

MEDAVITA

MAGAZINE



MODA

Le tendenze più Cool per
la primavera/estate 2021

STYLE

Più forza ai tuoi capelli
con Beta Refibre

NATURE LAB.

Oli essenziali: dalla natura
l'essenza della bellezza

2021

SPRING SUMMER



10#
2021

A close-up portrait of a woman with her eyes blindfolded by a braid of her own hair. She has a serene expression and is looking slightly upwards. The background is a soft, neutral tone.

UNA STORIA
DI AMORE
PER I
CAPELLI.
UNA
STORIA
DI AMORE
PER
LA NATURA.
UNA
STORIA
VERA.

www.medavita.it • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial



MEDAVITA

SOMMARIO

SOMMARIO



08

STYLE

Spring/Summer
2021

50

BETA REFIBRE

Più forza ai tuoi capelli

56

NATURE LAB.

Oli Essenziali:
dalla natura l'essenza
della bellezza

62

MAMMA COACH

La scuola fuori
dalle mura: riflessioni
sulla DAD

68

SMART EXPERT

Dai mattoncini
delle proteine ai segreti più
longevi di bellezza

74

HOME WORKOUT

Home Fitness

80

**TAKE CARE OF
YOURSELF**

La felicità è una buccia
di limone

86

**SKINCARE
ROUTINE**

L'importanza della
Beauty Routine

92

VITAMIN CHIC

Se i batteri sono buoni
noi saremo belli!

100

GIRL POWER

Tutto il rosa dello sport

106

**TRENDS FROM
NETFLIX**

Serie TV, che ossessione!



Alfonso Emanuele de León
CEO Medavita SPA

Editoriale

Ripartiamo.

Sperando di esserci lasciati alle spalle l'ultimo lockdown di questi due anni difficili, la voglia di ripartire, di fare, e soprattutto di socialità è probabilmente ai livelli più alti della storia recente dell'umanità.

Rispettando le regole, le distanze ed i protocolli, ed in corrispondenza dello sbocciare della primavera è venuto di nuovo il momento di uscire di casa, riscoprire e rivalorizzare la propria bellezza, e poter frequentare nuovamente i propri amici e conoscenti e, perché no, cominciare a pensare anche alle vacanze.

Ed in corrispondenza di questo piccolo nuovo rinascimento (in sicurezza) è il momento anche di prendersi cura di sé stesse, mettere via i maglioni e rinnovare il guardaroba con le nuove tendenze primavera/estate, coccolarsi in salone con i rituali Medavita, e dare una nuova luminosità ai capelli attraverso l'esclusivo servizio Etoilage, la rivoluzionaria esperienza colore che rivela l'unicità di ogni donna, una autentica trasformazione, affidandosi alle sapienti mani del vostro stilista Medavita.

In questo numero del Medavita Magazine troverete tutto quello di cui avete bisogno per rinnovare il vostro look per la nuova stagione: trenta pagine di tendenze moda, le nuove nuances di colori primavera/estate di Medavita, tutte le diverse opzioni disponibili nel vostro salone del servizio Etoilage, ma anche consigli di fitness ed alimentazione.

Ripartiamo.
Assieme.



MEDAVITA

BETA REFIBRE

PIÙ FORZA AI TUOI
CAPELLI.



MEDAVITA

www.medavita.it • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial





a cura di *Monica Mistretta*
Direttore Responsabile di *Colorami*

FASHION • HAIR • MAKEUP

SPRING SUMMER 2021



LIBERRE COOMODE

Restrizioni e divieti ci hanno segnato: se qualcuno sulle passerelle ci avesse proposto qualcosa che ci costringeva ancora dentro bustini, lacci e strutture rigide, ci saremmo ribellate anche agli stilisti. E invece ci hanno capito. La felpa? Se vuoi è perfetta anche sulla gonna elegante. Le maglie? Via libera alla morbidezza a tutte le ore del giorno. Il reggiseno in vista? E perché dovrei nascondere se è griffato?



MEDAVITA MAG CONSIGLIA

MEDAVITA

Blondie

JUST IN PINK GLAMOUR SHAMPOO

LIMITED EDITION



Tattamento detergente rosato per una tonalizzazione pastello temporanea. La sua schiuma vellutata, arricchita di pigmenti, si trasforma in una nuvola rosa che nutre e riflessa i capelli con la semplicità di uno shampoo.

Proteine di Amaranto

Complesso di Ceramidi

Amino Concentré



Agatha Ruiz De La Prada



Sfilata dopo sfilata
ecco tutti i capi che ci
faranno sentire libere
e felici di noi stesse

MSGM



Il colore della primavera è il rosa: dalla tuta da ginnastica all'abito da sera questo colore pastello, declinato in tutte le sue gradazioni, ci fa sentire femminili e stempera delicatamente qualsiasi look. Il richiamo alla tradizione del colore della donna per eccellenza, naturalmente, è sottinteso: lo ritroveremo tante volte nel corso delle Fashion Week 2021.

Isabel Marant



Agatha Ruiz De La Prada



Alberta Ferretti

PINK IS



FREE BRA

Le costrizioni sono finite: gli indumenti intimi si possono esibire senza filtri, in libertà. A triangolo o a balconcino, il reggiseno è protagonista di outfit sportivi ed eleganti. Si indossa sotto le giacche aperte oppure sopra i vestiti.

Dolce & Gabbana



Alberta Ferretti



Celine



Jacquemus



Prada



Rodarte

Vivienne Tam



Prada e Max Mara hanno sdoganato la felpa come capo elegante. Adesso si può indossare in tutte le occasioni abbinandola a gonne e capi da sera: altro che corsa al parco!

FREEDOM FELPA



COMODA MAGLIA



Miu-Miu



Jason Wu

CARDIGAN, MAGLIETTE, MINI ABITIE LONG DRESS

Sportmax



Prada



Burberry



Tirate fuori i ferri per lavorare a maglia: la maglieria, in versione folk chic o elegante, è tornata. Cardigan, magliette corte in vita, mini abiti e long dress ci avvolgono con morbidezza e calore all'insegna del massimo comfort.

MEDAVITA MAG CONSIGLIA

Choice Color non Color

UNA VERA CURA
DI BELLEZZA
PER I CAPELLI



Ripristina

il pH naturale
del capello

Riflessi

ultra brillanti e
luminosi

Leviga

la struttura

Effetto

anti-age

Mimetizza

i primi capelli
bianchi

Scopri le nuove nuances:

8.07
Biondo chiaro
naturale
sabbia

9.24
Biondo
chiarissimo
irisè rame

10.82
Biondo
chiarissimo
platino
brunette irisè

MEDAVITA MAG CONSIGLIA



BETA REFIBRE

NETTARE RISTRUTTURANTE

Dona ai capelli sfibrati, sfruttati, stanchi, spenti, impoveriti un'intensa azione nutritiva e illuminante.

Formula arricchita dal prezioso complesso Amino Concentré, per un risultato di Ricostruzione duratura nel tempo. Formula senza risciacquo.



E I CAPELLI RINASCONO PIÙ SANI E PIÙ BELLI

Isabel Marant

Victor Li

Dolce & Gabbana

SS
ZZ
AA
WW
DD

MSGM

Victor Li

Aderente e sexy o comodo passe-partout? Il jeans resta protagonista non solo dei pantaloni femminili, ma anche di tute, abiti e giacche. La nostra preferita è la salopette con tasconi di Isabel Marant.



MEDAVITA MAG CONSIGLIA

MEDAVITA

II

IDOL

MAGNUM

VOLUMIZING DUST
POLVERE VOLUMIZZANTE
OPACIZZANTE



Polvere volumizzante/ opacizzante dalla tenuta estrema che permette di rimodellare i capelli a piacere, donando volume, texture e definizione. Contiene proteine del **Grano**.

PACK



30ml

TENUTA



estrema

Elie Saab



RITORNO alla
TRADIZIONE

SPECIALE SPOSE

In tempi difficili è più semplice capire cosa conti davvero per noi: nello sfacelo di tante certezze il vecchio mondo dei valori sta tornando in auge. La tradizione trionfa nelle tappe importanti della vita, soprattutto nel matrimonio: pizzi, merletti, sete damascate, corpetti, gonne gonfie di tulle a corolla e a campana. E poi, soprattutto, tanti veli sul capo, chignon rigorosi, fiori che ornano la testa. Bentornate cerimonie all'antica, pur ristrette e con pochi invitati...

Pronovias

PER LE
ACCONCIATURE,
OLTRE ALLA
CARRELLATA
DEI RACCOLTI
PIÙ CLASSICI,
SÌ AI CAPELLI
SCIOLTI E SENZA
FRONZOLI: LA
SPOSA COMUNICA
ESSENZIALITÀ E
PUREZZA.

Bellissima la sposa di Elie Saab che sembra volare sospesa su metri e metri di organza bianca.



Elie Saab



Valentini



We Do Eco



The Atelier

NON I SOLITI HAIR LOOK

DA PASSERELLA

Una ventata di freschezza ha travolto i backstage delle sfilate: dopo stagioni e stagioni passate a parlare di *wet look*, colore rame e schiariture, finalmente gli hairstylist si sono cimentati in nuove coraggiose possibilità. Quella del 2021 è una donna più sicura della sua femminilità e non ha bisogno di tanti fronzoli: ha un occhio di riguardo per tutti gli stili del passato che adesso ripescia in cerca della sua ritrovata identità.

Il taglio principe è il bob in tutte le sue declinazioni. Corto o medio valorizza pregi e difetti del volto di ciascuna donna per quella che deve essere, senza bugie.

BOB BOB BOB

Wavy, liscissimo, con riga centrale o laterale, elegante o sbarazzino: il bob è la vera novità dei backstage SS 21. Le modelle ci si sono buttate a capofitto. Bellissimi i look misteriosi con occhiali, dall'ispirazione vintage, anni 60.



Stella
McCartney



Max
Mara



Sportmax



Alberta
Ferretti



Gettonatissimi i raccolti, soprattutto quelli più puliti e rigorosi. Lo chignon con la riga centrale è il must have della prossima primavera. Code e trecce lunghissime possono essere basse sulla nuca, in stile college, o alte sulla sommità del capo per donare freschezza e volume. Sono ammessi gioielli e fiocchi per capelli, soprattutto se di ispirazione retrò.



Chanel

RACCOLTI D'AUTORE



Erdem

Chanel

MEDAVITA MAG CONSIGLIA

Choice Mask

Maschera nutriente riflessante, ricarica il colore intensificando i riflessi e nutre i capelli in un unico gesto. Con Amino Concentré, olio di semi di Mirtillo e olio di Cocco. **Ammonia Free.**



I 3 NUOVI COLORI

SCOPRI LE NUOVE
NUANCE:



Nocciola



Pesca



Liquirizia

FRANGIA

Balmain



Alberta Ferretti



Hermes

La frangetta, con il suo romanticismo femminile, ha conquistato le passerelle: piena, aperta sulla fronte in stile fringe bang, cortissima o lunga oltre le sopracciglia è il trucco più efficace per valorizzare lo sguardo. Con la frangia il makeup è superfluo!

Paul Costelloe



Luisa Beccaria



Tommy Hilfiger



Carlos Gil

W W R R D D T T X X E E T T

MEDAVITA MAG CONSIGLIA



OCEAN

TEXTURIZING SEA SALT SPRAY
SPRAY TEXTURIZZANTE OPACIZZANTE



PACK



150ml

TENUTA

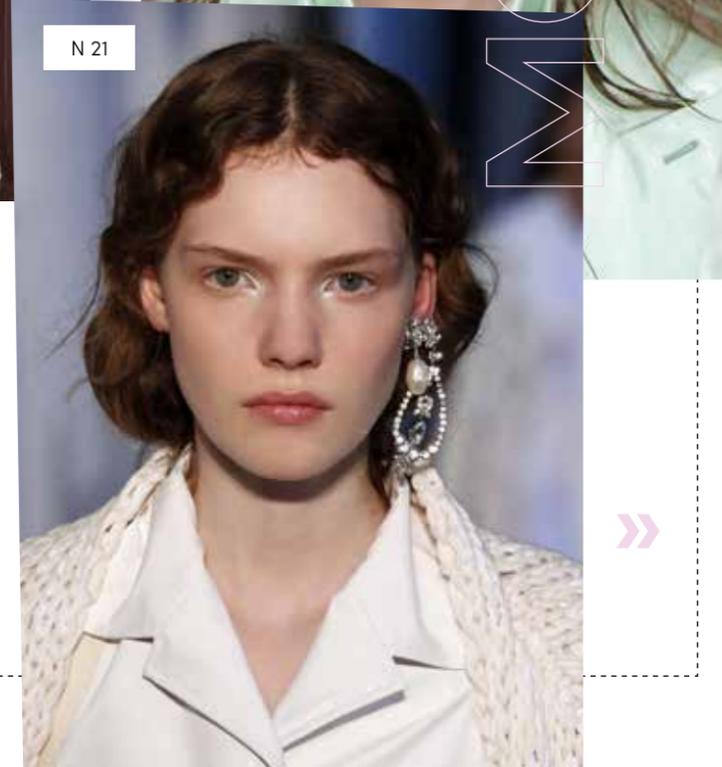
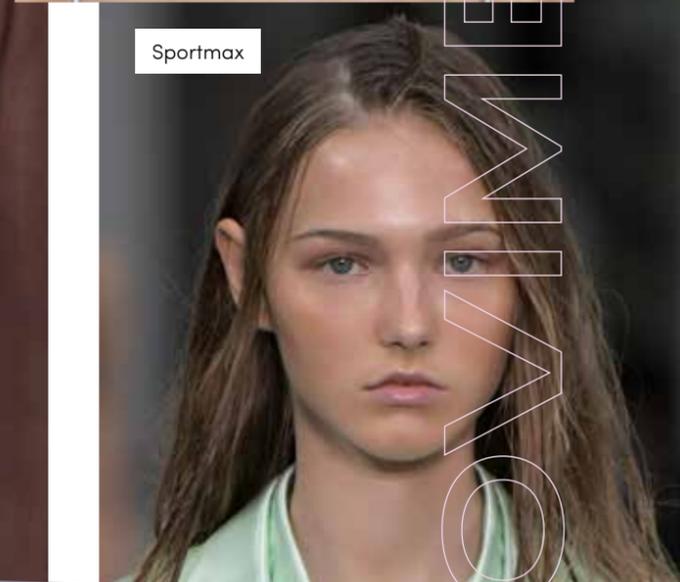


3
medium

Spray texturizzante dalla tenuta media e dall'effetto naturale opaco. Ideale per realizzare beach looks, apportando volume e consistenza alla fibra. Contiene **Vitamina E**, oli di **Tamanu** e **Abissinia**.

Gli 80 sono qui per restare: c'è un ritorno alla texture più voluminosa, ricca e voluminosa. Resta da vedere se in salone torneranno anche le mitiche permanenti che 'risolvevano' qualsiasi look.





Non sono più solo le classiche onde a muovere i capelli: c'è una nuova tendenza 'messy' che spertina i capelli e non li vuole mai perfettamente lisci.

MOVIMENTO



MEDAVITA MAG CONSIGLIA

Blondie



BLONDIE ENHANCING CONDITIONING SERUM

- SUNSET:** ideale per capelli biondi dai riflessi caldi.
- COPPER:** ideale per capelli biondi dai riflessi ramati.
- VIOLET:** ideale per neutralizzare i riflessi gialli indesiderati.

Contengono: **Collagene idrolizzato**, sostantivante e condizionante, **Acido ialuronico**, idratante ed elasticizzante, proteine di **Amaranto**, idratanti, protettive, filmogene; con un **prezioso complesso di Ceramidi**, dall'azione **ristrutturante** e levigante della fibra, che ne **aumenta vigore e resistenza** e il complesso di aminoacidi Amino Concentré.

Sono tempi di essenzialità e rigore: il makeup, la veste del nostro viso, si fa leggero, impercettibile

Si va oltre il nude look. La pelle appare pulita, nessuna traccia di matita sugli occhi e sulle labbra, gli ombretti sembrano spariti. Ma le imperfezioni sono sapientemente sfumate o cancellate con la tecnica del *contouring*.

