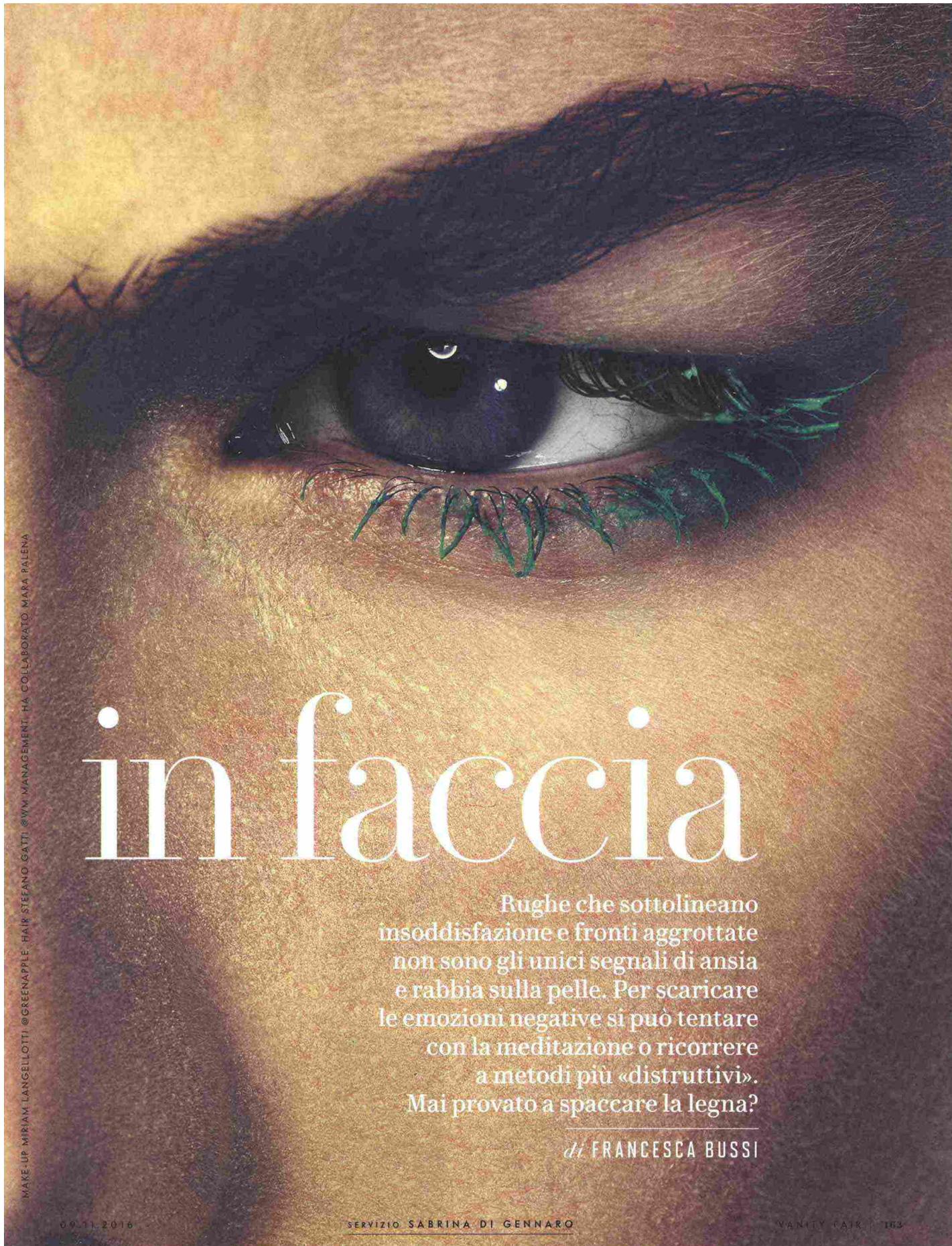


BEAUTY

# Ti si legge

**AROMATERAPIA**

Poche gocce sul cuscino aiutano a prendere sonno: **Stress Stop di Australian Bush Flower Essences** contiene fiori australiani rilassanti (€ 19,80).



# in faccia

Rughe che sottolineano insoddisfazione e fronti aggrottate non sono gli unici segnali di ansia e rabbia sulla pelle. Per scaricare le emozioni negative si può tentare con la meditazione o ricorrere a metodi più «distruttivi». Mai provato a spaccare la legna?

