

istituto *in*

informazioni,
consigli,
novità
su bellezza
e benessere



autunno-inverno 2003
periodico del Gruppo
Guinot/Mary Coltr
Italia

bellezza
un check-up
per il
"dopoestate"



alimentazione
cioccolato
che passione!



dossier
habitat
ecologico



make-up
un segno
di bellezza

CAVON PELLE ANON

parliamo di noi...



cara amica,

ecco il nuovo numero di "istituto in". Siamo già alla seconda puntata del nostro colloquio sullo star bene, sul benessere, obiettivi che tutte - l'abbiamo detto tante volte - vogliamo raggiungere. Ci sono ostacoli è vero (le tante incombenze quotidiane), ma occorre superarli, cominciando a dare un ordine alle cose da affrontare e non mettendo, come spesso capita, la propria persona agli ultimi posti. Questo non mi sembra proprio giusto anche perché le tue piccole-grandi felicità faranno vivere meglio anche le persone a te più vicine. Saranno infatti "contagiate" dai tuoi comportamenti e il dialogo fra voi diventerà fluido, vivace, costruttivo. Un arricchimento, dunque, per tutti. Abbiamo parlato di benessere e certamente in questo argomento possono rientrare i programmi personalizzati per il "dopoestate", programmi che la nostra responsabile, l'ineguagliabile Chantal, è andata a scegliere direttamente a Parigi. Sono, posso dirlo?, favolosi e vorrei che tu li provassi.

E per convincerti a fare questa scelta il nostro Gruppo e i Centri estetici hanno voluto che il tuo investimento in bellezza fosse davvero leggero-leggero tanto che non crederai ai tuoi occhi quando andrai dalla tua estetista.

Grazie per l'attenzione. A proposito il primo numero di "istituto in" è piaciuto. Ne sono molto felice.

Franca Zironi
Un grande saluto

Franca Zironi

2 presidente Gruppo Guinot / Mary Cohr - Italia

bellezza

un check-up per il "dopoestate"

...quando l'abbronzatura se ne va

L'estate è passata in un attimo. Ieri ci siamo tuffate in un mare azzurro-azzurro.

Oggi una conchiglia e un vasetto pieno di sabbia ci ricordano una nuotata favolosa, un drink sul lungomare, una cena tutto-pesce in terrazza. Sono stati giorni di sole, distese sulla spiaggia a conquistare

pian piano. Che l'abbronzatura svanisca passi, ma quelle macchie proprio non ve le

aspettate! L'invecchiamento della

pele è sì un fattore naturale, ma può essere anche molto accelerato dalle esposizioni prolungate al sole.

La situazione va perciò analizzata nel suo complesso dalla vostra estetista di fiducia. Pensate, ad esempio, che anche le cellule produttrici di melanina possono essere la causa di inestetismi. Questo succede quando la loro attività esce dalla norma, diventa eccessiva portando agli effetti negativi che abbiamo indicato.

Quando parliamo degli effetti-sole si pensa generalmente ai raggi cocenti del mezzogiorno, ma stiamo attente perché anche un sole "malato", che fa rimpiazzare le nuvole, può far male se non abbiamo preso le precauzioni del caso.

Occorre porre barriere all'**invecchiamento della pelle** proteggendo collagene ed elastina, le sostanze che rendono elastica la pelle.

Anche la **luce intensa** ci rende più "vecchi" perché quando ci colpisce aggrottiamo occhi e fronte e si formano piccoli solchi (li chiamano segni d'espressione) che purtroppo potranno diventare anche rughe.

Subito all'inizio del mese di settembre, fate un check-up con la vostra estetista per prendere i provvedimenti del caso. La pelle avrà bisogno di essere idratata e allora ci sono creme nutrienti a base di vitamina E; contro le macchie scure un toccasana sono invece le maschere schiaranti, a base di vitamina C. La pelle potrà poi essere levigata ricorrendo a oli emollienti e normalizzata con un peeling che elimina le cellule morte.

L'autunno quindi può essere un'occasione per rimettersi in perfetta forma, anche con una dieta alimentare ricca di vegetali, poveri di calorie e potenti antiossidanti che agiscono anche contro le rughe.



una tintarella dorata. Ci siamo sentite in gran forma, cariche al punto giusto ma anche pigre come non mai.

Siamo state caute ed abbiamo dosato bene la razione di raggi UV quotidiani, nutrendo viso e corpo con le creme giuste, quelle che proteggono davvero la pelle.

Però non va sempre così! Il sole può far bene... ma anche male se non si presta la giusta attenzione. Ebbene anche a questo c'è rimedio. Parlatene con la vostra estetista troverete i rimedi più adatti per **correggere gli inestetismi** che vi innervosiscono e non vi fanno sentire a vostro agio: le **macchie scure** che sono affiorate mentre la tintarella se ne andava

un gustoso arcobaleno di vitamine

Ci sono tutti i colori della salute dal vostro fruttivendolo. Colori accompagnati da profumi intensi che invitano ad entrare in un giardino di delizie da gustare, da assaporare.