MAKEUP

MINIMAL LOOK



Alberta Ferretti



Boss



Balmain

Certo, vi aspettereste che, causa mascherina, il focus cada sullo sguardo e le labbra vengano trascurate.... ma vi state proprio sbagliando perché....





Per una sorta di ribellione collettiva alle sventure, gli artisti del trucco nei backstage delle sfilate, indossando pazientemente mascherine e guanti, si sono concentrati proprio sulle labbra: carnose e rosse, vistose e blu sono le vere protagoniste del makeup primavera estate 2021.



Carlos Gil



Soeren le Schmidt



Max Mara



Max Mara



Bora Aksu

LABBRA AL TOP

MEDAVITA MAG CONSIGLIA

Blondie



ALL BLONDES NO BREAKAGE SERUM

Dona estrema pettinabilità ai capelli, riducendo il rischio di rottura e donando corpo e struttura alla fibra.

CONTIENE

**Collagene,
Acido ialuronico,
Proteine di Amaranto,
Ceramidi,
Amino Concentré.**



IL COMFORT COLORI MAN



C'è una grandissima voglia di muoversi liberamente, di stare comodi nei capi che si indossano. Il tema del comfort degli abiti maschili non è mai stato così sentito tra gli stilisti: nella primavera estate 2021 via le cravatte, meglio vivere con l'agio di un paio di pantaloni ampi o infilandosi con disinvoltura un semplice bermuda, anche elegante quando serve.

Moschno



a cura di *Monica Mistretta*
Direttore Responsabile di *Colorami*

•••



Il rosa, sappiatelo, è definitivamente sdoganato nel mondo maschile:

è il colore protagonista di giacche, pantaloni e maglie. C'è anche la sua variante, sempre di un delicato pastello tipicamente femminile: il lilla.



Tom Ford

Dsquared2

Emporio Armani

Il look è street active: i capi, spesso semplicemente bianchi, si scelgono perché sono comodi e funzionali. Benvenuti tasconi, cinghie, borselli e marsupi.

COMFORT
COMFORT
COMFORT

Emporio Armani

Dior Homme

Givenchy

Fendi

Emporio Armani

MINIMALISM

Essenziale, pulito, nei toni sobri del grigio e del nero: è il nuovo minimalismo, fatto di tagli puri e linee rigorose. Qui i pantaloni si fanno più stretti e attillati, ma restano pur sempre comodi, portabilissimi in tutte le occasioni.





Versace



Salvatore Ferragamo



Louis Vuitton



Balmain



Burberry



Versace

PASTELLI & POP

Dal verde menta al giallo limone passando per l'arancione: i colori pastello e pop esprimono ottimismo e un irrinunciabile desiderio di rinascita.



MEDAVITA MAG CONSIGLIA

MEDAVITA



IDOL

GLASS

Brillantine Pomade
Brillantina riflettente idratante

Cera lucidante, emolliente e idratante. Ideale per creare i look impomatati o per fissare qualsiasi tipo di capello senza appesantire.

3
MEDIUM
FINISH
LUCIDO



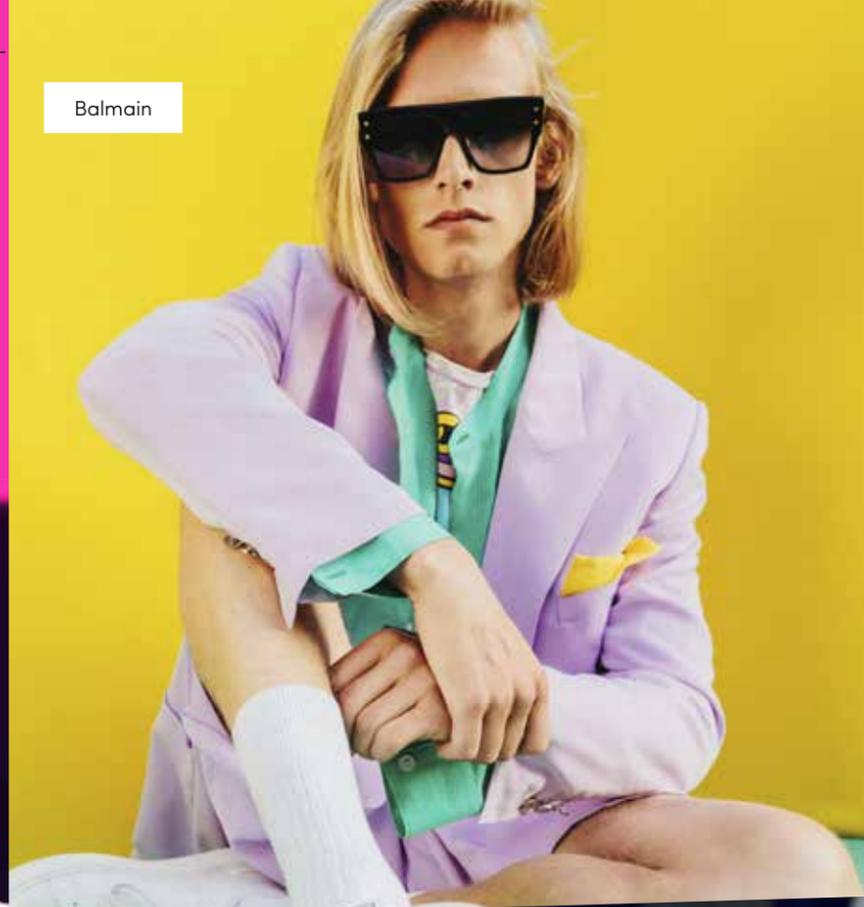
REMEDY

Aftershave cooling balm
Balsamo rinfrescante dopobarba

Siero alleviante e idratante post rasatura dall'azione normalizzante e intensamente emolliente. Agenti fortemente lenitivi ed idratanti lasciano la pelle fresca e distesa.

Il rosa è diventato un colore maschile: saltano gli stereotipi. Se sulle passerelle femminili si è respirata una maggior attenzione per il mondo delle tradizioni e delle regole convenzionali, quelle maschili sono più propense al cambiamento e alla rottura con abitudini e cliché.

Balmain



Versace



Agatha Ruiz De La Prada

ROSA & PINK

ROSSO

Il colore più visto sulle passerelle maschili resta il rosso: dagli outfit all'over alla giacca in pelle scarlatta, la tonalità simbolo della passione accende la stagione calda.



Moschno



GmbH



Louis Vuitton

LA TONALITÀ SIMBOLO DELLA PASSIONE ACCENDE LA STAGIONE CALDA

MEDAVITA MAG CONSIGLIA

Blondie



PASTEL TONING
COLORAZIONE SEMIPERMANENTE

Ideale per creare effetti fashion.

Contiene un prezioso complesso di **Ceramidi**, dall'azione ristrutturante e levigante della fibra e **olio di Mandorle**, nutriente ed elasticizzante.

PROVA I NUOVI COLORI

-  Cotton Candy
-  Cyber Purple
-  Coral Pink
-  Miss Lavender
-  Dreamy Grey
-  Modish Grey

MEDAVITA MAG CONSIGLIA

MEDAVITA

II
IDOL

FOAM

Moisturizing shaving cream
Crema da rasatura idratante

MODO D'USO

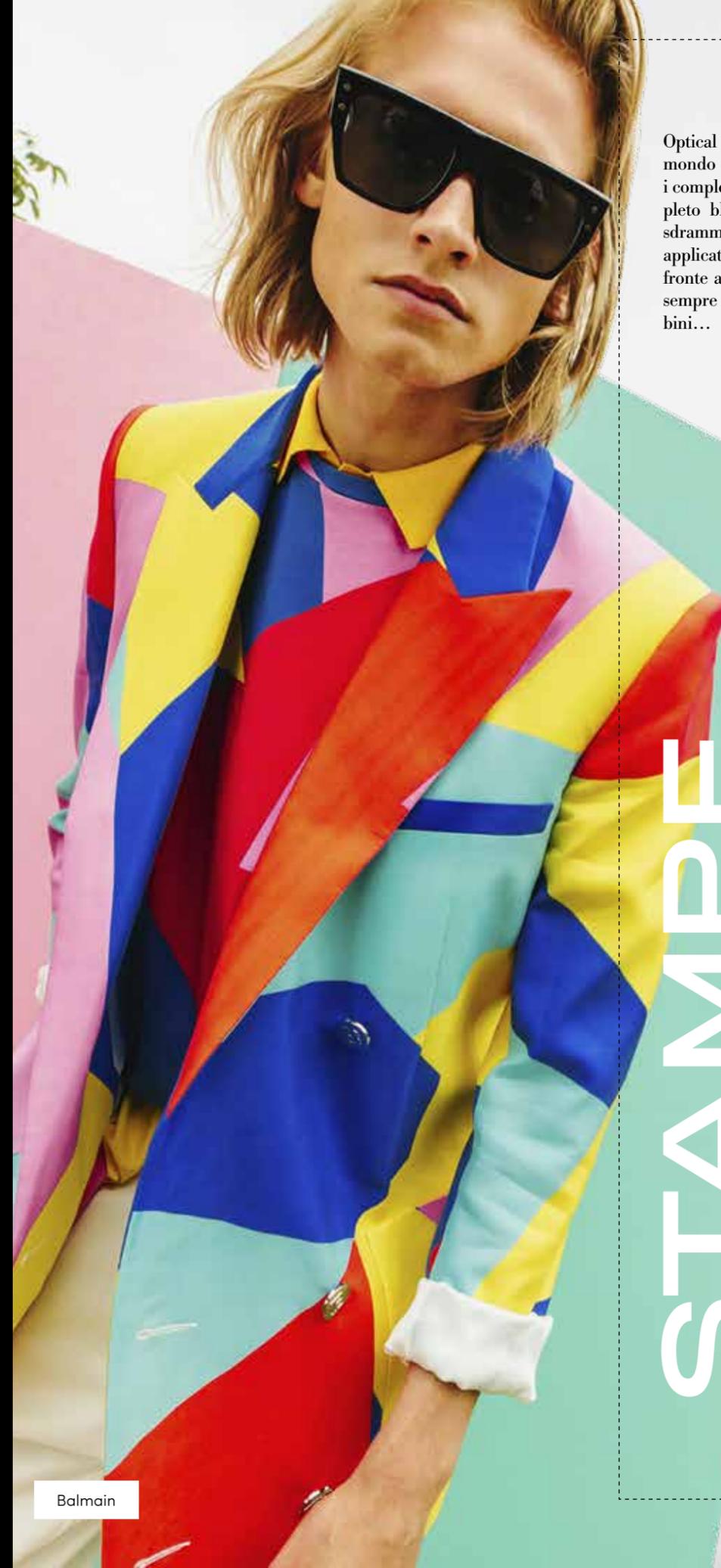
Dopo aver montato la crema in ciotola con pennello, inumidire la pelle e la barba con acqua calda, applicare e massaggiare la schiuma ottenuta con il pennello umido e radere come di consueto. Procedere con il Balsamo rinfrescante dopobarba.



Crema da rasatura altamente idratante, ammorbidisce la barba e protegge la pelle durante la rasatura, lasciandola morbida e liscia.

- proprietà emollienti, nutrienti ed idratanti, grazie alla presenza di **olio di Cocco** e **burro di Cacao**
- sviluppa una schiuma ricca e corposa
- indicata anche per le pelli più sensibili

200 ML
50 ML



Balmain

Optical & co: il magico e colorato mondo delle stampe ha invaso anche i completi maschili. Bellissimo il completo blu elettrico di Louis Vuitton sdrammatizzato da un orsetto peluche applicato sulla giacca: in fondo, di fronte alle difficoltà, scopriamo quasi sempre di essere rimasti un po' bambini...



Tom Ford



Dolce & Gabbana



Emanuel Ungaro

STAMPE
STAMPE
STAMPE

UOMINI CON LA FRANGETTA

Chi lo avrebbe mai detto? La frangetta che ha conquistato il mondo femminile, arriva in grande stile anche in quello maschile. Ce n'è per tutti i gusti: da quella cortissima vista sulle passerelle di Salvatore Ferragamo a quella effetto bagnato di Versace. E perché no, c'è spazio anche per una *fringe bang* aperta sulla zona centrale: vista da N 21 e Balmain.



Balmain

HAIR STYLE: VIA LIBERA ALLE TEXTURE NATURALI

Per il resto, via libera alle texture naturali: in fondo se si hanno i capelli ricci, si lasciano crescere liberamente. Se sono lisci, non occorre tagliarli ogni 15 giorni: le lunghezze, anche spettinate, vanno sempre bene. Sì a ciuffi più o meno voluminosi sul lato, valida alternativa al gettonato look con frangetta.



Salvatore Ferragamo



N 21



Balmain



Versace



Balmain

MEDAVITA MAG CONSIGLIA

VELOUR

La Soluzione Delicata
IDEALE PER DETERGERE
TUTTE LE CUTI SENSIBILI

75%**

Riduce il
rossore

71%**

Riduce la
desquamazione

90%**

Riduce il
prurito



Con Lavanda, Calendula, Camomilla,
Germe di grano, Achillea, Tiglio,
Sambuco, Zanthalene, Lotion
Concentrée Naturalis Essentiae

**Analisi condotte presso i Laboratori Evic Italia (Roma)

IL MONDO DEI PICCOLI:

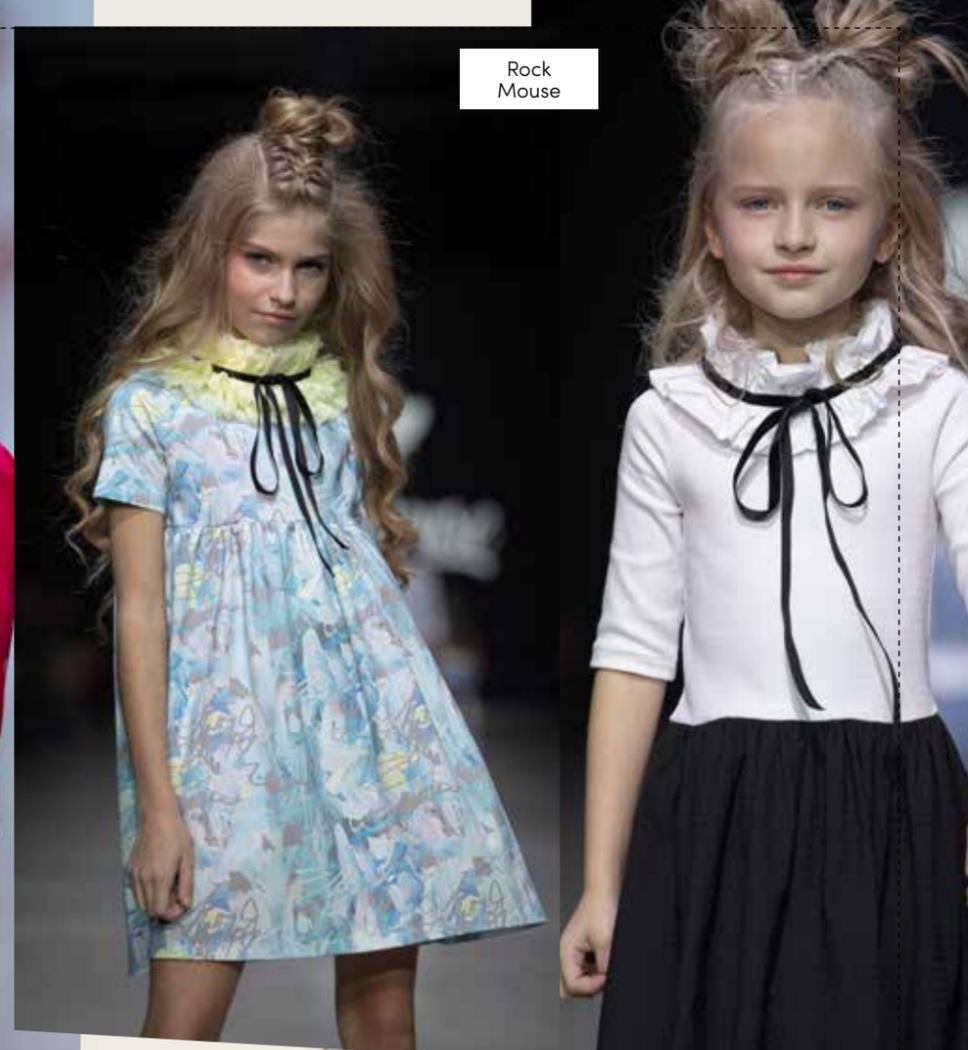
FREE O OLD STYLE?