di FRANCESCA BUSSI

MAKE UP MIRIAM L'ANGELOTTI @GREENAPPLE HAIR STEFANO GATTI @WM MANAGEMENT HA COLLABORATO MARA PALENA

09.11.2016

SERVIZIO SABRINA DI GENNARO

VANITY FAIR 163

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 083430



Ritrovare la pace

1. Con chinina e caffeina, rinforza i capelli dopo il parto e nei periodi più faticosi: **Trattamento d'urto contro la caduta dei capelli di Klorane** (€ 31,90).
2. Crema corpo con oli essenziali rilassanti di cedro, arancia dolce e rosa damasceno: **Tranquillity Body Cream di Comfort Zone** (€ 69).
3. Per pelli reattive, spray calmante contro i rossori con estratti vegetali dal Madagascar: **Acqua Leggera Lenitiva di Yves Rocher** (€ 6,95).
4. Formula S.O.S. purificante con resine tropicali: **Sérum Intensif Aux Résines Tropicales di Sisley** (€ 128,50).
5. Maschera rilassante all'estratto di rosa, attenua i segni della tensione: **Hydra Zen Siero-in-Maschera Notte Idratante Anti-Stress di Lancôme** (€ 73,50).
6. Contorno occhi all'acido ialuronico e camomilla, anti-fatica: **Dioptifatigue di Lierac** (€ 21,50).
7. Crema colorata anti-imperfezioni con kombucha, un estratto del tè nero levigante: **Idealia BB Crème di Vichy** (€ 26).

testosterone e cortisolo, e anche la produzione degli oli naturali della cute, con il rischio che i follicoli si intasino, provocando imperfezioni e acne. Il cortisolo, poi, influisce anche sull'abilità della pelle di trattenere l'acqua, con una diminuzione di idratazione e luminosità, e aumenta il livello di zuccheri nel sangue – cosa che, attraverso il processo della glicazione, danneggia collagene ed elastina, le fibre che rendono la cute più tonica e liscia. Che ci sia una connessione tra cervello e pelle, è cosa ormai appurata da diversi studi, e infatti, non a caso, si sta facendo sempre più largo la psicodermatologia, disciplina che approccia in maniera olistica i disturbi della pelle. Non solo la pelle produce molti degli stessi neuropeptidi, come

melatonina e serotonina, usati dal cervello, ma allo stadio embrionale si formano entrambi dallo stesso tessuto, l'ectoderma. Nel 2012, ricercatori della School of Medicine di Stanford sono riusciti a trasformare cellule epiteliali in cellule cerebrali, dimostrando in maniera ancora più profonda questo legame. E anche se persino su

Facebook si moltiplicano gif per affrontare la tensione imparando a respirare a intervalli precisi, fa bene ogni tanto ricorrere a metodi meno tranquilli, più «dirompenti», della meditazione. L'attività fisica infatti non ottimizza solo i muscoli, ma anche l'aspetto della pelle: aumenta il flusso sanguigno, apportando ossigeno e nutrienti alle cellule e contribuendo a eliminare i radicali liberi. Le endorfine, poi, migliorano l'umore e diminuiscono lo stress.

Datemi un'accetta

L'importante, insomma, è non tenersi tutto dentro, come ha constatato lo *Study of Adult Development* dell'Università di Harvard, che ha seguito per 44 anni le vite di 800 persone: chi «esplosce», anche nella

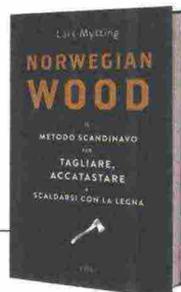
Chi ha visto la serie Tv *Billions* se ne sarà accorto: i due protagonisti, il miliardario al limite della legalità Bobby Axelrod e il procuratore che gli dà la caccia Chuck Rhoades, non potrebbero essere più diversi, eppure entrambi meditano usando l'app Samsara Timer. E tutti e due, a un certo punto, si ritrovano a tradire la meditazione con metodi per sfogare lo stress decisamente alternativi (il sesso sadomaso, per esempio). Dopo anni di *mindfulness*, yoga e altre tecniche dolci, si può dire che è arrivato il momento di cambiare qualcosa nel nostro rapporto con tensione e relax.

Questione di cervello

L'ansia quotidiana va affrontata perché ci porta a vivere con disagio, ma anche perché ha ripercussioni su tutto il corpo. A partire dalla cute. «Ti si legge in faccia» è infatti un modo di dire con un fondo di verità. Lo stress non solo fa sì che la pelle si rigeneri più lentamente, ma induce anche il cervello a bombardarla di segnali per reagire come se fosse sotto attacco. Così, aumentano i livelli di

COME I NORDICI

Si chiama come il romanzo di Murakami Haruki il bestseller di Lars Mytting *Norwegian Wood. Il metodo scandinavo per tagliare, accatastare & scaldarsi con la legna* (Utet, pagg. 254, € 22, trad. Alessandro Storti).

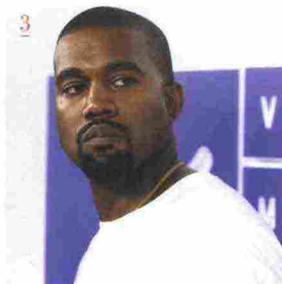
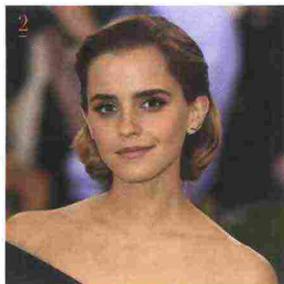