Arance, pompelmi, mandarini... è la natura che ci viene incontro per donare vitamine preziose. Ne ha certamente di più la frutta di stagione: ad esempio, in 100 grammi di arance invernali ce ne sono 50 di vitamina C che non troverete certo in quelle coltivate in serra, acquistabili anche d'estate.

È infatti l'ambiente dove crescono con i raggi solari ai quali sono esposti a determinare la bontà dei prodotti. Meglio ancora se coltivati in modo naturale, con la messa al bando di pesticidi e diserbanti.

Una prima regola è quindi quella di **scegliere sempre frutta di stagione** tralasciando la frutta esotica che venendo da lontano ha tempi lunghi fra la raccolta e l'esposizione sui banchi del negozio. Insomma scegliete (fra poco è ormai inverno) agrumi nostrani per **rinforzare le difese immunitarie**. Mangiateli, spremeteli, fatevi un frullato e sappiate che questa miniera di vitamine è molto efficace per la **cura e il benessere della pelle**.

E per chi si è messa addosso qualche chilo in più, pompelmi e arance sono gli "amici" su cui contare perché apportano poche calorie e forniscono ugualmente la giusta vitalità ed energia all'organismo.

Tanti spicchi di benessere negli agrumi, soprattutto in quelli di stagione



LA VITAMINA C (ACIDO ASCORBICO) PRESENTE NEGLI AGRUMI

- è indispensabile per la riproduzione del collagene (sostanza fondamentale del tessuto connettivo e osseo)
- rafforza le difese organiche
- mantiene l'integrità dei vasi sanguigni, soprattutto dei capillari
- agisce come antiossidante
- ha un forte potere levigante e tonificante
- combatte le macchie scure



lui allo specchio

E' forse iniziata con un piccolo furto l'iniziazione dell'uomo alla cosmesi. Portando via dall'armadietto di lei una crema per il viso... tanto per provare. Poi lui ci ha preso gusto e, stando a dati e statistiche, è diventato un grande esperto che sceglie con cura i prodotti cosmetici, frequenta Centri benessere e si affida volentieri alle mani dell'estetista. La cura di sé, abbandonato lo stile Robinson Crusoe, è diventata di grande importanza; la pelle del viso è sotto controllo: peeling una volta al mese, pulizia in profondità e creme adatte a mantenere una giusta idratazione. Si inizia a volersi bene già al mattino

con i pre e dopo barba giusti per rendere meno aggressiva la rasatura, che toglie le cellule morte ma che rimane sempre uno choc per la pelle. Tanti prodotti hanno migliorato questo rito quotidiano, sia per chi usa il rasoio elettrico sia quello con lamette. Perché è bello iniziare la giornata con una morbida carezza,



maquillage

i segreti del make-up

Volersi bene significa anche valorizzare la propria immagine, evidenziando i pregi e nascondendo i difetti. Occorre perciò conoscere atteggiamenti ed espressioni del proprio viso per fare gli **interventi giusti seguendo anche i consigli preziosi della propria estetista**. Migliorarsi non vuole dire "coprire" il proprio viso riducendolo ad una maschera, ma **sentirsi a proprio agio** con una bellezza ritrovata che fa parte della propria personalità. All'opera dunque con fard, cipria, fondotinta per modellare i lineamenti, ben attente alla forma del proprio viso. Perché, ad esempio, chi ha il viso magro è meglio scelga tonalità colore chiare e luminose; per il viso tondo invece va bene il fondotinta scuro soprattutto su tempie e mascelle. Occorre poi scegliere il **giusto abbinamento colori** e se per le brune sono ok violetto, lilla e rosa, per le rosse meglio preferire i colori verde e azzurro.

Anche per **gli occhi** ci sono tanti piccoli accorgimenti per renderli scintillanti e far diventare più intenso lo sguardo. Il make-up è un'operazione importante per la bellezza e un grande aiuto viene senz'altro da **prodotti di grande qualità**. **Quelli Masters Colors** sono preferiti dai migliori Istituti di Bellezza di tutto il mondo, perché sanno donare al viso una luminosità straordinaria e una morbidezza eccezionale, grazie alle texture delicate, setose e ai micropigmenti "pluriéclats". Le formule **senza OGM** e i principi attivi specifici (filtri UV, vitamina E, antiradicali) forniscono un apporto sostanziale contro la disidratazione e l'invecchiamento della pelle. La proposta Masters Colors si completa con una linea di accessori (pennelli, applicatori) studiati appositamente per ottenere il massimo dei risultati e facilitare il maquillage quotidiano.