Lontani dalle scuole e dagli amici per mesi, chiusi forzatamente nelle loro abitazioni, i bambini hanno pagato più di tutti lo scotto dell'emergenza. Gli stilisti hanno voluto pensare a loro con particolare attenzione rendendoli protagonisti di alcune delle più belle passerelle primaverili dedicate ai piccoli. Il dilemma per tutti è stato questo: *free style* con capi comodi e colorati o *old style* con abiti e forme della tradizione?

Baronessa

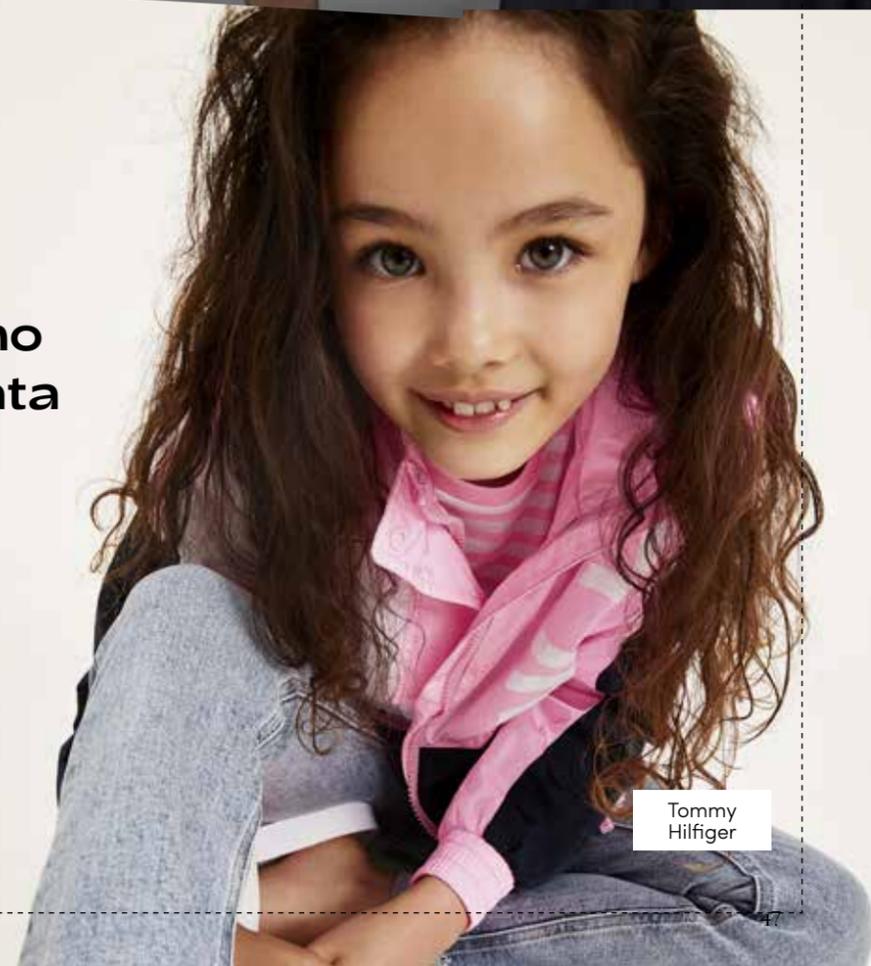


Rock
Mouse



Tommy
Hilfiger

**Diciamo la verità:
quando eravamo
bambine avremmo
voluto indossare uno
dei vestiti della sfilata
di Baronessa o di
Rock Mouse anche
per andare
al parco giochi!**



Tommy
Hilfiger




MEDAVITA

Blondie



BLONDIE ALL BLONDES CUTICLE SEALER CREAM

Crema idratante e sigillante per le cuticole. Dona pettinabilità durante lo styling e una leggera modellabilità a capelli asciutti.

Style

a cura della Redazione

•••

**BETA
REFIBRE.
PIÙ FORZA
AI TUOI
CAPELLI.**

Stanchi, sfibrati, spenti, opachi o danneggiati: quando i nostri capelli non sono al massimo del loro splendore, è **necessaria un'azione ricostruttrice d'urto** che raggiunga **il cuore della loro struttura.**

I NOSTRI CAPELLI, QUINDI, HANNO BISOGNO DI AMINOACIDI.



Medavita, grazie allo studio degli aminoacidi che compongono la cheratina, ha creato AMINO CONCENTRÉ. Un complesso di tre aminoacidi puri e a bassissimo peso molecolare,

IN GRADO DI RAGGIUNGERE LO STRATO PIÙ INTERNO DELLA FIBRA CAPILLARE.

I capelli rinascono più sani e più belli.

STRAORDINARIA EFFICACIA*.

Solo dopo 4 settimane
di trattamento completo,
i capelli acquisiscono:

✿ PIÙ CORPO E
STRUTTURA*,
visibile già dalla prima
applicazione e crescente
durante tutto il trattamento

⦿ MAGGIORE
FORZA*

✦ VIGORE E
BRILLANTEZZA*

🌸 MORBIDEZZA
ED ELASTICITÀ*
della fibra

🌀 MAGGIORE TENUTA
DELLA PIEGA E
PETTINABILITÀ*

IL CAPELLO È VISIBILMENTE
RISTRUTTURATO
E PIÙ SANO NEL 100% DEI CASI*.



SHAMPOO RICOSTRUTTORE

- PROTEGGE I CAPELLI DAI DANNI CAUSATI DAI PROCESSI FISIologici, disidratazione, invecchiamento, agenti chimici e fattori ambientali

- RIVITALIZZA E IDRATA PROFONDAMENTE

MASCHERA RESTITUTIVA

- RIVITALIZZA E RICOSTRUISCE PROFONDAMENTE grazie alla sua intensa azione cosmetica



MICROEMULSIONE RICOSTRUTTRICE

- PROTEGGE I CAPELLI DAI DANNI CAUSATI SIA DAI PROCESSI FISIologici CHE DA AGENTI CHIMICI E FATTORI AMBIENTALI

- RIVITALIZZA E RICOSTRUISCE PROFONDAMENTE grazie alla sua intensa azione cosmetica

NETTARE RISTRUTTURANTE

NEW

- DONA AI CAPELLI SFIBRATI E SFRUTTATI, STANCHI, SPENTI, IMPOVERITI UN'INTENSA AZIONE NUTRITIVA E ILLUMINANTE





13 ATTIVI VEGETALI DI ESTREMA VITALITÀ E POTENZA. UN CONCENTRATO DI NATURA CHE DÀ VITA AI CAPELLI.

*Rosmarino (Rosmarinus officinalis), Arnica (Arnica montana),
Cannella (Cinnamomum cassia), Zenzero (Zingiber officinale),
Canfora (Camphora), Aloe (Aloe ferox), Calamo (Acorus calamus),
Galbano (Ferula galbaniflua), Mirra (Commiphora myrrha),
Noce moscata (Myristica fragrans), Achillea (Achillea millefolium),
Farfara (Tussilago farfara), China (Cinchona succirubra).*



70%* FRENA LA
CADUTA



70%* CAPELLI
PIÙ FORTI



79%* RIDUCE LA
FORFORA

RISULTATI DIMOSTRATI DA TEST CLINICI

*Anticaduta - coadiuvante nella prevenzione della caduta dei capelli / *Studio clinico dermatologico e strumentale su 30 donne dopo l'utilizzo del trattamento completo shampoo + lozione per 6 settimane



MEDAVITA

www.medavita.it • Follow us on Medavita SPA • @medavitaofficial



ESSENZIALI:

dalla natura l'essenza
della bellezza



Nature Lab.

a cura di Silvia Cecchinato
Hair care consultant Medavita



Utilizzati fin dai tempi antichi,
gli oli essenziali sono sempre più importanti
nella nostra beauty routine.

L'estrazione delle essenze aromatiche è un'arte antichissima che ha impegnato l'uomo fin da tempo immemore. Venivano utilizzati nelle cerimonie religiose, nella preparazione di profumi e unguenti e come primi rimedi terapeutici per indurre calma e rilassamento.

La caratteristica principale degli oli essenziali è quella di essere unici e non riproducibili in laboratorio, questo perché le piante di derivazione devono essere raccolte in determinati periodi dell'anno e l'azione specifica della specie vegetale dipende quindi dal suo cosiddetto "momento botanico". Inoltre, gli oli essenziali sono costituiti da un complesso di principi attivi che svolgono un'azione fitoterapica sinergica e questa azione è di tre tipi: farmacologica, per la loro attività specifica; fisiologica, per la loro capacità di stimolare la produzione di neuromediatrici che controllano il sistema endocrino; psicologica, per la loro influenza sullo stato d'animo e sull'umore. Ormai è risaputo come la nostra pelle, quale organo che svolge diverse e importanti funzioni come quella protettiva, termoregolatrice, respiratoria, secretiva, difensiva, riproduttiva cellulare e sensoriale, e il nostro cervello siano collegati e come i nostri

stati d'animo possano provocare delle manifestazioni a livello epidermico. La pelle, infatti, contiene particolari recettori collegati alla zona del cervello che crea sensazioni di sicurezza o di pericolo, e su questo si basa la cosiddetta neurocosmetica, cioè su come far arrivare al nostro cervello un messaggio "piacevole" attraverso un cosmetico detto neuro-sensoriale, aumentando così la concentrazione di dopamina e serotonina, i neurotrasmettitori della felicità. Questo messaggio arriva tramite un

coinvolgimento sensoriale, mentale ed emotivo piacevole che va ad agire direttamente sulle terminazioni nervose cutanee che stimolano l'attivazione dei recettori di vista, tatto, gusto e olfatto, e un esempio di neurocosmetici molto attivi sono proprio quelli contenuti negli oli essenziali. Per esempio, l'olio essenziale di lavanda dà sensazioni distensive, viene consigliato per ridurre lo stress e favorire il sonno, addirittura a questo scopo si suggerisce di applicarne qualche goccia sull'angolo superiore della federa del cuscino.

Questo è l'aspetto più romantico e coinvolgente degli oli essenziali in quanto essenze profumate. Ora conosciamoli meglio. Gli oli essenziali sono una miscela molto complessa di sostanze volatili aromatiche che vengono prodotte naturalmente dalle piante in piccole quantità. A seconda del tipo di pianta impiegata, i metodi di estrazione sono diversi e possono essere: per spremitura, è un metodo costoso e viene utilizzato quasi esclusivamente per le bucce degli agrumi e questo metodo garantisce un'ottima qualità dell'olio estratto; per distillazione in corrente di vapore, in cui si mette la pianta da distillare all'interno di un contenitore di grandi dimensioni che viene chiuso con un coperchio collegato a sua volta ad una serpentina di raffreddamento.

**OLI ESSENZIALI:
UNICI E NON
RIPRODUCIBILI
IN
LABORATORIO**



Sul fondo dell'alambicco ci sono una serie di ugelli a cui arriva il vapore acqueo a 110°C che, interagendo con le membrane vegetali della pianta, fa fuoriuscire i suoi oli essenziali e, trasportati all'esterno dell'alambicco e raffreddatisi i vapori, si ottengono così due prodotti, l'olio essenziale e il suo idrolato. Questi due liquidi vengono separati per differenza di densità da cui si ottiene alla fine l'olio essenziale puro; per distillazione a fuoco diretto, che è il metodo più antico, differisce dal precedente per il fatto che la pianta viene immersa direttamente nell'acqua bollente; per distillazione in corrente di vapore sottovuoto consente di utilizzare temperature più basse per conservare ancora meglio gli oli essenziali ottenuti. Nella maggior parte dei casi gli oli essenziali sono dei liquidi a temperatura ordinaria, volatili, di consistenza oleosa, più o meno fluidi e di odore ovviamente aromatico. Essi sono poco solubili in acqua alla quale però trasmettono il loro aroma perché lievemente idrofili, mentre risultano solubili in alcool, etere e nella maggior parte dei solventi organici.

Sono particolarmente concentrati e si trovano in diverse parti della pianta, come nei fiori, nella resina, nella corteccia, nelle radici, nella buccia dei frutti, nelle foglie, nei frutti e nel legno. Sono in grado, come si diceva, di stimolare intensamente l'olfatto in quanto si volatilizzano a temperatura ambiente.

Ma gli oli essenziali possono essere assorbiti dall'uomo tendenzialmente attraverso due vie: quella esterna come inalazione, bagni, assorbimento epidermico, e quella interna come assunzione orale. Chimicamente sono ricchi di terpeni che conferiscono loro la caratteristica aromatica di ognuno, e di fenilpropano, un gas naturale che libera nell'aria i terpeni e li fa arrivare al nostro naso. I terpeni presenti sono biomolecole che rappresentano i precursori degli steroli e del colesterolo, inoltre alcuni di questi contengono i terpenoidi, ossia le vitamine liposolubili A, D, E e K,

sostanze che si trovano all'interno dei cinque strati dell'epidermide.

Inoltre, in sinergia con gli oli da veicolo giusti come olio di jojoba, olio di semi di girasole, olio di mandorle dolci, gli oli essenziali rappresentano i lipidi più affini a quelle classi chimiche di lipidi intracellulari, ovvero acidi grassi essenziali, ceramidi e colesterolo.

Sono presenti nella cute in un rapporto ottimale tra loro, ma quando uno di questi non è più dominante, ci troviamo di fronte a deficit di acidi grassi essenziali che si trova nelle pelli senili, deficit di colesterolo e si trova nelle cuti con dermatite atopica e deficit di ceramidi che si trova nelle pelli con dermatite da contatto o pelli molto secche. Alcuni studi hanno dimostrato che applicando miscele non

corrette si possono separare gli strati lipidici intercellulari con conseguente permeabilità dello strato corneo. Il reintegro con l'olio essenziale in sinergia con l'olio da veicolo giusto riporta l'equilibrio nella pelle.

A questo proposito arriviamo a parlare del massaggio come importante veicolo per la bellezza della pelle e dei capelli. Infatti, sono infinite le applicazioni in questo campo, non soltanto per il trattamento della pelle stessa, ma come mezzo di somministrazione per la cura di malattie generalizzate in quanto sfrutta la grande capacità del derma di assorbire gli oli essenziali.



I LORO BENEFICI SONO DAVVERO SVARIATI:

- azione **antisettica**,
- **antinfiammatoria**
- **fungicida**
- **cicatrizante**
- **deodorante**

Gli stessi effetti vengono sfruttati per i trattamenti di benessere e bellezza di cute e mucose.



Durante il massaggio aromatico, le particelle odorose dell'olio essenziale esercitano un effetto terapeutico sia tramite l'inalazione sia attraverso l'assorbimento da parte della pelle.



POTEVA DUNQUE MEDAVITA NON IMPIEGARE GLI OLI ESSENZIALI COME **SOSTANZE FUNZIONALI ALL'INTERNO DEI SUOI PRODOTTI E TRATTAMENTI PER LA SALUTE E LA BELLEZZA DI CUTE, CAPELLI, MA ANCHE DELLA MENTE?**

Assolutamente no! Difatti abbiamo un prodotto storico e altamente efficace che contiene un complesso di estratti vegetali tra i quali pregiati oli essenziali dalle più disparate funzioni, antiossidante, antinfiammatoria, antibatterica e stimolante, per citarne qualcuna. Troviamo poi trattamenti a base di olio essenziale di lavanda e di calendula per lenire, distendere e rilassare. L'olio essenziale di tea tree purifica, è un antibatterico e riequilibra lo stato cutaneo, ma dà anche una sensazione di fresco e pulito. Infine, ma solo per fare qualche esempio, l'olio essenziale di zenzero è un potente antinfiammatorio, disinfettante ed energizzante che dà vigore con le sue note pungenti. Attraverso queste essenze profumate quindi possiamo entrare in contatto con la bellezza e l'unicità della natura, traendone una sensazione di benessere interiore che fa aprire le porte ai nostri sensi più profondi.



