

VanityStrategie

10 modi per *rinascere*

Ci sono le «lezioni» di Gisele Bündchen, che includono yoga, impegno ambientale e prodotti viso per la salute della pelle. E c'è un programma che aiuta a seguire il suo stile di vita. Perché la bellezza esteriore arriva dopo quella interiore

di
VALENTINA DEBERNARDI

foto
NINO MUÑOZ

22 GENNAIO 2020

VANITY FAIR

Courtesy of Parfums Christian Dior

160743

VanityManifesto

6 *Coltiva*

Come nelle galassie si scoprono pianeti, anche nel corpo si possono fare nuove scoperte. L'ultima è il **microbiota**, considerato dai gastroenterologi il sesto organo digestivo, fondamentale per la vita umana e in continua evoluzione. È nell'intestino, può pesare fino a un chilo ed è formato dai microrganismi simbiotici. **Personale come la carta d'identità**, se è in salute lo siamo anche noi, persino psicologicamente. Grazie a un esame medico è possibile capirne la composizione e come alimentarlo. Anche la pelle ne ha uno, un film di batteri buoni che la protegge. Nutrirlo è la nuova scommessa della cosmetica.

UN SUPER TÈ

Si trova già pronto nei banchi frigo di supermercati bio, ma si può fare anche a casa: il **KOMBUCHA** è una bevanda fermentata a base di tè e zucchero

contenente una colonia batterica benefica per l'intestino. Dal sapore particolare dolce-acidulo, è leggermente frizzante e ricca di vitamina B, enzimi e probiotici.

22 GENNAIO 2020

VANITY FAIR

BELLEZZA



7 *Dormi*

Serie tv e chat ci seguono fino a letto, rubandoci ore di sonno. I più legati al telefono gli adolescenti, con tanto di ricadute negative sulla salute, con cali dell'attenzione a scuola e **scompensi del metabolismo**. Per un riposo rigenerante, fare sport seguito da cene leggere, tenere la giusta temperatura della stanza e buio assoluto sono le condizioni auree. Ma chi le osserva già, può passare al livello *pro* regalandosi un letto a misura del proprio sonno: il brand Dorelan, per esempio, ha un menu di **materassi adattabili ai vari stili di vita**. L'ultimo, *Reactive®*, è dedicato agli sportivi, con materiali che allentano le tensioni muscolari (dorelan.it).

UNA BUONA NOTTE

1. Siero notturno con provitamine e agenti leviganti: *A-Oxitive Trattamento Peeling Cosmetico*, **AVÈNE** (€ 37).
2. Integratore anti-stress a base di melatonina e valeriana: *Tranquillance Notte Plus*, **GIANLUCA MECH** (€ 16,90).
3. Con aloe e burro di karité, favorisce il turnover cellulare: *Crema Notte Rigenerante Basis Sensitiv*, **LAVERA** (€ 12,99).
4. Affina l'incarnato, grazie all'estratto di salice e acerola: *Maschera Notturna*, **SALBA** (€ 13,99).

160743