S.O.S. trucco

Una piccola distrazione, un attimo di disattenzione e il vostro maquillage presenta qualche imperfezione, qualche difetto. Insomma il risultato-specchio non vi soddisfa. Troppo fondotinta, l'ombretto sbavato, il mascara sulle palpebre. A chi non è mai capitato uno di questi inconvenienti? ...niente paura ci sono tanti piccoli-grandi accorgimenti per rimediare al tutto, anche in modo rapido.

Per il fondotinta in eccesso basta passare 2/3 gocce di tonico sul viso, appoggiare una velina e poi premere e siete già pronte per applicare un nuovo fondotinta. Basta invece un cotton fioc asciutto per cancellare una macchia di mascara su una palpebra. State attente a non fare pressione e intervenite solo con piccoli tocchi. Con un po' di fondotinta, sempre su un cotton fioc, potete invece togliere le sbavature dell'ombretto. Basta insomma agire con tranquillità per correggere qualche piccolo errore e presentarvi splendide al lavoro o alla serata da passare insieme agli amici più cari.



in primo piano

un segno di bellezza

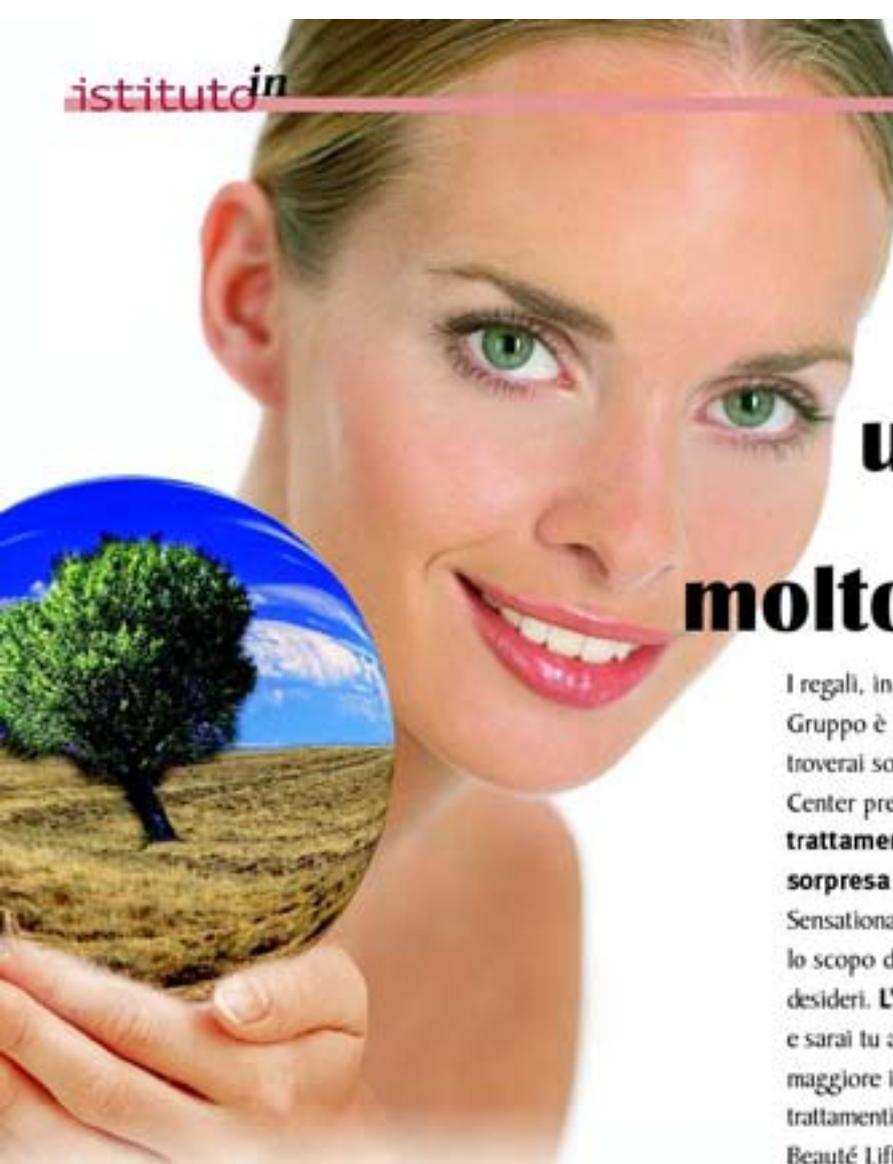
Matite rigide, morbide, di tanti colori, per occhi, labbra, sopracciglia. Ci vuole mano ferma per un perfetto maquillage e il tuo buon gusto indicherà se sia meglio una riga sottilissima sull'attaccatura delle ciglia superiori o una più pronunciata, diciamo teatrale, a taglio netto. Il make-up realizzato con matita, che ebbe inizio negli ormai lontani anni '60, ha avuto un gran ritorno e adesso siamo in pieno boom. Importantissimo per dare allo sguardo grande intensità, enfatizza e dà sensualità alle labbra con una linea tutt'attorno più scura del rossetto. Attenzione ai giusti abbinamenti nella scelta dei colori: per chi ha, ad esempio, gli occhi chiari meglio preferire verde, blu, viola. Ed ogni tanto, per una serata particolare, siate audaci e non abbiate timore a presentarvi con un trucco inconsueto che metterà grande allegria prima a voi e poi a tutta la compagnia.