Olio essenziale di Tea Tree



Olio aromatico di origine vegetale, l'**olio di Tea Tree** è estratto dalle foglie di **Melaleuca alternifolia**, comunemente conosciuta come albero del tè. Noto da secoli agli aborigeni australiani, che usavano le foglie di Melaleuca alternifolia per curare irritazioni della pelle, le sue proprietà antibatteriche e antifungine sono oggi confermate dalla più moderna ricerca scientifica.

L'olio di Tea tree è inoltre caratterizzato da un'intensa fragranza balsamica e contribuisce pertanto alla naturale profumazione della formula.





MEDAVITA

Blondie



Sunset
per riflessi caldi

Copper
per riflessi
ramati

Violet
per neutralizzare
i riflessi gialli
indesiderati



SCOPRI I TRE NUOVI
**BLONDIE ENHANCING
CONDITIONING SERUM**

Per riflettere e illuminare
il tuo biondo perfetto

LA SCUOLA
FUORI
DALLE MURA:

Riflessioni sulla DAD



Mamma Coach

a cura di Elena Gatti
Docente e tutor
dell'apprendimento

L'altro giorno, ore 8:45, mentre esco dalla doccia un urlo attraversa la casa: "Mamma non va più Internet!!!" Mi infilo l'accappatoio a razzo e sbuco bagnata dal bagno: la mia più piccola, 11 anni, sbataccia il tablet e ulula: "Non c'è la linea! Sono uscita dalla lezione, la maestra poi si arrabbia, mamma fai qualcosa!" Volo dalle altre due figlie, disperse tra sala e cucina, chiedendo lumi. Una serafica, dall'alto dei suoi 15 anni mi guarda con atteggiamento navigato e mi dice: "Sì non va la connessione, che problema c'è, ho fatto l'hotspot con il cellulare". La 17enne, invece, con le cuffie nell'orecchio fa un cenno indifferente ed io evito di chiederle cosa davvero stia ascoltando, dato che, non funzionando Internet, non è certo la lezione dal tablet. Stacco e riattacco la presa del wi-fi, cerco disperatamente il cellulare, torno dalla prima, creo l'hotspot, aggancio la rete, lei rientra nella classe virtuale e poi, due secondi dopo, mi richiama: "Mamma adesso va, puoi riprendere il cellulare. Però adesso, per favore, non entrare più nella stanza". È solo un piccolo squarcio della vita di un genitore in DAD: di aneddoti e situazioni tragicomiche ciascuno ne potrebbe raccontare a migliaia. Pensare che fino a poco più di un anno fa nessuno si sarebbe mai im-

maginato qualcosa del genere.

La scuola era la scuola. Ci si svegliava la mattina presto, si accompagnavano i bambini, si svuotava la casa, si chiedeva alla sera, con esisto scarso, come era andata. Ora abbiamo la DAD e, ormai, buona parte dei genitori italiani quando ne sente parlare scuote la testa sconcolato.

Come tutor, docente e genitore, che osserva la situazione da diversi punti di vista, mi sono chiesta più volte cosa possiamo imparare da questa esperienza. Non è facile rispondere: è stato un anno davvero duro e, nella fatica della quotidianità, non sempre si riesce ad alzare lo sguardo e provare ad avere una prospettiva più ampia. La varietà poi delle situazioni e delle dinamiche familiari e scolastiche è così infinita che trovare indi-

cazioni operative per gestire la DAD domestica è davvero poco sensato: ogni fascia d'età ha le sue esigenze, delle tappe evolutive da compiere e le problematiche che si creano e le strategie per affrontarle sono diversissime tra loro.

Però forse un paio di riflessioni generali possiamo condividerle, nella prospettiva di guardare all'apprendimento con occhi nuovi. Una prima cosa che ritengo evidente, e che esplicito neretto su bianco, è che la DAD non è scuola. La scuola a distanza non si può fare: è il tentativo di affrontare l'emergenza, di dare una parvenza di normalità a un'esperienza che non ha niente di normale. Didattica a Distanza è un ossimoro, quella figura retorica che unisce due termini in contraddizione stridente.

Questa, secondo me, è una cosa che abbiamo sempre saputo e che è bellissima. Ci ricorda il valore di tutto quello che riguarda l'interazione umana nell'apprendimento e nell'educazione: il contatto, le dinamiche, gli sguardi, le pause e i respiri, i sorrisi e i sotterfugi, le grida e i silenzi, a volte assordati come quelli degli ossimori.

Mi viene in mente l'etimologia del termine "scuola" che deriva dalla parola greca scholé, che significa "tempo libero". Se lo dicessi oggi a un mio studente si farebbe una clamorosa risata... Eppure la scuola in origine era pensata come quel tempo svincolato

**LA DAD NON È SCUOLA.
LA SCUOLA A DISTANZA NON SI PUÒ
FARE: È IL TENTATIVO DI AFFRONTARE
L'EMERGENZA, DI DARE UNA PARVENZA
DI NORMALITÀ A UN'ESPERIENZA CHE
NON HA NIENTE DI NORMALE**





da costrizioni, dedicato a fare ciò che piace e si desidera, tra cui, primo tra tutti, l'imparare insieme per il gusto di farlo.

Da questo punto di vista la DAD sta funzionando in modo opposto, accentuando della scuola la dimensione dell'obbligo, della noia, della sfida a guardie e ladri tra docenti e studenti nel tentativo di ottenere un voto utile a qualsiasi prezzo (ed è una battaglia senza esclusione di colpi: dagli auricolari connessi al compagno che suggerisce, all'interrogazione ad occhi bendati e mani alzate).

Ma se la pandemia ha, improvvisa-

LA DAD STA FUNZIONANDO ACCENTUANDO DELLA SCUOLA LA DIMENSIONE DELL'OBBLIGO, DELLA NOIA, DELLA SFIDA A GUARDIE E LADRI TRA DOCENTI E STUDENTI NEL TENTATIVO DI OTTENERE UN VOTO UTILE A QUALSIASI PREZZO

mente e spietatamente, messo in evidenza tutto quello che non funziona nella scuola italiana, ha forse anche messo in crisi il modo in cui noi genitori intendiamo la scuola e l'apprendimento. Quando ci siamo convinti che fare tanti compiti sia uguale a imparare meglio? Perché creiamo l'equazione divertirsi = tempo "perso" e scuola = cosa "seria"? Di fronte alle facce dei nostri figli in DAD forse possiamo imparare a ricrederci, e a renderci conto che tutto quello di piacevole, non immediatamente finalizzato a uno scopo pratico, divertente, motivante come anche solo lo stare insieme in un'aula scolastica, è nutrimento essenziale per l'apprendimento. Le emozioni positive sono centrali, molto più di esercizi infiniti, prove competitive e fiumi di parole. Pensiamoci. Proviamo a sfruttare questo momento per analizzare e ricrederci sul nostro modo di approcciare la scuola e quello che la circonda, come genitori, docenti ed educatori.

Detto questo, mi sembra ci sia comunque anche un secondo aspetto che la DAD ci abbia insegnato: che si può imparare moltissimo in poco tempo e che la tecnologia può essere una grande alleata. C'è un termine esaustivo con cui le mie figlie

PROVIAMO A SFRUTTARE QUESTO MOMENTO PER ANALIZZARE E RICREDERCI SUL NOSTRO MODO DI APPROCCIARE LA SCUOLA E QUELLO CHE LA CIRCONDA

definiscono il rapporto che ho con i mezzi tecnologici: "Mamma sei una boomer". E non fanno riferimento alla generazione in cui i sociologi mi collocano ma al fatto che sono tecnologicamente incapace, una nata nella preistoria della connessione quando ci si telefonava dalle cabine per strada, si possedeva al massimo un Commodore 64 e il social più attivo era la stanza del portinaio di condominio. Insomma una che ci prova, ma che si può solo guardare con sufficienza e magnanimità: "Va beh, vieni qui che ti faccio vedere io come si fa...". Un po' è vero, a febbraio 2020 ero una mamma mediamente tecnologica ma diffidente: mia figlia più piccola poteva passare davanti ai videoschermi solo del tempo contingentato e le più grandi erano monitorate nell'uso dei social (con loro grande disappunto) sulla base della convinzione che "non andasse bene", ma secondo un principio forse non chiarissimo del tutto neanche a me. Poi, ad



aprile 2020 benedicevo connessione e i videoschermi, lasciavo che la più piccola passasse il tempo in chat a fare i compiti con le amiche e riconoscevo che senza tecnologia saremmo stati tagliati fuori dal mondo. Cosa voglio dire? Non certo che adesso vale tutto, il meccanismo con cui i videoschermi creano dipendenza è sotto gli occhi di tutti. Ma, forse, uno sguardo più disincantato e consapevole, più costruttivo, è quello che alla fine ci consente di usare la tecnologia senza esserne usati. Abbiamo imparato ad aprire un Meet, entrare in Zoom, collaborare senza essere nella stessa stanza, caricare compiti su Classroom, come si accende il microfono, cosa significa webinar e, soprattutto, a risultare attivi, partecipi e professionali con sotto i pantaloni del pigiama. Dobbiamo riconoscere che oggi la nostra realtà presenta una complessità di aspetti ed elementi virtuali che fanno parte della vita quotidiana e sui quali, come adulti, dobbiamo sviluppare un approccio educativo chiaro: cosa è utile per il futuro delle nuove generazioni e cosa no. Oggi abbiamo decisamente più elementi per distinguere. In fin dei conti abbiamo scoperto che, anche nelle difficoltà estreme e imprevedibili, possiamo attivare risorse e capacità che neanche pensavamo di avere: il genitore che ha gestito figli in DAD può tranquillamente darsi una pacca sulla spalla e riconoscere di essere una persona dalle possibilità infinite! E questo sicuramente dovremmo ricordarcelo per il futuro.



MEDAVITA MAG CONSIGLIA

Blondie



PASTEL TONING
INSTAGRAM&CRAZY
COLORS

La soluzione perfetta per creare effetti fashion grazie a pigmenti diretti.

SCOPRI TUTTE LE NUANCES

- Cotton Candy
- Cyber Purple
- Coral Pink
- Miss Lavender
- Dreamy Grey
- Modish Grey

Hai già scelto la tua preferita?



MEDAVITA

PUROXINE

INSTANT ANTI-DANDRUFF SHAMPOO



Capelli liberi dalla forfora già dopo
il primo lavaggio

Elimina il **100%** di forfora, riduce il sebo del **70%**,
riduce il prurito del **72%** già dopo il primo lavaggio.

*Studio clinico dermatologico e strumentale su 20 uomini e donne dopo l'utilizzo
dello shampoo 3 volte a settimana per 6 settimane

CLINICAMENTE TESTATO • CLINICALLY TESTED



Smart Expert

a cura di Silvia Cecchinato
Hair care consultant Medavita

...

DAI MATTONCINI
DELLE PROTEINE AI

Segreti PIÙ LONGEVI DI bellezza

Una pelle bella, unghie forti e capelli lucidi sono il sogno di tutti, ma sono anche indice di salute e bellezza naturale. Per mantenerli tali il più a lungo possibile e per rallentare il processo di invecchiamento è fondamentale mantenere l'apporto costante di determinate sostanze nutritive.

La pelle è lo specchio del nostro metabolismo ed è l'organo più sensibile

ai cambiamenti esterni e interni del nostro corpo. Le reazioni allergiche, le infiammazioni, una cattiva circolazione sanguigna o un approvvigionamento di ossigeno non ottimale si manifestano rapidamente: il colorito diventa pallido e opaco, i pori si dilatano e i tessuti si rilassano.

Ci sono molte sostanze e processi nel corpo umano che mantengono la nostra pelle liscia, idratata e che prevengono la disidratazione mante-

nendo forte la barriera dell'umidità. Gli amminoacidi svolgono un ruolo importante nella formazione delle proteine del collagene e dell'elastina, e sono responsabili della compattezza e dell'elasticità della pelle. Le funzioni vitali dell'idratazione, compattezza ed elasticità degli amminoacidi diventano ancora più chiare se si considera l'esistenza di procollagene, ovvero il precursore del collagene costituito da tre catene polipeptidiche attorcigliate

in cui ognuna di esse è formata da 1000 amminoacidi capaci di legare acqua. Tuttavia, la capacità della pelle di legare acqua e di produrre collagene diminuisce con l'età con il risultato di apparire visibilmente disidratata, meno compatta ed elastica.

Gli amminoacidi costituiscono la base di tutte le reazioni vitali poiché sono indispensabili per ogni processo metabolico e il loro compito più importante è rappresentato dal trasporto ottimale e l'immagazzinamento di tutte le sostanze nutritive come acqua, grassi, carboidrati, proteine, minerali e vitamine. Forniscono le sostanze vitali che nutrono i capelli, la pelle e le unghie dall'interno e cioè nella loro parte più profonda e viva, e grazie a questo, il tessuto connettivo si rinforza, la cute si mantiene idratata ed elastica, le unghie sono più resistenti e i capelli possono crescere forti e sani in modo regolare.

Gli amminoacidi sono gli elementi costitutivi delle proteine e l'organismo umano è costituito per il 20% da proteine che svolgono un ruolo fondamentale in moltissimi processi biologici e, poiché gran parte delle nostre cellule, dei nostri muscoli e dei nostri tessuti è costituita da amminoacidi, essi svolgono funzioni come conferire la struttura alle cellule, trasportano e aiutano ad accumulare tutti i tipi di sostanze nutritive. Sono indispensabili per la cicatrizzazione e la ricostruzione dei tessuti, in particolare dei muscoli, delle ossa, della pelle e dei capelli, oltre che per eliminare le conseguenze negative derivanti da tutti i tipi di disturbi del metabolismo.

MA CONOSCIAMO MEGLIO QUESTI MATTONCINI FONDAMENTALI PER LA NOSTRA ESISTENZA

Gli amminoacidi sono molecole organiche che contengono almeno un gruppo amminico (-NH₂) e un gruppo carbossilico (-COOH) e il patrimonio genetico umano contiene 20 amminoacidi che formano le proteine e per questo sono detti proteinogenici, ma oltre a questi ce ne sono almeno altri 250 che non formano nessuna proteina, per esempio tramite essi si forma lo zucchero. I 20 amminoacidi proteinogenici sono chiamati standard e vengono suddivisi in amminoacidi essenziali, semi essenziali e non essenziali. Per l'uomo 8 amminoacidi sono essenziali perché l'organismo non è in grado di sintetizzarli e devono essere introdotti dall'esterno: isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina.

L'ARGININA E L'ISTIDINA

L'arginina e l'istidina formano il gruppo dei semi essenziali e in certe situazioni devono essere introdotti con la dieta.

Il corpo umano è capace di produrre autonomamente i 10 amminoacidi non essenziali e a questo gruppo



appartengono l'alanina, l'asparagina, l'acido aspartico, la cisteina, la glutammina, l'acido glutammico, la glicina, la prolina, la serina e la tirosina. In particolare, per parlare di amminoacidi applicati alla cura e alla salute di pelle e capelli, dobbiamo sapere che la creatina svolge un ruolo fondamentale per il loro benessere e si forma a partire dagli amminoacidi arginina e metionina, la quale a sua volta è componente fondamentale della carnitina.

LA CREATINA

La creatina è naturalmente presente nell'organismo e ha una grande importanza per il metabolismo energetico delle cellule, in particolare la pelle ha bisogno di essa in quanto fornisce alle sue cellule energia favorendo così la formazione del tessuto connettivo e stimolando il metabolismo della pelle e il rinnovamento cellulare.

