

ELLE
LIFESTYLE
LE VACANZE
A CASA

ELLE
LUGLIO € 3,60
ELLE + CANOTTA
€ 5,00

PUDORI ESTIVI
CHI HA PAURA DEL BIKINI?

MODA HOT

SPIAGGIA ROVENTE
NERO CHE SCOTTA
CASUAL BOLLENTE

“TI AMO
PERCHE'...”
15 PERSONAGGI
RACCONTANO

CAETANO VELOSO
E MUSICA
E SENTIMENTO





posto di blocco

Colpo della strega. Ecco 3 consigli per non farsi... sorprendere.

- Stracchiarsi spesso, non solo la mattina appena sveglie. Alzare le braccia e tirare verso l'alto dolcemente. Poi inclinarsi di lato. Abbassare le braccia e piegare lentamente la testa da un lato all'altro 5 volte. Far roteare le spalle, avanti e indietro, tenendo le braccia abbandonate lungo i fianchi.
- Quando la schiena duole, sdraiarsi e mettere un cuscino sotto le ginocchia. A tavola, ridurre il consumo di carne rossa: contiene acidi urici che favoriscono l'infiammazione delle giunture.
- Se si trascorrono parecchie ore al computer, la posizione corretta è quella "del pianista": schiena dritta, ma non rigida, polsi staccati dalla tastiera e avambracci paralleli alla scrivania. Alzarsi ogni 20 minuti per fare due passi. S.C.

SOPHIE STENBERGER

il punto sulle punture

Anche l'estate ha i suoi mali di stagione. Tra i più fastidiosi, le punture d'insetto. Per difendersi, alcune mosse preventive e di pronto soccorso suggerite dagli esperti della Baygon.

prima

- Informarsi in anticipo sulla situazione sanitaria del Paese meta delle vacanze. E scoprire quali sono gli insetti "locali" che potrebbero creare più problemi (nel mondo, esistono oltre 3.000 specie di zanzare).
- Il repellente non va applicato sui vestiti ma a pelle: il calore che emana permette al prodotto di evaporare e diffondere meglio la fragranza che tiene lontano gli insetti.
- Per chi viaggia in aereo. Ricordarsi che le bombole spray non si possono trasportare perché infiammabili. Optare quindi per repellenti in crema, gel o lozione.

dopo

- L'insetto ha colpito? L'alcol denaturato non è un buon disinfettante. Meglio tamponare la puntura con un batuffolo di cotone imbevuto d'acqua ossigenata o ammoniacata.
- Un cubetto di ghiaccio da appoggiare sul ponfo dà subito sollievo. Ma, come misura di sicurezza, bisognerebbe avvolgerlo in una garza o in un fazzoletto, invece di metterlo a contatto diretto con la pelle: l'acqua utilizzata per fare il ghiaccio potrebbe essere infetta. S.C.

guida **elle** salute

COLLETTI... NON PIÙ BIANCHI

Quando bere un tè caldo o una bibita fresca si trasforma da piacere a piccola tortura...

La sensibilità dei denti è un s.o.s. da non sottovalutare: indica che lo smalto protettivo si sta consumando.

Allora il dente diventa più poroso nella zona del colletto (vicino alle gengive), "assorbe" con facilità i pigmenti di cibi e bevande e rapidamente ingiallisce.

Ai primi segnali, intervenire subito puntando su un dentifricio sbiancante e desensibilizzante (Sensodyne B, 3,80 euro).

S.C.

benefici in polvere

I vantaggi di essere giovani e... verdi. Le foglie d'orzo sono una fonte ricchissima di sali minerali (per il ferro 5 volte più degli spinaci) e vitamine (per la C, 7 volte più delle arance), ma vanno consumate fresche. Solo così, infatti, facilitano la digestione, depurano il fegato e aiutano a difendersi dai radicali liberi. Di recente, però, un nutrizionista giapponese, Yoshihide Hagiwara, ha ricavato un estratto polverizzato che mantiene intatte le proprietà. Da sciogliere in acqua o in un succo di frutta (Green Magma, 22 euro, in erboristeria). S.C.



LAURA BONCHI