CI SONO PROPRIO TUTTI I COLORI NELLA PROPOSTA MASTERS COLORS: UNA SERIE DI MATITE IN LEGNO DORATO, MORBIDE E NON IRRITANTI GRAZIE AL GIUSTO MIX DI CERA E PIGMENTO DELLE MINE.

**MASTERS
COLORS**

PARIS



promozioni **un dopoestate** **di bellezza** **molto vantaggioso**

I regali, in genere, si fanno a Natale ma quest'anno il nostro Gruppo è in anticipo ed ha preparato tanti "pacchetti" che non troverai sotto l'albero ma, già da settembre, nel tuo Mary Cohr Center preferito. **Pacchetti costituiti da programmi-trattamento a prezzi molto, molto vantaggiosi e con una sorpresa che ti stupirà.** Hanno nomi diversi (Explosive, Sensational, Glamour, Flash) e la proposta è molto articolata con lo scopo di offrirti proprio il programma personalizzato che desideri. **L'offerta complessiva la trovi già esposta in Istituto** e sarai tu a valutare, insieme all'estetista, quale programma sia di maggiore interesse in rapporto alle tue esigenze di bellezza. Tanti trattamenti, dunque, in offerta speciale, fra cui spiccano CatioVital, Beauté Lifting, Hydra-Neuve.

promozioni **c'è una sorpresa per te**

Basta scegliere uno dei programmi-pacchetto personalizzati e avrai subito compreso nel prezzo **"Crème d'Essences"**, un prodotto che aggiunge una forza straordinaria alle creme-trattamento utilizzate a casa.

Sul mercato le creme esistenti, Mary Cohr comprese, offrono sempre ottimi risultati: Crème d'Essences, in abbinamento a ogni crema, avrà un effetto-spinta come quello

di un turbo abbinato al motore di una macchina e cioè più forza, penetrazione e risultati in minor tempo.

Utilizzata almeno due volte l'anno, "Crème d'Essences" è un vero **trattamento d'urto** con risultati rapidi, splendidi e duraturi.

"Crème d'Essences" è realizzata in diverse versioni e puoi avere proprio quella adatta per il tuo intervento di bellezza.



per un viso splendente **direttamente dalla natura** **Beauté Aromatique**

Oli essenziali, concentrati di piante: è la natura che dà luminosità al tuo viso ed equilibrio alla pelle con una maschera di bellezza. Gli Oli, scelti dalla tua estetista, sono applicati con un massaggio manuale per un risultato trattante, e

nello stesso tempo, rilassante. Obiettivi raggiunti: in meno di un'ora un viso splendente e una grande sensazione di benessere. Anche Beauté Aromatique fa parte dei programmi "dopoestate".

in primo piano Éclat Liftant in un istante belle

doppio effetto
luminosità
per risvegliare
la bellezza
lifting
per togliere
i segni di stanchezza



Éclat Liftant è una **testura delicata**, color pastello rosato, che lascia un velo di bellezza sulla pelle. Può essere messa sul viso in ogni momento della giornata, da sola o sotto la crema abituale. **Attenua i segni della fatica e la pelle del viso, idratata, diventa liscia e vellutata.**

Ieri mi sentivo proprio giù e il viso ne era un po' lo specchio: segni di fatica, occhiaie, borse. Insomma una giornata difficile (capita a tutte!) da buttare a terra anche la mia amica Piera, che sprizza sempre vitalità da ogni poro. Mi attendeva una serata particolare ed allora occorreva un rimedio per essere in forma e dare al viso brio, freschezza. Si sa che, spesso, il sentirsi a posto dà forza e tono anche al morale. Ho trovato, fortunatamente, una soluzione che ha interrotto l'impasse: si chiama Éclat Liftant ed è una delle novità Mary Cohr, una sferzata di giovinezza istantanea che ha tolto quel velo di grigio e di stanchezza che mi segnava il volto. Uno sguardo allo specchio e il mio umore è cambiato, mi sono vista, insomma, proprio bene.

La serata è andata nel migliore dei modi, sono stata spigliata, pronta alla battuta e una persona a cui tengo molto mi ha detto che non mi aveva mai vista così bella e giovane. E mi ha anche invitato a cena... questa volta da soliti



promo autunno struccata e soddisfatta

Due prodotti per il démaquillage (Duo Latte e Tónico) in **offerta speciale: le confezioni da 400 ml al prezzo di quelle da 200 ml**. Con questo binomio d'eccezione il trucco, anche quello di lunga durata, può essere tolto delicatamente in pochi minuti. Gli **oli essenziali agiscono in profondità** purificando la pelle e creando una "protezione" contro gli effetti causati dall'inquinamento ambientale.