Con l'aumentare dell'età rallenta la divisione cellulare e a partire dai 40 anni, le cellule non si rinnovano più ogni 28 giorni, ma solo ogni 30-40 e ciò provoca una riduzione del numero di nuove cellule. Inoltre, le cellule nel corso della nostra vita subiscono i continui attacchi e danneggiamenti da parte dei raggi UV e dai radicali liberi e la conseguenza di tutto ciò è che il tessuto connettivo si indebolisce, la pelle perde elasticità e forza e i capelli si danneggiano.

La creatina, quindi, sostiene le naturali funzioni della pelle e avvolge le cellule con un involucro d'acqua e le protegge così dalle sostanze dannose e ciò consente un aumento del livello di idratazione della cute che mantiene così equilibrato il fattore idratante naturale (NMF) che non è altro che la parte idrosolubile del film idrolipidico.

Abbiamo detto poi che la creatina è di fondamentale importanza per la creazione del collagene, proteina che crea a sua volta una rete di fibre, sostiene il tessuto connettivo ed

**LA CREATINA,
QUINDI,
SOSTIENE LE
NATURALI
FUNZIONI
DELLA PELLE
E AVVOLGE LE
CELLULE CON
UN INVOLUCRO
D'ACQUA E LE
PROTEGGE
COSÌ DALLE
SOSTANZE
DANNOSE**



**+ IDRATAZIONE
+ EQUILIBIO**

è responsabile non solo di una pelle tesa e soda, ma anche aumenta la sua capacità di trattenere l'idratazione.

LA METIONINA

Continuando con la carrellata di amminoacidi fondamentali per la bellezza e la salute di cute e capelli, non può mancare la metionina che contenendo zolfo è in grado di formare una rete. La metionina rafforza in modo importante la struttura dei

capelli ed è di fondamentale aiuto nel contrastare la loro caduta. Alcune pubblicazioni dimostrano che l'amminoacido arginina, in quanto precursore dell'ossido di azoto, ha un impatto formidabile sulla crescita dei capelli. L'effetto vasodilatatore dell'arginina favorisce la loro crescita perché l'ossido di azoto apre i canali del calcio delle cellule. E ciò può portare ad una maggiore irrorazione sanguigna del bulbo dei capelli stimolandone quindi la crescita regolare e producendo capelli forti e sani.

LA GLUTAMMINA

La glutammina è l'amminoacido più abbondante nel corpo umano e viene sintetizzata dal corpo stesso, ma con l'aumentare dell'età non viene più prodotta in concentrazione sufficiente. Il fabbisogno di questo amminoacido inoltre diventa più elevato quando si è sotto stress o si vive un periodo di affaticamento fisico. La glicina è il più piccolo amminoacido presente nell'organismo ed è coinvolto nel processo di produzione degli anticorpi. In combinazione con la cisteina e l'acido glutammico, la glicina è un componente importante dell'antiossidante glutatione ed è quindi interessata alla regolazione dei processi infiammatori e alla detossinazione della pelle dall'inquinamento, proteggendola inoltre dall'azione dei raggi UV, ma sostiene anche la crescita dei capelli, e questo diventa ovvio sapendo che un quarto della cheratina è fatto di cisteina. La leucina sostiene la produzione di ormoni della crescita, responsabili della riproduzione dei tessuti e quindi della riparazione e guarigione delle ferite, microlesioni e irritazioni.

Questi sono alcuni degli amminoacidi di nostro interesse che fanno la differenza nel mantenere la nostra pelle e i nostri capelli sani e la differenza la fanno perché agiscono in profondità, nella parte più viva e vitale di noi stessi.



**MA È SOLO
IMPARANDO
A CONOSCERE
COME SIAMO
FATTI E A
CAPIRE DI
COSA
ABBIAMO
BISOGNO
CHE
SCOPRIREMO I
SEGRETI
DI BELLEZZA
PIÙ LONGEVI.**

la Formulazione
esclusiva del trattamento

BETA REFIBRE

**GLI ATTIVI
CUORE DELLA LINEA**

β-CAROTENE

ANTIOSSIDANTE,
PROTETTIVO, CONTRO
I RADICALI LIBERI



**ARGININA,
GLICINA
E ACIDO
GLUTAMMICO**

AZIONE ANTISTATICA
E FILMOGENA
CHE PERMETTE DI
RIGENERARE AL
MEGLIO IL CAPELLO.

AMINO CONCENTRÉ

COMPLESSO DI 3
AMINOACIDI ESSENZIALI
**SERINA, TREONINA E
CARBOCISTEINA.**

Immediata azione trattante
di ricomposizione selettiva
della fibra capillare.






MEDAVITA
Choice


MEDAVITA
Choice



**SAI CHE COS'È CHOICE
COLOR NON COLOR NATURAL ROOT?**

La nuova colorazione coprente
a pH acido

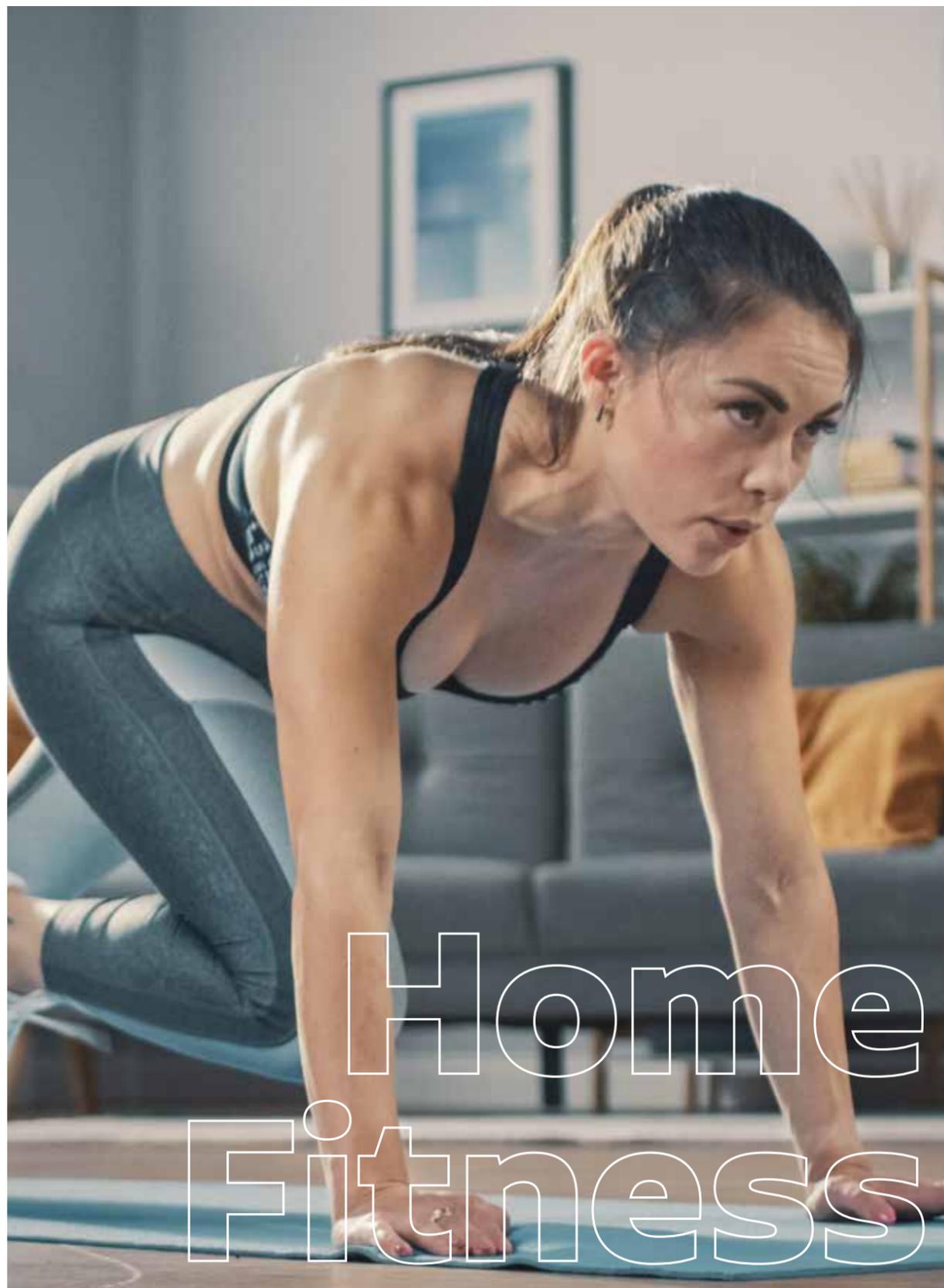
La novità? È semipermanente, senza ammoniaca,
per la copertura naturale dei capelli bianchi.



Home Workout

a cura di Elaine Barbosa
Mental Coach & Fitness Trainer

...



Nonostante lo si faccia già da diversi anni in tutto il mondo, l'Home Fitness ha avuto enorme successo in questo ultimo anno. Infatti, molte persone che non hanno mai considerato questa possibilità, con la chiusura delle palestre e dei centri sportivi, hanno deciso di mantenersi in forma allenandosi a casa.

Ma cos'è di preciso l'home fitness? È l'atto di svolgere attività fisica tra le mura domestiche, allenandosi via web con il proprio personal trainer, facendo una sottoscrizione su una piattaforma online oppure scaricando un'applicazione con allenamenti sul proprio cellulare.

Le attività più richieste sono quelle che possono essere svolte in spazi relativamente limitati, che non richiedono attrezzi e che non siano particolarmente rumorose per evitare di disturbare i propri famigliari o i vicini di casa, come ad esempio esercizi di tonificazione, pilates e yoga.

I VANTAGGI DELL'HOME FITNESS

Praticare attività fisica a casa propria riporta innumerevoli vantaggi.

- » Evita l'affollamento, soprattutto quello serale delle palestre;
- » È eccezionale per chi ha poco tempo perché può essere gestito in totale autonomia;
- » Non richiede tempi di spostamenti;

- » Può essere svolto ovunque;
- » Alcune piattaforme permettono l'allenamento anche offline;
- » I costi sono contenuti;
- » Evita il disagio dell'esposizione del proprio corpo quando non si è ancora in forma;

Uno svantaggio può essere quello della mancanza del contatto personale. Alcune persone hanno paura di farsi male allenandosi a casa, tuttavia questo è un ostacolo facilmente risolvibile quando si segue un trainer che fornisca tutte le indicazioni di base per la corretta esecuzione degli esercizi e sia disponibile a rispondere ai dubbi dei suoi allievi.

Un'altra paura è quella di non avere i risultati desiderati, ma la realtà è che in base alla tipologia di allenamento e l'obiettivo da raggiungere, se l'allenamento a casa viene fatto con la giusta frequenza ed intensità, produce gli stessi risultati dell'allenamento in palestra.

Per apprendere la corretta tecnica è necessario e consigliato rivolgersi ad un istruttore, proprio per non commettere errori e per beneficiarne i migliori risultati. Dopodiché, ci si sentirà liberi di avventurarsi ed esplorare il mondo passo dopo passo.

4 ERRORI COMUNI COMMESSI DA CHI PRATICA L'HOME FITNESS

1

Cambiare sempre allenamento.

Scegliere degli allenamenti a caso sui social e cambiare continuamente. Per avere buoni risultati, come in qualsiasi ambito della vita, è importante che ci sia continuità nella tipologia di allenamento prescelta. È consigliabile avere un trainer di riferimento che faccia da guida, che ci sia un obiettivo da raggiungere con un percorso ben definito. Diversamente diventa difficile ottenere dei traguardi soddisfacenti, sviluppare la sana abitudine dell'attività fisica che sia durevole nel tempo e mantenere la motivazione.



2

Non fissare orari precisi.

Non fissare orari precisi. Spesso si decide di fare attività quando si riesce, invece per riuscire a mantenere una buona frequenza di allenamento è necessario definire i giorni e gli orari per la ginnastica, metterli in agenda e cercare di rispettare l'appuntamento.

3

Esagerare!

Non rispettare il proprio livello di allenamento. È importante cominciare un allenamento in modo salutare e progressivo. Capita spesso che le persone si sentono super motivate e dopo mesi o anni di inattività vogliono ottenere risultati dall'oggi al domani e sottopongono il proprio corpo ad uno stress non necessario, corren-

PER APPRENDERE LA CORRETTA TECNICA È NECESSARIO E CONSIGLIATO RIVOLGERSI AD UN ISTRUTTORE

do il rischio di procurarsi degli strappi muscolari che poi obbligheranno ad un riposo forzato e tutto il lavoro fatto nei giorni precedenti andrà vanificato. È importante sapere che se viene rispettato, il corpo risponde in modo meraviglioso e nel giro di poco diventa già possibile fare esercizi più intensi.

4

Non saltare riscaldamento e stretching!

Non fare il riscaldamento oppure saltare lo stretching al termine dell'attività. Chi pratica l'home fitness può perdersi nelle mille cose da fare e togliere quei minuti importanti che andrebbero dedicati al riscaldamento e allo stretching al termine della sessione di allenamento. Il riscaldamento è parte fondamentale dell'allenamento in quanto innalzando la temperatura corporea causa benefici su tutto l'organismo e prepara muscoli e articolazioni alla parte principale dell'attività, prevenendo così lesioni alla muscolatura. Lo stretching a fine allenamento è estremamente utile per compensare eventuali posture scorrette durante l'allenamento e diminuire lo stato di contrazione muscolare e sensazione di fatica al termine dell'allenamento.



CONOSCIAMOCI MEGLIO...

Mi chiamo Elaine Barbosa, sono Mental Coach e Fitness trainer per donne.

Ho 2 figli e nel 2010, insieme ad un'amica, ho fondato un'associazione che proponeva fitness per mamme con bebè. Per quest'attività, ho scritto un libro, fatto un DVD e sono stata premiata dal CONI.

Il mio amore per l'home fitness è iniziato dopo la nascita dei miei figli. È stato a quel punto che ho dovuto accettare il fatto che andare in palestra, fare un'ora di allenamento, doccia e quant'altro era qualcosa che non rientrava più nel mio mondo di mamma.

Nonostante il mio lavoro fosse quello

di fare allenamento per le donne, tra lavoro e famiglia io stessa non avevo il tempo per fare la mia attività.

Ma per me che sono una professionista del fitness questo non è concepibile, la ginnastica oltre a farti sentire più bella e migliorare la tua autostima, ti migliora la salute, ti dà energia, ti aiuta ad eliminare lo stress, ed è proprio quello che una donna ha bisogno!

L'unica soluzione che ho trovato è stata quella di fare un allenamento intenso e veloce, senza nemmeno uscire di casa. Intenso perché volevo avere i benefici di un'ora di allenamento in soltanto 20 minuti. E funzionava!

Nel frattempo, notavo che nel resto del mondo venivano fatti degli studi che affermavano che allenamenti brevi ed intensi potevano dare risultati anche migliori rispetto ai classici allenamenti di un'ora.

Questo mi dava la sensazione di essere sulla strada giusta e quello era l'allenamento che faceva al caso mio, in meno di mezz'ora riuscivo a prendermi

cura del mio corpo e della mia salute! Andando avanti negli anni e continuando a fare allenamenti per donne, ho capito che il problema del tempo era generale e più o meno uguale per tutte. Osservando questo ho capito che se io avessi messo a punto un metodo e lo avessi condiviso, avrei aiutato tante altre donne a stare bene esattamente come era successo a me. E così è nato il programma di allenamento per donne che ho chiamato "Ela Workout", è un programma che aiuta le donne a rimanere toniche e snelle allenandosi a casa, in 20 minuti e senza attrezzi.

Il mio consiglio personale per le donne che hanno poco tempo da dedicare all'attività fisica, è quello di praticare esercizi intensi che coinvolgono grandi gruppi muscolari come ad esempio lo squat, gli affondi e il plank per ottenere il massimo risultato nel minimo tempo.

