trova una finalità. Bisogna sviluppare fiducia nella vita, pensarla come un cammino verso la nostra evoluzione, un percorso in cui, a volte, come per una pianta, c'è bisogno di un travaso da una situazione a un'altra. Aiutano, poi, tecniche di respirazione/rilassamento e piccoli gesti di autogratificazione, dal cibo allo shopping, dal massaggio alla seduta dal parrucchiere.

L'importante è evitare di permanentizzare il dolore: viverlo come una fase che, organicamente, è destinata a finire». Attenzione, però, perché durante questi momenti lo stress può raggiungere livelli tali da creare addirittura dei problemi cardiovascolari. Lo dimostrano gli studi sulla cosiddetta "sindrome del cuore infranto". «Riconosciu-

ta in Giappone alcuni anni fa (il nome tecnico, infatti, è sindrome "tako-tsubo", ndr), è un problema che riguarda prevalentemente le donne ed è difficilissima da diagnosticare. Colpisce infatti soggetti sani, cioè privi di patologie cardiovascolari, e si manifesta come un vero e proprio infarto, anche se fortunatamente è reversibile», spiega Elena Tremoli, direttore scientifico del Centro cardiologico Monzino e presidente della Fondazione italiana per il cuore. Perché le donne siano più soggette degli uomini è attualmente oggetto di una ricerca specifica. Certo è, però, che i problemi cardiaci in generale affliggono maggiormente il mondo femminile. Il motivo? «Concentrate su figli, mariti, casa e lavoro, si trascurano. Spesso arrivano a chiedere aiuto al medico quando è ormai tardi. E poi sono più abituate al dolore e, di conseguenza, hanno meno paura della malattia. Senza contare che l'anatomia dei vasi arteriosi, essendo più piccoli, è più complessa e quindi difficile da valutare». Va da sé che un carnet di buone abitudini può prevenire l'insorgenza di malattie del cuore. «Una buona attività fisica, scelta in base all'età, aiuta sempre. Poi: no al fumo e sì a un'alimentazione equilibrata e ricca soprattutto di omega 3. Che significa: pesce in abbondanza, ma anche tanta frutta secca. Dico spesso: bastano tre noci al giorno per togliere il cardiologo di turno. Altro consiglio è non demonizzare l'alcol, almeno per quanto riguarda il vino, sia rosso sia bianco, in dose moderata, cioè non più di un bicchiere al giorno». E se a tavola ci si può prendere cura del cuore, con una beauty routine mirata si coccola lo spirito. Si chiama, non a caso, Profumo della Felicità, il jus a base di oli essenziali ed

estratti mediterranei (pompelmo e mandarino, peonia, pepe rosa e ribes) creato da Collistar per infondere una sferzata di vitalità ed energia. Carisma ed eleganza sono invece racchiusi nel mix di petali di peonia e rosa di Flora 1966

Emotive e appassionate, le donne soffrono di cuore più degli uomini. Dieta ed esercizio fisico aiutano. Vitale: selfcaring. Coccole e tecniche di respirazione

by Gucci. A migliorare l'autostima, poi, ci pensa il maquillage: vedi ad esempio Mascara Volume Effet Faux Cils Baby Doll di Yves Saint Laurent, il quale, regalando uno sguardo magnetico, cambia l'attitudine: più personalità e carattere. Ultimo tocco? Superliner Blackbuster di L'Oréal Paris. Ed è subito fascino. Susanna Macchia

Con una formula a base di acido ialuronico, vitamina E e rosmarino, Superdefense CC Cream Spf 30 Colour Correcting Skin Protector di Clinique idrata, protegge e perfeziona la pelle; funziona grazie a una tecnologia ottica che corregge qualsiasi discromia. Reggiseno a balconcino imbottito a stampa farfalle con dettagli di tulle operato, Yamamay; grembiule Beyond Retro; collier "Ingénue Eugénie" in oro bianco e diamanti con nastro di satin, Dior Joaillerie.