Prodotti "universali", efficaci cioè su ogni tipo di pelle, grazie alla loro particolare composizione a base di essenze di lavanda e rosmarino.

L'offerta esclusiva è riservata alle clienti dei Mary Cohr Center che vogliono dare il massimo comfort alla propria pelle e che potranno portarsi a casa, già da questo mese, in un elegante shopper colore fucsia squillante, i due prodotti in offerta eccezionale promo autunno.



Beauté des Yeux a me gli occhi, please!

Per dare splendore e giovinezza allo sguardo c'è un trattamento eccezionale, **CatioVital Beauté des Yeux**. Basta una manciata di minuti (poco più di mezz'ora) e la tua estetista saprà rimetterti in **perfetta forma**.

Un intervento su **occhiaie e rughe del contorno occhi**, con un sapiente massaggio che cancellerà anche stanchezza e stress. Due risultati quindi con un unico trattamento, perché alla bellezza si aggungerà un benessere diffuso. Per un risultato ancor più sorprendente, a fine trattamento l'estetista applicherà **Nouvelle Jeunesse occhi**, prodotto che potrete continuare ad usare a casa per mantenere nel tempo lo splendido effetto raggiunto.

novità 2003 Un "personal trainer" per le labbra

Anche le labbra hanno bisogno di rinforzare i muscoli ed allora Mary Cohr vi mette a disposizione un "personal trainer" di bellezza che, sollecitando l'azione cellulare, dà alle labbra nuova forza. Si chiama **Nouvelle Jeunesse Lèvres** ed è una delle grandi novità 2003. Come si sa, i tessuti labiali con il trascorrere del tempo, perdono di volume ma con Nouvelle Jeunesse possono essere riattivati e le **labbra tonificate** acquistano un aspetto liscio e gonfio. Il prodotto può essere utilizzato da solo o sotto il rossetto facendo ritrovare a tutte una nuova, splendida giovinezza.



gli indispensabili oli essenziali a guardia del viso e del corpo



Provengono **direttamente dalla natura** gli oli essenziali che regalano salute e benessere al viso e al corpo. Sono sostanze eccezionali che idrogelificate, con un trattamento brevettato in laboratorio, sanno **nutrire in modo straordinario la pelle**. I benefici effetti degli oli essenziali sul viso sono noti a tutti. Sono però ancora tanti ad ignorare l'importanza di idratare e proteggere la pelle del

corpo che, più secca di quella del viso, tende a perdere di tonicità nel corso degli anni. Le cause possono essere diverse (variazioni di peso, gravidanze, esposizioni prolungate al sole) e tutte portano ad un rilassamento cutaneo. Il corpo ha quindi bisogno di prodotti nutrienti e la linea specifica Mary Cohr è il "cibo" adatto per mantenere la pelle in buona salute. Fra i tanti prodotti corpo, **Mousse Frissonnante Corporelle**, un cocktail di principi attivi tonificanti, idratanti e rassodanti dà al corpo benessere e relax. E' una schiuma fresca e frizzante da applicare quotidianamente con un massaggio, dopo la doccia, per un risveglio **tonico** al mattino o alla sera per avere un effetto **stimolante**. **Impurità e rugosità** possono invece essere eliminate dolcemente con **Exfoliant Corporel Moussant**; sono sufficienti frizioni circolari sulla pelle bagnata, 1 o 2 volte alla settimana, per ottenere risultati che vi stupiranno.



Catio Lift

i muscoli sottocutanei
sono più tonici
e riprendono volume
l'ovale del viso è rimodellato
viso più giovane
pelle più levigata,
compatta
lineamenti più lisci

1ª puntata

Ti alzi una mattina e, guardandoti allo specchio, trovi sul viso una ruga, anzi due in più.

Fino all'altro giorno qualche segno lo consideravi, semmai a malincuore, un giusto tributo da pagare al trascorrere degli anni. Ma **questi ultimi segni cominciano davvero a crearti disagio** ed è una situazione a cui vuoi porre rimedio. Subito pensi alla chirurgia estetica, ma poi scacci questa idea perché troppo al di fuori del tuo modo di pensare. Vuoi una soluzione diversa e improvvisa-

effetto lifting
una storia in 2 puntate
con un finale in bellezza

mente ti viene in mente il dépliant visto dalla tua estetista che parlava di **trattamenti con effetto lifting**. Una telefonata, poi un incontro per saperne di più. Ti sei convinta subito (c'erano delle ottime ragioni per farlo) e hai iniziato, seduta stante, il tuo Catio Lift personalizzato.

2ª puntata

Il giorno dopo **il tuo viso ha già cambiato aspetto**: sguardo ringiovanito, contorno palpebre tonificato, solchi vicino al naso più lisci, diminuzione delle rughe e rughetto, ovale del viso rimodellato.