E se a questi si aggiunge la giusta dose di entusiasmo e costanza, i risultati con l'home fitness saranno assicurati. ■



ALLENAMENTI BREVİ ED INTENSI POSSOMO DARE RISULTATI ANCHE MIGLIORI RISPETTO AI CLASSICI ALLENAMENTI DI UN'ORA

Elaine Barbosa

Sono Mental Coach e Fitness Trainer per donne

Con il mio programma di allenamento "Ela Workout" aiuto le donne a rimanere toniche e snelle, allenandosi a casa in 20 minuti senza attrezzi!

elainebarbosa.it/ela-workout/






MEDAVITA

OLIO AUREO HUILE D'ÉTOILE

GOCCE DI SPLENDORE.



OLIO DI SACHA INCHI

Ottimo antiossidante naturale,
nutre intensamente, ristruttura e
protegge il capello.



OLIO DI CIPERO DOLCE

Rivitalizzante e nutriente,
dona ai capelli estrema pettinabilità,
morbidezza e lucentezza.



OLIO DI MORINGA

Lucida e protegge i capelli,
limita la disidratazione rendendo i
capelli insensibili alle variazioni di
umidità e proteggendoli da smog,
raggi UV o/e radicali liberi.



OLIO DI SEMI DI LINO

Dall'elevato potere nutritivo, è
rivitalizzante per i capelli e drenante
per il cuoio capelluto. Ha un ottimo
effetto anti-crespo, dona ai capelli
speciale lucentezza e morbidezza.



Una ricca miscela di ingredienti rari e preziosi,
che dona ai capelli la luminosità e lo splendore delle stelle.



Take care of yourself

a cura di Mariachiara Dondi
Business Writer

...



LA FELICITÀ
È UNA BUCCIA DI
Limone

DAI SAPORE ALLA VITA PER
FAR FIORIRE LA TUA ESSENZA

Pomeriggio d'inverno: Marta ha tre anni e guarda fuori dalla finestra. Si accorge che la pioggia è cessata e un sottile arcobaleno è spuntato tra i tetti delle case. Incontenibile, apre la porta di casa e corre fuori così, senza scarpe né giacca. Io la richiamo e la ricorro: "Vieni qui, fai la brava", le dico. Lei si ferma, si volta e guardandomi serissima con quei suoi enormi occhi blu mi dice: "Mamma non voglio essere brava, io voglio essere felice".

COS'È QUESTA FELICITÀ?
CHIEDERSELO NON È COSA DA POCO: DALLA **RISPOSTA DIPENDE... LA NOSTRA STESSA FELICITÀ!**





Resto immobile e senza parole. Sono passati diversi mesi ma quel pomeriggio lo ricordo ancora benissimo. Come ricordo una sera del 1982, durante un festival di Sanremo tutto luci, spalline oversize e paillettes come solo gli anni 80 sapevano essere. Prima vidi lei, Romina, bellissima con un abito rosso leggero leggero a spalle scoperte, e poi ho sentito lui con quella voce che gli usciva limpida e potente, come una cascata. Una voce così riusciva a far sembrare bella la canzone e quasi quasi pure lui. Due miracoli in uno. Ricordo di aver pensato: ecco quell'uomo la felicità non la sta solo cantando, la sta provando con tutto sé stesso. Il motivo non lo sapevo neppure io, ma era così immediatamente evidente che non era necessario andare per il sottile. Una bambina di tre anni che corre in un prato e un uomo sui trenta che canta su un palco: entrambi felici, nello stesso eppure diversissimo modo.

E cos'è allora questa felicità? Chiederselo non è cosa da poco: dalla risposta dipende...la nostra stessa felicità! Se infatti a essa attribuiamo cose sbagliate, le inseguiremo tutta la vita e quando finalmente le avremmo ottenute ci saremo resi conto che alla fin fine non era quello che davvero volevamo.

ANNAFFIARE LA NOSTRA ESSENZA

La domanda, quindi, è fondamentale e come tutte le domande fondamentali suona un po' banale: in fin dei conti ce lo chiediamo dalla bellezza di 2400 anni, o giù di lì. 300 anni prima di Cristo, il filosofo greco Aristotele scriveva: "Come una rondine non fa primavera, né la fa un solo giorno di sole, così un solo giorno o un breve spazio di tempo non fanno felice nessuno". Per Aristotele, cioè, un solo momento di godimento passeggero non fa la vera felicità, perché quest'ultima si raggiunge solamente portando a compimento la nostra essenza. E a questa fioritura personale si arriva attraverso le virtù, cioè disposizioni d'animo costanti, buone abitudini che tendono al bene. In altre parole l'uomo è come una pianta: se gode della luce giusta, se viene annaffiato in modo costante e nella giusta quantità, allora arriverà a fioritura, diversamente si seccerà. La felicità, per il filosofo greco, non è inseguire un piacere o una soddisfazione dietro l'altra, ma cercare di essere una persona migliore, facendo le cose giuste. E non in solitudine: per Aristotele l'uomo è un animale sociale, quindi, potrà realizzare la propria essenza solo mettendo in pratica le virtù nella comunità in cui vive. La felicità è, dunque, una dimensione attiva, richiede da parte nostra una certa disposizione. Felicità, come canta Francesco Guccini, non è qualcosa da "guardare, aspettare, cercare già fatta, quasi fosse un anagramma perfetto di facilità, barando su un'unica lettera". Felicità è un-

“**LA FELICITÀ STA NEL TROVARE E MANTENERE ATTIVA LA CAPACITÀ DI DARE SAPORE ALLA PROPRIA VITA, TRAMITE CURIOSITÀ, PASSIONE E ENTUSIASMO**”



impegno che prendiamo nei nostri confronti: anche un altro pensatore, quasi 2000 anni dopo, ha sostenuto che la felicità richiede sforzi ben indirizzati e... la buccia dei limoni.

FELICITÀ È UNA BUCCIA DI LIMONE

Bertrand Russell è uno dei più grandi filosofi del secolo scorso e nel suo libro *La conquista della felicità* ha usato il termine zest per indicare una delle fonti della felicità. Zest è una parola inglese con una storia curiosa: deriva dal termine francese zeste che significa pezzo di buccia di arancia o di limone usata per aromatizzare i cibi; da lì è passata a indicare qualcosa che insaporisce, che aggiunge piacere e godimento alla vita. Per Russell, dunque, la felicità sta nel trovare e mantenere attiva la capacità di dare sapore alla propria vita, tramite curiosità, passione e entusiasmo, che è appunto uno dei significati di zest. Questo entusiasmo di vita è strettamente collegato per Russell alle relazioni: è la sensazione di chi ama e sente di essere amato. E chi non si fida dell'amore, mette in guardia il filosofo, perde almeno una possibilità di essere felice: "Di tutte le forme di cautela, la cautela nell'amore è forse la più fatale alla vera felicità". Per Russell, dunque, la felicità non accade da sola, non arriva magicamente, ma deve essere raggiunta: nasce dall'impegno nei confronti di noi stessi e di chi amiamo. E che la felicità sia un percorso di vita, un cammino in cui mettere il proprio impegno è ciò che si insegna anche alla Yale University.

L'UNIVERSITÀ CHE INSEGNA LA FELICITÀ

Yale è una delle più importanti e note università al mondo e dal 2008 ha inserito, nel-

la sua offerta didattica, un corso interamente dedicato alla felicità. Il corso *The Science of Well-Being*, la scienza dell'essere felice, tenuto dalla professoressa Laurie Santos, in pochissimo tempo è diventato il più seguito e amato dagli studenti nei 300 anni di storia di questa università! Il corso ha come scopo quello di migliorare il benessere di chi lo segue, portando nella loro vita alcuni semplici metodi basati su ricerche scientifiche, filosofiche e psicologiche. Il corso si concentra sulla psicologia positiva - le caratteristiche che consentono agli esseri umani di prosperare - sui cambiamenti da attuare nei comportamenti e su come metterli in atto nella vita reale. Questo aspetto, per la professoressa Santos, è fondamentale: "Sapere cosa ti fa felice non ti rende in automatico più felice - spiega - solo la pratica costante e l'impegno possono portarti dove desideri". Il corso ha così successo che Yale ha deciso di metterlo a disposizione gratuitamente su una piattaforma di corsi on line (lo puoi trovare cercando *The Science of Well-Being* su www.coursera.com).

E INFINE UNA SFIDA

Concludo lanciando una sfida a chi legge. E la prendo da un libro che amo molto, di cui non svelo subito il titolo. Si tratta di una raccolta di discorsi che lo scrittore americano Kurt Vonnegut ha tenuto ai neolaureati di alcune università americane. In uno di essi raccontava di aver imparato una cosa molto importante da suo zio: "Diceva (lo zio) che quando le cose stanno andando bene bisogna



rendersene conto. Parlava di occasioni molto semplici, non di grandi trionfi. Bere un bicchiere di limonata all'ombra di un albero, magari, o sentire il profumo di una panetteria, o andare a pesca, o sentire la musica che esce da una sala da concerti standosene fuori al buio, oppure, oserei dire, l'attimo dopo un bacio. Mi diceva che era importante, in quei momenti, esclamare: «Cosa c'è di più bello di questo?» Felicità non è perfezione assoluta, non è una vita senza neppure un'ombra, in fin dei conti anche la mela più dolce, succosa e deliziosa può avere qualche punto scuro, qualche cicatrice lasciata da un bruco goloso. Felicità ha a che fare, piuttosto, con il modo in cui valutiamo, gustiamo e sentiamo ciò che viviamo. E quindi, come dice il titolo del libro di Vonnegut che racchiude la mia sfida, "Quando siete felici, fateci caso".




MEDAVITA

PRODIGE

ELIXIR DE RENAISSANCE



DIVINE BEAUTY HAIR CREAM

CREMA DI BELLEZZA SETIFICANTE PER CAPELLI

Immergiti nella più sublime esperienza rigenerante con
IL RITUALE PRODIGE HOME INTENSITY CARE.

www.medavita.it • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial

L'IMPORTANZA DELLA Beauty Routine



**In generale,
la costanza
è la chiave
per una pelle
bella e sana!**

La skincare routine racchiude una serie di gesti, prodotti, step o passaggi che la rendono la miglior strategia che si possa attuare per la bellezza della pelle del viso.

Negli ultimi anni il mondo della cosmetica si è evoluto e ultimamente, anche grazie al boom di prodotti ricchi di ingredienti di originale naturale, con ottimi inci e privi di sostanze chimiche che non fanno bene alla pelle, è ancora più facile dedicarsi alla cura del proprio viso.

Se fino a poco tempo fa non si prestava molta attenzione ai trattamenti da utilizzare e questi venivano scelti casualmente, senza nessuna consapevolezza, adesso invece è chiaro a tutte che, per ottenere dei buoni risultati, nulla può essere lasciato al caso.

I prodotti beauty, quindi, dovrebbero essere scelti secondo criteri specifici, in base alle proprie esigenze e al proprio tipo di pelle, e solo l'utilizzo (costante) di trattamenti di alta qualità consente di avere una pelle più sana, morbida, liscia e levigata. E non a caso, diversi brand di cosmesi hanno anche deciso di mettere a disposizione delle utenti dei veri e propri esperti del settore, che si possono consultare in qualunque momento per ricevere consigli sui prodotti da scegliere, dritte sul loro modo

di utilizzo e idee su come inserirli nella beauty routine quotidiana senza commettere quei piccoli errori che a lungo andare potrebbero danneggiare la pelle.

In generale, la costanza è la chiave per una pelle bella e sana!

Solo un'azione costante produce, infatti, risultati coerenti. Provare un nuovo prodotto una o due volte e aspettarsi di vedere dei risultati immediati è praticamente un'utopia. Il modo migliore per vedere i primi cambiamenti con la propria pelle è applicare con costanza i prodotti, giorno dopo giorno, senza mai saltare la beauty routine. All'inizio può essere dura, ma una volta che si cominciano a vedere i risultati, diventa tutto molto più semplice e sarà più facile mantenere il proprio equilibrio di skincare e migliorare ancora di più la propria pelle.

Piccole azioni quotidiane, come idratazione, esfoliazione e detox, sono fondamentali per prevenire i danni provocati dagli agenti esterni e dal trascorrere del tempo e per dire addio ad un incarnato spento e grigio, quindi serve un minimo di impegno e la pigrizia va messa da parte.

Da qualche mese, inoltre, la mascherina è diventata una presenza costante nella nostra vita quotidiana. Quindi, a maggior ragione, diventa essenziale una beauty routine delicata e accurata.





Prima però facciamo un passo indietro.

Cosa succede esattamente alla nostra pelle sotto la mascherina?

La pelle risente di una scarsa ossigenazione e può andare incontro a irritazioni e imperfezioni. Sotto la mascherina, infatti, si forma una condensa, il vapore acqueo prodotto dal nostro respiro, che può diventare terreno fertile per un accumulo di sebo e sudore, ovvero il 'cibo' preferito dei batteri. Inoltre, il contatto della mascherina con la pelle del viso, soprattutto se indossata per molte ore, può irritare le pelli più sensibili.

Per prevenire o trattare le irritazioni da mascherina basta seguire alcuni semplici accorgimenti da attuare sia prima che dopo aver indossato il dispositivo di sicurezza.

Le parole chiave per una skincare quotidiana saranno leggerezza, delicatezza e idratazione, con una particolare attenzione ai gesti quotidiani di pulizia.

PERTANTO, QUALI SONO GLI STEP FONDAMENTALI DI UNA CORRETTA BEAUTY ROUTINE?

Una buona skincare viso prevede in primis una detersione viso da fare con prodotti di qualità adatti al tipo di pelle che si ha. Quindi, il primo step per limitare il rischio di irritazioni consiste in una corretta detersione quotidiana del viso. È buona abitudine lavare bene il volto con un detergente specifico e acqua sia prima che dopo aver indossato la mascherina. Le manovre di pulizia devono essere delicate per non favorire la comparsa di impurità.

Inoltre, a giorni alterni, sarebbe opportuno esfoliare la pelle. Prima dell'entrata delle mascherine nella nostra vita, veniva consigliato un peeling almeno una volta alla setti-

mana, ma chiaramente ad oggi la pelle richiede uno sforzo in più. Procuratevi un buono scrub delicato per il viso e applicatelo un giorno sì e uno no, massaggiando per un paio di minuti il prodotto con gesti morbidi, evitando il contorno occhi. La pelle, in questo modo, sarà davvero pulita in profondità e l'incarnato risulterà più luminoso.

È poi molto importante andare a tonificare la pelle. Il tonico è un prodotto fondamentale, ma troppo spesso sottovalutato, perché termina il processo di pulizia iniziato dal detergente e prepara la pelle alla ricezione degli step successivi.

Procedete, poi, con il siero viso: poche gocce massaggiate sul viso e lasciate assorbire per un paio di minuti. Ricordati che il siero, in sinergia con la crema viso applicata di seguito, potenzierà al massimo l'effetto del vostro trattamento viso.

Applicate quindi la crema viso di trattamento e stendetela con movimenti che vanno dal centro del viso verso l'alto. È bene optare per prodotti non aggressivi, ricchi di antiossidanti e sostanze specifiche per le irritazioni, come la vitamina E. Non abbiate paura di sentire la vostra pelle leggermente umida. Una delle caratteristiche della routine coreana è proprio questa, la pelle deve essere sempre leggermente inumidita, significa che sta bene e ha tutti i nutrienti di cui ha bisogno.

In secondo luogo, non dimenticate mai la protezione solare.

Se procedete poi con la realizzazione del trucco, non dimenticate di applicare il primer, prodotto chiave sia per la routine di skincare che di make-up, che renderà più compatto l'incarnato e di conseguenza più bello il risultato.

Inoltre, ecco due step da incentivare: applicate le maschere viso e nutrite le labbra! Che siano usa e getta o in vaso non importa.

Almeno una volta ogni 5 giorni una buona maschera per il viso lasciata in posa per almeno 20 minuti agirà in



profondità sulla pelle. Sceglietela in base al risultato da voi desiderato: effetto antirughe, effetto illuminante, alle vitamine, al microbioma cutaneo...insomma ce ne sono davvero per tutte le esigenze!