PIETRO SCORDO

Codice abbonamento: 083430

BEAUTY

# Stress system



«Se mi sento in tensione, stressata, o sto per avere una crisi, prendo l'iPod e vado in palestra»: parola di Michelle Obama, 52 anni (1). La stessa tecnica di Lena Dunham, 30 (4), che su Instagram ha raccontato come l'attività fisica l'abbia aiutata ad affrontare l'ansia «in modi che non avrei mai nemmeno sognato. Sono felice di averlo fatto. Non è per il sedere, è per il cervello». Kanye West, 39 (3), pare si sia fatto costruire la sua *anger room* personale. Emma Watson, 26 (2), invece, ha fatto su Twitter il suo endorsement dell'app *Headspace* (vedi in basso).

rabbia, è più felice e motivato a cambiare. Lo sport addomestica l'ansia, come suggerisce di fare Lena Dunham, ma si possono provare anche tecniche alternative. Da un paio d'anni ci sono le *anger room* o «camere della rabbia», ambienti controllati dove, armati di mazze da baseball e protezioni, ci si sfoga distruggendo vecchi mobili, piatti e altri oggetti. Dicono che Kanye West se ne sia fatta costruire una su misura nella sua villa, ma se ne trovano in giro per gli Stati Uniti, in Canada, Russia, Australia, ma anche a Forlì (da 15 euro per dieci minuti, *cameradellarabbia.com*). Il profondo Nord, invece, propone un ritorno alla natura, ma a colpi di accetta. Il giornalista norvegese Lars Mytting ha scritto *Norwegian Wood*, un manuale filosofico su come tagliare legna, accatastarla e bruciarla nel caminetto, sia un modo molto efficace per staccare da tutto. Il libro è diventato in poco tempo un fenomeno da più di 500 mila copie, segno che l'idea di andare per boschi a «spaccare tutto» (ma con metodo) serve, eccome.

«Vibrare colpi regolari e ritmici con un blocco d'acciaio temperato richiede concentrazione e per poche splendide ore ci solleva dal logorio della vita moderna», scrive Mytting. «È una faticaccia, certo, ma quando mai le nostre più grandi soddisfazioni si sono presentate gratuitamente? Anzi, forse per l'uomo moderno è corroborante accingersi a un compito ascetico, che si svolge sempre nello stesso modo fin dall'alba dei tempi. Un lavoro manuale, mediamente pesante, ci regala una quiete tutta particolare, che molte professioni di oggi-giorno non sanno dare. Il lavoro fisico, invece, dà tutto un altro genere di pace. Quando il ciocco è spaccato, è spaccato e basta: non c'è niente da fare o da migliorare. Le frustrazioni vengono assorbite dal legno e bruciate dalla stufa». Mytting racconta per esempio la

storia di una sindacalista di Oslo che, mentre la sua azienda doveva ridimensionare il personale, è andata in campagna a spaccare legna per calmarsi: solo così, ha trovato nuova pace.

### Il vestito su misura

E infatti spesso è proprio il lavoro di ogni giorno in ufficio l'origine dello stress. Un modo attivo per gestirlo al meglio può essere ricorrere al *coaching*: tramite la guida di un *coach*, si individua il comportamento sbagliato, che non fa stare bene, e ci si allena a trovarne di nuovi, più efficaci. «Una delle cause principali di stress lavorativo sono le relazioni interpersonali: in un'azienda, gestirle occupa circa l'80% del tempo», spiega Alberto Vaccaro, *counselor* professionista e *business coach*. «Non c'è una ricetta valida per tutti, è un abito su misura che viene tagliato insieme alla persona e che sta bene soltanto addosso a lei. Questo perché ognuno di noi viene sollecitato in modo diverso dalle cose, sono le caratteristiche del singolo che producono la risposta allo stress. Prendiamo l'atteggiamento di un capo: non viene vissuto sempre allo stesso modo. Se fossimo più consapevoli di ciò che siamo, di quello che vogliamo e dei nostri obiettivi, le cose ci stresserebbero meno. Ecco allora che il *coaching* può innescare un processo di cambiamento che, oltre ai comportamenti, interessa anche lavoro, partner, stile di vita». Il lato positivo? Ansia e stress forse non vengono solo per nuocere. Secondo uno studio della Kelley School of Business dell'Indiana University, i lavori stressanti possono rendere gli impiegati più sani, purché però abbiano ampio spazio di manovra e decisione: trovare soluzioni a problemi lavorativi aumenterebbe le loro energie e li aiuterebbe a centrare gli obiettivi. Tanto, si può sempre ricorrere a un ceppo di legno. 

### DA SCARICARE



#### SMILING MIND

Pensata per bambini e teenager, ha programmi divisi per età a partire dai 7 anni: per aiutare i più piccoli ad affrontare le emozioni.



#### SAMSARA TIMER

Minimalista, è un timer per meditare o fare yoga. Si può scegliere tra diversi suoni, il suo pregio è molto semplice: aiuta a restare concentrati.



#### CALM

Con sessioni di meditazione che usano suoni della natura, prevede anche un programma specifico da 7 giorni per alleviare lo stress.



#### HEADSPACE

Questa app inglese insegna ad applicare la *mindfulness* alle attività quotidiane, come il cucinare, ma fornisce anche sessioni S.O.S.