Merito della tua estetista e di Catio Lift

un trattamento che agisce attraverso elettrostimolazioni sui muscoli facciali. Questi, ossigenati e tonificati, aumentano di volume, riducendo gli avallamenti delle rughe.

Il viso riacquista luminosità perché la circolazione linfatica e sanguigna viene riattivata con eliminazione anche delle tossine. Un vero percorso di bellezza che ti ha dato ampia soddisfazione; adesso sei in gran forma e sorridi mentre ti guardi, come all'inizio di questa breve storia, allo specchio.

3 fasi del trattamento

- preparazione della pelle con detergenti, esfolianti ed applicazione delle Crème d'Essences
- stimolazione con azione drenante e muscolare
- modellatura occhi e viso con prodotti specifici

lo shiatsu il benessere sul palmo della mano



La mano è l'estensione del cuore e dalla mano partono energie positive.

Il segreto dello Shiatsu sta nell'incontro di energia fra chi sviluppa l'azione e la persona ricevente, e nella semplicità dei movimenti. Pressioni con i pollici, il palmo della mano, le nocche, per ridare equilibrio energetico a chi l'ha perso.

Un intervento che avviene lungo i meridiani del corpo, canali percorsi da energia sui quali agisce anche l'agopuntura.

Lo Shiatsu (shia e tsu, due parole che significano "premere con la mano") recupera l'energia esistente che è solo sbilanciata, ridà equilibrio stimolando le capacità che tutti abbiamo di autoguarigione. È un intervento naturale molto antico, che ha le proprie radici nel massaggio e nelle manipolazioni orientali. Dalla metà degli anni '70 è diventato anche qui da noi un metodo alternativo di guarigione a cui ricorrono in tanti. Insonni, stressati, ansiosi, depressi hanno trovato forte giovamento dallo Shiatsu, dimenticando spesso pillole e compresse.

Il ritrovare energia ha allentato le tensioni, con un miglioramento deciso dell'umore e una nuova voglia di fare e di vivere al meglio.

benessere 8 ore di energia

ricaricarsi
con il sonno

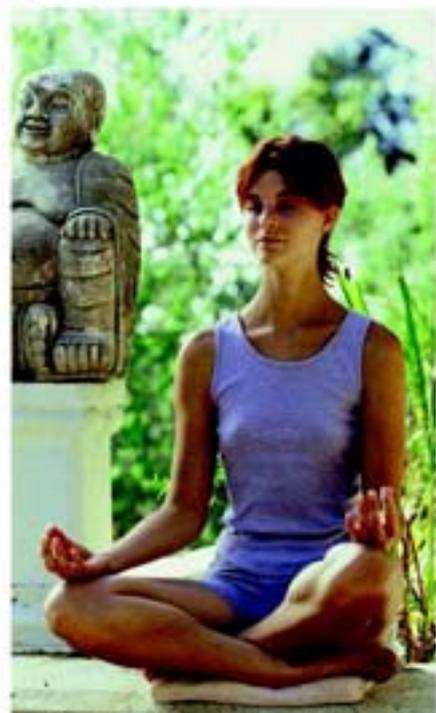
Il sonno è rigeneratore e ci dà la carica per iniziare una nuova giornata. Irritabilità, malumori mattutini sono invece un segnale lampante di una notte che non ha portato beneficio, una situazione che molto probabilmente condizionerà tutta la nostra giornata. Ormai è dimostrato che, per **vivere meglio**, una persona dovrebbe dedicare al sonno circa otto ore. **Dormendo bene** si riduce il rischio di

malattie, si conserva la propria potenza muscolare, la pressione arteriosa si abbassa. Inoltre durante il sonno le cellule vecchie lasciano il posto a quelle nuove e tutto l'organismo si rigenera. Aiutiamoci quindi a **"prender sonno"** con una buona tisana e passando una serata in tutta tranquillità, senza choc provocati da una discussione animata o dalla visione di un film dai toni troppo drammatici.

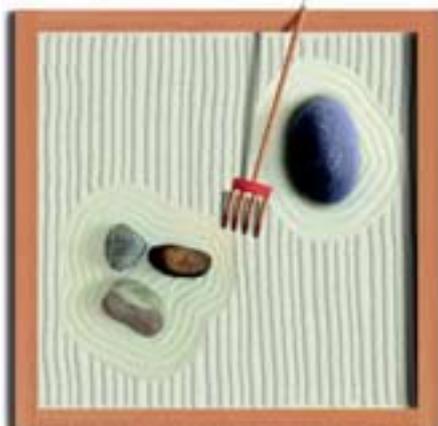


nuove energie vitali dolci equilibri

"Ritrovare la giusta armonia fra corpo e mente" è questa la filosofia che ispira la "ginnastica dolce". Non solo perciò potenziamento del tono fisico, ma attività per liberare la mente, eliminare tensioni, cancellare stress. Ritrovando un'energia vitale attraverso **movimenti del corpo, fluidi, armonici**. Tecniche diverse che si chiamano Do-in, Girotonic, Pilates, Power yoga, Dainami per un obiettivo unico, quello di **migliorare concentrazione, memoria, carattere**. E mentre il corpo trova la postura corretta, acquista tono, la mente si libera dal peso del quotidiano e ritrova un senso di benessere che sembrava ormai perduto.