In aggiunta, dopo molte ore di mascherina, anche le labbra hanno bisogno di un po' di nutrizione. I famosi patch coreani possono aiutare a nutrire le labbra e trattenere l'idratazione. Portate sempre nella vostra borsetta

È BENE OPTARE PER PRODOTTI NON AGGRESSIVI, RICCHI DI ANTIOSSIDANTI E SOSTANZE SPECIFICHE PER LE IRRITAZIONI, COME LA VITAMINA E

un balsamo o uno stick idratante e applicatelo abbondantemente sulle vostre labbra ogni volta che le sentite secche.

Una chicca che conoscono in poche: i facial mist. I facial mist sono il migliore alleato. Non solo permettono di dare nutrimento alla pelle ogni volta che si vuole, ma grazie all'aromaterapia regalano un momento di relax, fondamentale in questo periodo di incertezza.

E poi per ultimo, ma non per importanza, questo periodo di quarantena ci permetterà di fare pulizia anche all'interno della nostra skincare routine, o meglio, nel beauty case piuttosto che nell'armadietto del bagno dove teniamo tutti i nostri bei prodotti preferiti.

Non dimenticare, però, di fare pulizia nel vostro beauty case!

Fate ordine separando i prodotti che utilizzate di più da quelli che usate meno. Gettate quelli aperti da troppo tempo, è molto importante tenere d'occhio la scadenza dei prodotti cosmetici per evitare fastidiose irritazioni alla pelle sia del viso che del corpo. In fondo di cose da fare per la nostra pelle ce ne sono tante! Se ci prenderemo cura di noi nel modo giusto e con il giusto tempo dedicato ne usciremo sicuramente più belle che mai! ■

MEDAVITA MAG CONSIGLIA

CUTIS PURA

Scrub-Argilla Esfoliante CUTE&VISO



Cutis Pura è la linea di trattamenti Medavita dedicata all'**Esfoliazione** e alla **Detossinazione** del **cuoio capelluto**.

- Favorisce il ritorno ad un metabolismo cutaneo ottimale
- Migliora l'equilibrio cutaneo
- Previene le più comuni anomalie cutanee



MEDAVITA



IDOL

Be yourself, be your
IDOL

www.medavita.it • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial



Vitamin Chic

a cura di Silvia Cecchinato
Hair care consultant Medavita



noi saremo belli!

Se i batteri sono buoni

La caduta dei capelli spesso è causa di disagio e ansia per le persone che la subiscono, disagio sia dal punto di vista estetico che psicologico, tanto che può influire negativamente sulla qualità della vita. Può essere associata a patologie sia acute che croniche, a carenze nutrizionali e a condizioni

IL MICROBIOTA
SVOLGE UN
**RUOLO
FONDAMENTALE**
NEL
METABOLISMO
DELLE **PROTEINE,**
DEI
**CARBOIDRATI
E DEGLI ACIDI
GRASSI,** NONCHÉ
IN QUELLO DELLE
VITAMINE

di stress psico-fisico. Tutte condizioni che influenzano negativamente il sistema gastro-enterico causandone l'infiammazione che, ha come conseguenza, un aumento della permeabilità della mucosa intestinale, e quindi una maggiore sollecitazione del sistema immunitario da parte di proteine estranee.

Ad oggi molti studi hanno evidenzia-





La salute dei capelli si lega ad una dieta equilibrata

IL **MICROBIOTA** SUPPORTA LA **PRODUZIONE** DEI **NUTRIENTI** NECESSARI PER LA **CRESCITA** DEI **CAPELLI**, MA PUÒ ANCHE **REGOLARE** GLI **ORMONI** CHE CONTROLLANO LA **TRANSIZIONE** TRA LE **DIVERSE FASI** DI VITA DEL **CAPELLO**.

to come alla composizione e alla funzione della mucosa intestinale partecipino in modo attivo i batteri che popolano il nostro intestino. E, l'insieme di tutti questi microrganismi, e diciamo tutti perché sono tanti e diversi (batteri, funghi intestinali, virus e protozoi), prende il nome di **microbiota**, che dal greco significa "insieme di esseri viventi in un luogo". In particolare, quando questo ecosistema è in equilibrio si parla di **eubiosi**. Quando, invece, si innesca uno stato di disequilibrio qualitativo e quantitativo dei microrganismi intestinali, si parla di **disbiosi**. Lo stato di alterazione può portare ad una serie di disturbi intestinali ma anche extra-intestinali.

La dieta, intesa come abitudine

VITAMINA C

La vitamina C merita un discorso a sé perché è una delle vitamine più importanti per il nostro organismo. Non siamo in grado di sintetizzarla, perciò va introdotta con l'alimentazione quotidianamente. La vitamina C interviene in numerosi processi metabolici ed enzimatici del nostro organismo, stimola il sistema immunitario permettendoci di fare fronte all'attacco da parte di batteri e virus. Contribuisce poi alla formazione del collagene, costituente fondamentale del tessuto connettivo della pelle, delle ossa e dei denti. Ha anche una forte azione antiossidante per cui protegge l'organismo, la nostra cute e i nostri capelli dai danni dei radicali liberi. I casi di carenza di vitamina C sono più frequenti di quello che pensiamo perché esistono molti altri fattori che contrastano la sua azione, primo fra tutti il fumo che può anche triplicarne il fabbisogno. Ma anche stress, antibiotici e ormoni estrogeni sono nemici di questa vitamina.

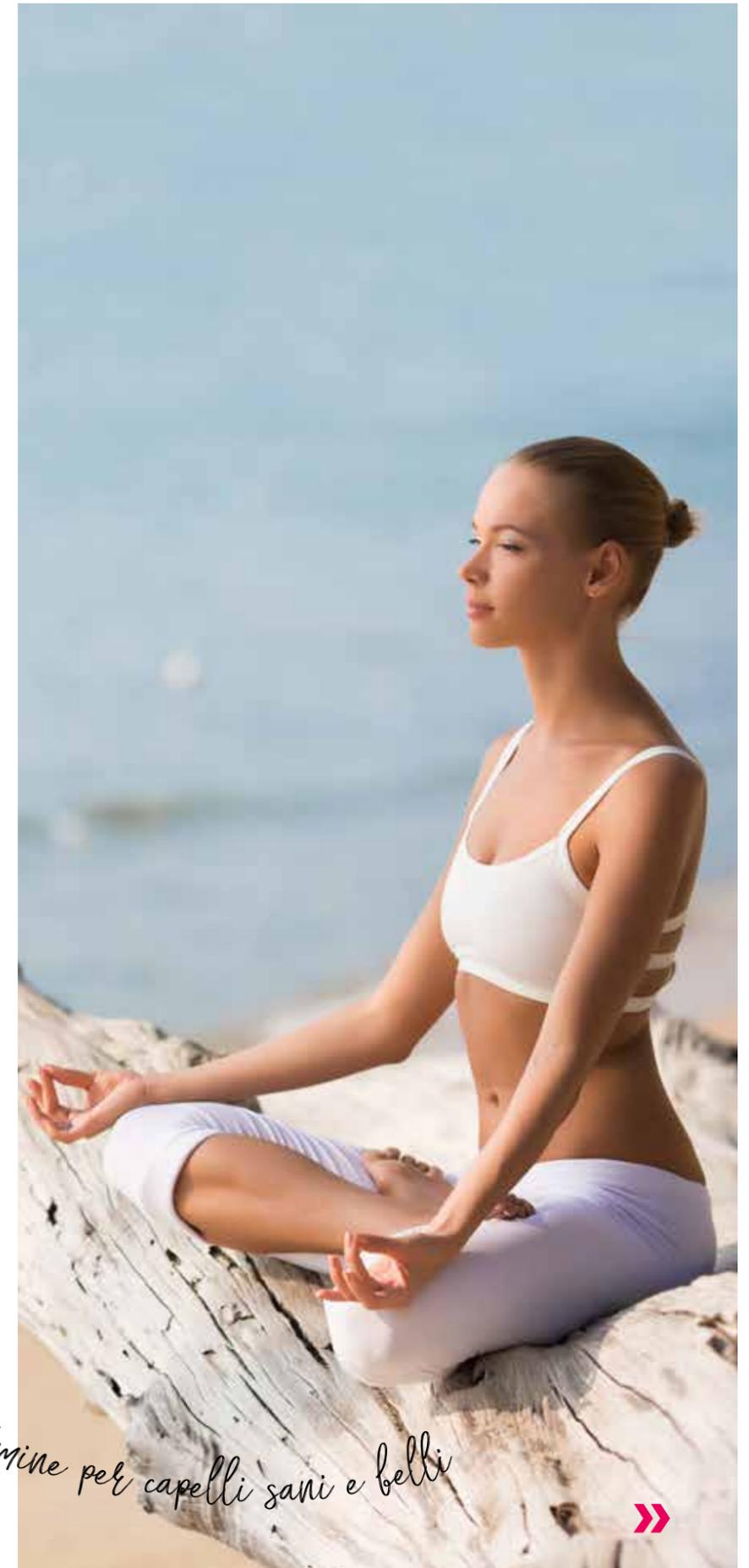


LA **SALUTE** DEI **CAPELLI** È **FORTEMENTE INFLUENZATA** DA **DIVERSI FATTORI** ED È **LEGATA AD UNA DIETA EQUILIBRATA E BILANCIATA**.

alimentare, l'intestino e il microbiota sono strettamente interconnessi tra loro e in particolare, il microbiota svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo delle proteine, dei carboidrati e degli acidi grassi, nonché in quello delle vitamine e degli altri metaboliti.

Sempre più evidenze hanno dimostrato come ci sia un legame tra microbiota intestinale e salute dei capelli. Gli studi confermano che il microbiota non solo supporta la produzione di alcuni dei nutrienti necessari per la crescita dei capelli, ma può anche regolare gli ormoni che controllano la transizione tra le diverse fasi di vita del capello, anagen, telogen e catagen. Si è notato che la disbiosi intestinale porta, insieme ad altri fattori concomitanti, allo sviluppo delle varie forme di alopecia, ed è per questo

+vitamine per capelli sani e belli



motivo che il microbiota intestinale e il suo metabolismo possono essere potenziali oggetto di studio per la gestione delle problematiche che riguardano i capelli. Possiamo perciò intervenire sul microbiota intestinale ripristinando l'eubiosi attraverso una corretta alimentazione, con l'uso di probiotici che vanno a modulare correttamente il sistema immunitario non solo a livello intestinale, ma anche a livello sistemico, migliorando così i meccanismi delle risposte immunitarie non appropriate.

La salute dei capelli, quindi, è fortemente influenzata da diversi fattori ed è legata ad una dieta equilibrata e bilanciata che fornisca tutti i nutrienti necessari per la produzione dei costituenti dei follicoli piliferi e per la sintesi della cheratina. Tant'è vero che in casi di dieta non equilibrata, al microscopio i capelli si presentano con un diametro ridotto, i bulbi sono più piccoli e ci può essere una riduzione di spessore o perdita completa delle guaine fol-

licolari che sono, in parole semplici, i tessuti che tengono il capello ancorato alla cute. Considerando poi che i capelli sono costituiti per il 65-95% da cheratina che è una proteina e per il resto da acqua, grassi, pigmen-

ti e oligoelementi, sarà importante soddisfare il fabbisogno proteico in primis, ma bisognerà completarlo con gli altri elementi essenziali. Perciò una dieta sana ed equilibrata per avere capelli sani è sicuramente composta da un giusto apporto di acqua, che sarà di circa un litro e mezzo, per mantenere idratato il cuoio capelluto e i capelli morbidi. Le proteine e gli aminoacidi non devono assolutamente mancare e, nello specifico, la cistina e la lisina sono i due aminoacidi essenziali per la sintesi della cheratina e, in particolare la cistina, aminoacido solforato, che conferisce resistenza ed elasticità al capello. La taurina e l'arginina con-

tribuiscono al nutrimento dei bulbi piliferi e li troviamo nelle carni rosse, uova e pesce. La glicina e l'istidina, importanti costituenti del collagene, migliorano il turnover cellulare e il trofismo dei capelli.

La salute e la bellezza dei nostri capelli passa attraverso anche un'adeguata assunzione di oligoelementi. L'oligoelemento principe è e sarà sempre il ferro che, in quanto componente fondamentale dell'e-

moglobina, molecola che trasporta l'ossigeno, è un minerale che garantisce l'ossigenazione e il nutrimento di cuoio capelluto e follicoli. Non meno importanti, lo zinco, contenuto nella carne e nel pesce, stimola il sistema immunitario e favorisce l'attività delle cellule generative; il magnesio, presente nei cereali, negli ortaggi, nella frutta secca e nei legumi, favorisce la sintesi di enzimi che intervengono sia nella produzione di melanina che nella ricrescita dei capelli; il rame si trova negli spinaci, nei crostacei e nei molluschi, nelle noci, nel cioccolato, nel latte e derivati e nelle patate, contribuisce alla sintesi della melanina, sostanza che dà il colore ai capelli.

Particolare attenzione hanno le vitamine, perché alcune sono coinvolte nell'attività follicolare e la presenza di anomalie dei capelli può in certi casi essere ricondotta ad una loro carenza dovuta spesso a diete restrittive e drastiche perseguite con troppa leggerezza.

MAI COME ADESSO ABBIAMO CAPITO CHE SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO E LO VEDRANNO TUTTI!



Le vitamine essenziali per la salute

LE VITAMINE ESSENZIALI PER LA SALUTE E L'INTEGRITÀ DEI CAPELLI SONO SETTE E OGNUNA HA LA SUA SPECIFICA FUNZIONE ALL'INTERNO DEL SISTEMA CUTE-CAPELLI.

VITAMINA A

Partiamo dalla prima, la vitamina A, chiamata anche Retinolo perché coinvolta nel meccanismo della vista, è importante per i capelli in quanto coadiuva la formazione di mucopolisaccaridi, zuccheri costituenti del derma e delle guaine del follicolo pilifero, regola inoltre la sintesi della cheratina, ma ha anche un'importante azione antiossidante nei confronti dei radicali liberi.

VITAMINA E

La vitamina E è un'altra vitamina antiossidante che contrasta i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento precoce di cute e capelli.

VITAMINA B

Le vitamine del gruppo B regolano il metabolismo del follicolo pilifero ed è fondamentale introdurle con la dieta perché il nostro organismo non è in grado di produrle autonomamente. La vitamina

B1 permette al capello di crescere sano e forte; la B2 favorisce la secrezione sebacea e i processi metabolici delle cellule e del follicolo pilifero e la sua carenza può provocare secchezza della cute; la B3 interviene nel corretto funzionamento del metabolismo energetico, contribuisce a mantenere integri cute e capelli; la B4 migliora l'attività dei; la B5 contribuisce a dare robustezza al fusto dei capelli e accelera la loro ricrescita; la B6 è coinvolta nell'assimilazione delle proteine ed agisce sull'enzima 5-alfa reduttasi contrastando la trasformazione del testosterone in DHT; la B9 è fondamentale per la sintesi delle proteine e degli acidi nucleici e la sua carenza causa telogen effluvium acuto; la B12 è presente negli alimenti di origine animale sotto forma di complesso proteico.

VITAMINA H

La vitamina H è una vitamina idrosolubile che partecipa alla formazione dei grassi e viene prodotta in minima parte dal microbiota intestinale.

VITAMINA D

La vitamina D è importante per l'integrità di cute e capelli e una sua carenza ne provoca la caduta e dermatiti.

VITAMINA F

La vitamina F è composta da una miscela di due acidi grassi essenziali, l'acido linoleico e l'acido alfa-linoleico, ai quali si aggiunge l'acido arachidonico. Una sua carenza si presenta con eritema, secchezza cutanea e desquamazione del cuoio capelluto con caduta di capelli, depigmentazione e aridità dei rimanenti.

VITAMINA C

Infine, la vitamina C sempre più presente nei cosmetici in quanto potente inibitrice della formazione dei radicali liberi, potenzia il sistema immunitario e favorisce l'assorbimento del ferro.

siamo quello che mangiamo!