benessere habitat ecologico



zen in casa

Non può sostituire, evidentemente, un vero giardino Zen, ma anche quello in miniatura invita alla calma, conduce alla tranquillità. Modificando con il rastrellino le linee sulla sabbia e spostando i piccoli sassi del giardino da tavolo, si possono vivere momenti di relax e pause di meditazione.

Le pietre rappresentano gli animali sacri marini, la sabbia bianca il grande Oceano in cui immergersi per ritrovare se stessi.

Movimenti semplici, mentre un profondo senso di quiete entra nel cuore.

In un piccolo spazio c'è un macrocosmo in continua mutazione che invita a liberare pensieri, a meditare sulla realtà che non riusciamo sempre ad accogliere con il giusto equilibrio.



La conquista del benessere comincia in casa vivendo in ambienti che garantiscano una situazione salubre

Fino a qualche anno fa nessuno pensava ai veleni che si nascondono in casa. Poi una nuova cultura, quella ecologica, ha messo il dito sulla piaga e in molti si sono convertiti alla **bio-architettura** e all'**habitat "intelligente"**, habitat che privilegia solo materiali "sani" che non presentano rischi e rendono la casa davvero protettiva nei confronti dell'uomo. Ed ecco arredi naturali, colori e cere atossiche, pavimenti in legno e cotto, isolamento termico e acustico, cavi schermati. La casa infatti è considerata un **organismo vivente**, i cui muri respirano trattenendo calore d'inverno e disperdendolo in estate. Anche i colori, la forma, la disposizione delle stanze rientrano in questa nuova filosofia tesa a creare un benessere generale. Benessere che può essere recuperato in parte anche da chi deve continuare a vivere nella casa dove abita da tempo e dove non è certamente possibile



togliere l'amianto forse nascosto nelle pareti e cambiare i pavimenti in cemento. Si può avere **giusti accorgimenti per vivere meglio** e sconfiggere quello che è stato definito inquinamento domestico, che causerebbe mali di testa, allergie, bruciori agli occhi. Basta privilegiare arredi privi di collanti velenosi, tende in seta o cotone, tappeti in cocco o sisal. Un'altra risorsa ecologica può venire dalle piante da distribuire in tutta la casa. Il verde che assorbe anidride carbonica e restituisce ossigeno è davvero un toccasana, come una buona abitudine è quella di spalancare spesso le finestre, soprattutto dove si è in tanti e si fuma. Per respirare e vivere meglio.



una mela al giorno

Lo sapevate che, a fine pasto, sbianca e pulisce i denti? E facilita, inoltre, la digestione. Quindi bellezza e salute insieme, mangiando una mela. Scegliete quella che volete, rossa e zuccherina o verde che punge la lingua. Tutte contengono vitamine preziose B1 e B2, e l'assenza quasi totale di proteine e grassi ne fanno un farmaco naturale prezioso. Sono anche grandi nemiche del colesterolo perché abbassano quello cattivo e portano in alto quello buono; un processo importante a salvaguardia della salute.

alimentazione cioccolato, che passione!

In un delizioso film francese "Chocolat", Juliette Binoche conquistava tutto un paese con i suoi dolci al cioccolato. Come in una favola gli abitanti del villaggio diventavano, frequentando la sua pasticceria, più buoni, più disponibili verso gli altri. Ma anche nelle favole c'è del vero perché è certo che la cioccolata stimola la produzione di endorfine donando ai golosi buonumore fino all'euforia. Ma non è finita, una deliziosa mousse oltre a portarvi in paradiso ha effetti benefici sulla circolazione sanguigna. Li chiamavano peccati di gola, impropriamente però, perché chi se ne intende dice, scherzando, che la cioccolata è un prodotto, con qualità "terapeutiche", da vendere anche in farmacia. Inoltre i fan affermano drasticamente che vanno sfatate alcune dicerie: la cioccolata non fa mettere su ciccia e tanto meno rende il viso

brufoloso. C'è una verità anche in questo, basta, s'intende, non abusare di questa ghiottoneria. Una regola che, del resto, vale per tutti gli alimenti. L'hanno chiamata nell'antichità "cibo degli dei" e la verifica se sia davvero divina può essere immediata facendo fondere nell'apposito fornello barre di eccellente cioccolata. Intingete poi biscotti, frutta e quant'altro; girate il capo e... non vi sembra di aver visto Giove estasiato e senza il solito, minaccioso fulmine in mano?



basterà una risata a salvarci da raffreddori e influenze?

Dicono che chi è ottimista ha maggiori difese immunitarie. Anche nei confronti dei malanni da freddo che arriveranno fra poco. Essere su di tono certamente aiuta, in una stagione dove la mancanza di luce e il clima freddo che ci rende statiche, provocano in molte depressione e apatia. Occorre difendersi dal grigio dell'inverno ricorrendo a tanti piccoli, grandi stratagemmi per migliorare la qualità della propria vita rafforzando così anche il fisico. Ad esempio è giusto fare un pieno di luce appena sia possibile restando all'aperto ed è certo che un'attività sessuale soddisfacente tira su il morale e, si dice, riduca la possibilità di avere raffreddori. State attente invece ai passaggi dal tepore dell'auto e della casa al freddo esterno, anche se imbacuccate con paletot e sciarpa. Prepariamoci, dunque, nello spirito e nel corpo cercando di evitare con una buona prevenzione l'attacco di virus e batteri.



MANGIARE BENE, PER STARE MEGLIO

Anche l'alimentazione è molto importante ed occorre subito dire che quella classica invernale, molto condita, ci fa ingurgitare troppi grassi saturi che bloccano le difese immunitarie, attivate invece dai grassi essenziali degli oli vegetali.

Per star bene d'inverno bisogna fare rifornimento di vitamine e sali minerali ed ecco di seguito alcuni cibi che vi apporteranno sicuri benefici e rafforzeranno le vostre difese immunitarie.

BANANE Basta un frutto di medie dimensioni per coprire già al 30% il fabbisogno di vitamina B6, che combatte virus e batteri.

BIRRA C'è del rame in questa bevanda, un combattente indispensabile per sconfiggere i nemici invernali.

ZUCCA Il betacarotene con la sua vitamina A è un nostro grande alleato per arginare le infezioni respiratorie.

MANDORLE Aggiungetele tritate nei cereali della prima colazione e nelle insalate; contengono vitamina E che stimola le difese immunitarie.

GRANA Fornisce il 50% della dose giornaliera consigliata di zinco, un minerale che favorisce la produzione delle citochine, "soldatini" che rispondono bene agli attacchi dei microrganismi.

YOGURT Rende più efficiente la flora batterica e fa perciò funzionare meglio l'organismo. *fenore della nostra salute.*

medicina dolce

la salute nei piedi



A Sakkara in Egitto, una immagine dipinta illustra con chiarezza il massaggio ai piedi. Il piccolo particolare è che quella effigie, che si trova in una necropoli di medici egiziani (possiamo chiamarli così?), risale a 5000 anni fa. È passato quindi qualche annetto e la **riflessologia plantare** ha ancora, se non di più, forte ascendente in moltissime persone che vogliono raggiungere un **buon equilibrio psicofisico**. È una tecnica che agisce con pressioni del dito sulle terminazioni nervose del piede, specchio dell'intero organismo; ogni zona della pianta del piede corrisponde, infatti, ad

una parte del corpo e agendo su una di queste si ha un riflesso nell'organo corrispondente. Inquadrata nel suo giusto contesto e non pensandola come rimedio di tutti i mali, la riflessologia ha un proprio scopo, se praticata con professionalità, nella prevenzione e aiuto per il mantenimento della salute.



il fascino delle spezie

Un cibo, un sapore possono essere l'inizio di un viaggio immaginario. Le spezie portano in terre calde, lontane e aprono mente e cuore al fascino dell'avventura. In un piatto ci possono essere davvero mistero e colori di altri mondi. Basta assaporare lentamente i cibi speziati e l'anima si riscalda, si apre a nuove sensazioni. Cannella, zenzero, noce moscata, chiodi di garofano, zafferano, sono ormai diventati di uso normale per tanti che prediligono gusti alternativi e vogliono mettere nel piatto un pizzico di fantasia in più per sognare.



Agiscono sulla mente e sul corpo; l'ametista, ad esempio, favorisce il sonno ed attenua le emicranie. Suggestione o verità? Già nell'antichità si credeva che i cristalli avessero effetti terapeutici sulle persone, grazie alle loro vibrazioni energetiche, che influiscono sui centri vitali della persona. È un flusso continuo che trasforma l'energia negativa in positiva e perciò i cristalli vanno scelti non soltanto perché sono belli, ma perché allentando le tensioni, aiutano a vivere meglio.

istitutoⁱⁿ
autunno-inverno 2003
periodico del Gruppo
Guinot/Mary Cohr - Italia

direzione editoriale
Franca Zironi

redazione
Chantal Cassetai
Daniela Severi
Paolo Bonvicini
Elis Arletti

progetto grafico
Simona di Bona
Lucetta Bertesi

segreteria organizzativa
Cleites Succi

stampa
Baselito - Modena

edizioni
Accordo srl

per informazioni
sui prodotti e trattamenti
www.universodellabrezza.it
info@universodellabrezza.it