MEDAVITA

Blondie



JUST IN PINK GLAMOUR SHAMPOO

Scopri la nuova Limited Edition Blondie

Lo shampoo si trasforma in una nuvola rosa vellutata, che nutre e riflessa i capelli. Per un esclusivo tocco fashion.

www.medavita.it • Follow us on  Medavita SPA •  @medavitaofficial



Girl Power

a cura di Tina Ruggeri
Senior Editor

...

Tutto il ROSA dello sport



Se oggi vedere una donna che fa sport e che riesce ad alti livelli è una cosa normale, anzi ai giorni nostri è nettamente prevalente la percentuale di donne vincenti nelle discipline sportive rispetto agli uomini, non era una cosa scontata solo fino a qualche decennio fa.

In tempi antichi, dalla nascita delle olimpiadi in Grecia, ovviamente lo sport era considerato un campo ad esclusivo appannaggio del sesso maschile, virile, forte e competitivo. Settore che andava tra le altre cose, a rimarcare la sfera del potere, costituendone un'eco e un riflesso diretto. Bisogna aspettare il 1900 a Parigi per

NEGLI ANNI, LA PRESENZA FEMMINILE HA CONTINUATO AD AUMENTARE

vedere la prima olimpiade al femminile. Durante questa olimpiade, anche se in modo non ufficiale, le donne presero parte a gare di tennis, croquet, vela e golf.

Negli anni, infatti, la presenza femminile ha continuato ad aumentare. Nei giochi di Londra 2012 le donne costituiscono il 45% degli atleti; è stato introdotto per la prima volta il pugilato femminile, l'unica disciplina che ancora era riservata ai soli uomini. I giochi di Londra hanno un altro primato: per la prima volta tutte le Nazioni iscritte presentano almeno una donna nella loro delegazione; incluse le nazioni musulmane: l'Arabia Saudita, ad esempio, in atletica e in judo; il Brunei ha iscritto una donna in atletica e il Qatar quattro: in atletica, tiro, nuoto e tennis da tavolo; una delle atlete di questa nazione è stata la portabandiera durante la cerimonia di apertura.

Dopo aver finalmente potuto partecipare agli sport, le donne hanno dovuto sottoporsi a test di genere per assicurarsi che non fossero uomini che cercavano di imbrogliare il sistema. Nonostante i miglioramenti nel raggiungimento dell'uguaglianza di genere nello sport, le atlete affrontano ancora numerosi ostacoli.

Differenze ce ne sono eccome tra le vite e le prestazioni di uomini e donne in competizioni sportive, partendo dalla preparazione, al modo di vivere la competizione, ad ambizioni e remunerazioni. Uomo e donna hanno le stesse potenzialità nel raggiungere i propri obiettivi, magari con competenze e risorse diverse, superando limiti diversi, affrontando percorsi molto divergenti.

Insomma, questo "matrimonio" tra



MEDAVITA MAG CONSIGLIA

REQUILIBRE

La soluzione sebo-equilibrante
PER UN CUOIO CAPELLUTO
PROFONDAMENTE PURIFICATO

90%**

Riduce la produzione di sebo

87%*

Capelli più voluminosi e corposi

80%**

Capelli puliti più a lungo



RISULTATI DIMOSTRATI DA TEST CLINICI

Con Zenzero, Soia, Lotion Concentrée Naturalis Essentiae.

* Studio clinico dermatologico su 30 uomini e donne dopo l'utilizzo del trattamento completo shampoo + lozione per 4 settimane.

** di soddisfazione di 30 uomini e donne dopo l'utilizzo del trattamento completo shampoo + lozione per 4 settimane.

NEL PANORAMA ITALIANO, FOCALIZZIAMO LA NOSTRA ATTENZIONE SU ALCUNE FIGURE FEMMINILI CHE HANNO SAPUTO SPICCARRE PER LA LORO TENACIA NONOSTANTE GLI OSTACOLI CHE HANNO INTRALCIATO IL LORO CAMMINO.

Valentina Vezzali



donne e sport ha dovuto percorrere molta strada per arrivare dove è oggi, anche se ci sono paesi in cui ancora la strada da fare è tanta. Pensiamo ad esempio all'Iran, dove alle donne è vietato anche assistere agli incontri sportivi maschili.

Siamo così abituati a vedere donne vincere a livello internazionale, nazionale e locale, in molti casi in misura maggiore dei corrispettivi maschili in sport di squadra o individuali, che troppo spesso ci si dimentica di come queste conquiste sono state ottenute. Nel panorama italiano, focalizziamo la nostra attenzione su alcune figure femminili che hanno saputo spiccare per la loro tenacia nonostante gli ostacoli che hanno intralciato il loro cammino.

Valentina Vezzali è la schermitrice più vincente di sempre nel fioretto, nonché la donna più medagliata nello sport della scherma e la sportiva italiana con più medaglie d'oro, insieme agli schermidori Edoardo Mangiarotti e Nedo Nadi. Ed ora è stata nominata dal presidente del consiglio Mario Draghi, sottosegretario con delega allo sport. Un abbinamento tra sport e politica che molto spesso ha funzionato perché, lottare nello sport, è un pò come farsi valere nella politica. E una donna, nonostante le conquiste dell'ultimo mezzo secolo, di fatica ne deve fare sempre tanta per farsi largo. Nel 2013 dalla pedana del fioretto allo scranno parlamentare. Il passaggio alla politica: si candida alla Camera in quota alla lista Scelta Civica di Mario Monti per la circoscrizione Marche. Eletta, ha fatto parte della Commissione cultura, scienza e istruzione.

Nel luglio 2015 viene scelta come vicepresidente nazionale del partito poi si lascia alle spalle la politica in disaccordo con alcune scelte. E si lancia nel ballo con Ballando con le Stelle. Nell'ultimo periodo ha curato il settore giovanile della scherma delle Fiamme Oro. Insomma, ancora una volta si comprende quanto una donna sia multitasking e riesca a curare il proprio aspetto, la propria immagine,

essere forte dal punto di vista sportivo e lanciarsi in imprese politiche riuscendo a gestire il tutto sempre con grande professionalità.

Le donne sanno danzare sulla pedana così come ballare sul ghiaccio, cadere, rialzarsi e mantenere sempre il sorriso sulle labbra. È quanto ha sempre fatto **Karolina Kostner**. La regina del pattinaggio ha compiuto lo scorso febbraio 34 anni, ma il suo volto angelico e le sue gambe agili e flessibili la fanno sembrare sempre una ragazzina. Recentemente un noto quotidiano nazionale aveva titolato, su un articolo, che l'Italia non è un paese per donne. Si analizzava il gender gap nello sport italiano. Un dato che non riguarda solo lo sport ma anche molti altri settori, come quello citato innanzi della politica con Valentina Vezzali. Karolina Kostner, come tutte le sportive di alto livello italiane, perché lo sport professionistico è riservato solo a settori sportivi maschili e nemmeno a tutti (sport professionistici in Italia sono il ciclismo, il calcio, il basket e pochi altri) spiegava di appartenere al corpo militare Gruppo Sportivo Fiamme Azzurre ovvero quello della Polizia Penitenziaria, in quanto le donne, seppur di altissimo livello in certi sport, rimangono dilettanti. Non esiste lo status di professioniste, con regolare contratto di lavoro come in alcuni sport maschili, nel calcio, nel ciclismo, nel basket, in quanto la legge 91 che regola lo sport, relega lo sportivo al mondo dilettantistico. L'unica alternativa rimane quella dei corpi militari.

Insomma, di strada per le conquiste femminili in merito alla parità, se ne deve fare ancora tanta. E su queste problematiche Valentina Vezzali ha messo un punto fermo: lo sport che sia maschile o femminile è sempre e comunque sport. E deve essere valorizzato. Le atlete guadagnano in media il 30% in meno dei colleghi, in un paese dove le sportive sono ancora relegate per legge, come dicevamo, al dilettantismo. Donne e sport: il problema comincia ad essere analizzato

in tutte le sfaccettature. Anche perché è ormai innegabile che il Coni raggiunga livelli mondiali di ranking grazie alle infinite medaglie delle donne. Da una inchiesta di dire anni fa, su 4,5 milioni di persone che praticano sport, il 26,9% sono donne, dicono i numeri del Comitato olimpico nazionale italiano. Gli sport in cui le donne sono più presenti sono la pallavolo (con il 25% dei tesserati), il ciclismo (6%), il tennis (7,2%) e la ginnastica (9%).

E nello sport e in particolare il ciclismo la prima donna davvero rivoluzionaria fu Alfonsina Strada. Nel 1924 prima e unica donna al mondo, partecipò al Giro d'Italia maschile, nato da poco. Ma qualche anno prima, in sella alla sua bicicletta da corsa, pantaloncini e maglietta di lana aveva già vinto gare con gli uomini e stabilito dei record. E grazie a lei, solo nel 1916 le donne in Italia saranno ammesse alle gare di "ciclo turistico" e solo nel 1936 potranno accedere alle competizioni olimpiche. Di strada ne è stata fatta ma tanta ancora ne deve essere percorsa.



SOLARICH

SCOPRI IL NUOVO SUNSHINE SUMMER HAIR&BODY OIL



MEDAVITA

NUOVO SUNSHINE SUMMER Hair&Body Oil SPF 15

Olio spray protettivo solare per corpo e capelli ad effetto bagnato, con **protezione solare SPF 15**, perfetto da portare in spiaggia o in piscina. Esalta l'abbronzatura donando alla pelle un effetto lucente e brillante, e che rende i capelli più setosi.





Trends from Netflix

a cura della Redazione

...

SERIE TV che assessionano!



Cosa guardare su Netflix continua a essere la domanda più importante di questo lungo e strano anno, in cui le alternative al divano di casa per passare le serate sono davvero poche (e quasi tutte illegali).

Un anno decisamente particolare, in cui lo streaming è stato una compagnia spesso fondamentale per cambiare vocabolario e avere delle varianti più leggere agli argomenti di conversazione quotidiani.

Fortunatamente negli ultimi anni le serie TV si sono moltiplicate, portando titoli sempre più freschi adatti a tutti gli spettatori. Questo, grazie anche alle piattaforme streaming che hanno portato nelle case degli

spettatori, titoli di ogni genere, fruibili ovunque e in qualsiasi momento. Titoli che sono riusciti ad accontentare anche i palati più esigenti: dalle novità assolute e super chiacchierate alle nuove stagioni di alcune tra le serie tv più amate degli ultimi anni, dai reboot di programmi cult agli adattamenti legati al mondo del fumetto e dei videogiochi.

Che siate in cerca di nuovi titoli da vedere o solo curiosi di spuntare la lista per scoprire quante ne avete già guardate della top ten, ecco quali sono le serie tv Netflix più viste e consigliate per sfruttare al meglio le vostre serate e i vostri weekend armati di popcorn e tanta curiosità.

Buona visione!

LO STREAMING È STATO UNA COMPAGNIA FONDAMENTALE PER CAMBIARE VOCABOLARIO E AVERE DELLE VARIANTI PIÙ LEGGERE AGLI ARGOMENTI DI CONVERSAZIONE

LA CASA DI CARTA

Definita la creatura seriale in grado di intrappolare gli spettatori in una sorta di sindrome di Stoccolma dello streaming.

La serie originale Netflix che ha tenuto col fiato sospeso il mondo intero mentre un gruppo di rapinatori capitanati dal Professore, derubavano la Zecca di Stato spagnola. Un fenomeno di massa, quasi un movimento rivoluzionario segnato da un'iconografia riconoscibile e altamente attrattiva. Il rosso domina la scena facendosi divisa dei protagonisti. Il volto del caos è la maschera di Salvador Dalí, simbolo di un artista surrealista, che plasma il mondo e il tempo sulla forma della sua immaginazione. L'inno di questa battaglia contro il sistema capitalista è "Bella Ciao", simbolo della lotta partigiana deliberatamente acquisito dalla serie, al punto da diventare la colonna sonora nelle scene chiave, come canto liberatorio di speranza e di cambiamento.

LA REGINA DEGLI SCACCHI

Questa miniserie di 7 episodi è stata un vero successo internazionale. A pochi giorni dall'uscita, erano oltre 62 milioni di utenti ad averla già vista e ad aver acquistato la propria scacchiera.

Merito di Beth Harmon, ragazza orfana di una madre psichiatra e scacchista geniale di cui seguiamo la storia sin dall'infanzia in un orfanotrofio, un luogo difficile da vivere, a tal punto che Beth trova il suo rifugio nel gioco degli scacchi.

Continuerete a vedere la serie perché vorrete sapere cosa ne farà di questa passione.





EMILY IN PARIS

Anche se non ci sono dati precisi sul numero di spettatori che hanno visto la serie con Lily Collins, Emily in Paris è stata senza dubbio una delle 10 serie Netflix più viste. La serie racconta di una giovane ragazza di Chicago, Emily, che si trasferisce a Parigi per lavorare nel marketing di un'agenzia di comunicazione vecchio stampo che si occupa di luxury brand. Dal momento in cui mette piede nella capitale parigina, le capitano una serie di eventi che le faranno vivere momenti ed esperienze indimenticabili. In tutti i sensi.

GINNY & GEORGIA

La particolarità di questa serie tv, che nell'ultimo mese è in vetta nella classifica, è l'aver raccontato un teen drama che va ad intrecciarsi bene con il family drama, sondando in maniera tutt'altro che indifferenze alcune tematiche importanti. Ginny Miller ha quindici anni e si sente spesso più matura di sua madre Georgia, che l'ha avuta da giovanissima e ora è appena trentenne. Dopo anni passati a muoversi di città in città, Georgia decide di mettere radici in una cittadina del New England e dare alla sua famiglia una vita nor-

BRIDGERTON

Tratta da una serie di romanzi ambientati nell'epoca Regency, Bridgerton segue l'ingresso in società di Daphne, figlia maggiore della ricca famiglia Bridgerton, alle prese con il competitivo mercato matrimoniale londinese. Quando il fratello maggiore Anthony, capo della famiglia, inizia a scartare alcuni papabili pretendenti, Daphne stringe un'insolita alleanza con il duca di Hastings. Coinvolti in una battaglia di astuzia e sentimenti, dovranno fare i conti con le aspettative dell'alta società per il loro futuro.

RACCONTARE UN **TEEN DRAMA** CHE VA AD INTRECCIARSI CON IL **FAMILY DRAMA**, SONDANDO ALCUNE **TEMATICHE IMPORTANTI**

THE CROWN

The Crown ripercorre il regno della regina Elisabetta II concentrandosi sia sulla sua vita pubblica che su quella privata tra guerre, crisi politiche e scandali familiari. La serie copre gli anni dal 1947 (le nozze con il principe Filippo) fino agli anni 2000. La più attesa delle stagioni è stata sicuramente la quarta, che inizia alla fine degli Anni 70, con Elisabetta e il resto della famiglia reale occupati a salvaguardare la linea di successione, assicurandosi di trovare la sposa più adatta per il principe Carlo, che a trent'anni è ancora scapolo. Indub-

biamente a tenere incollati gli spettatori è l'entrata in scena della giovane Lady Diana Spencer.

DARK

Produzione originale tedesca di Netflix, Dark è una complessa saga familiare con risvolti soprannaturali. È ambientata in una tranquilla cittadina tedesca dove l'improvvisa scomparsa di due ragazzini mette a nudo la doppia vita e le difficili relazioni dei membri di quattro famiglie. Presto però gli eventi iniziano a ricollegarsi misteriosamente a quanto già accaduto nella stessa cittadina nel 1986, tra salti temporali e viaggi nel tempo.

THE WITCHER

Tratta dall'omonima saga letteraria da cui è stata tratta anche una famosa serie di videogiochi, The Witcher

è una fiaba epica che ruota attorno a Geralt di Rivia, un solitario cacciatore di mostri che lotta per trovare il suo posto in un mondo in cui gli esseri umani si rivelano spesso più crudeli delle bestie. Quando incrocia una potente strega e una giovane principessa, i tre dovranno affrontare un pericoloso viaggio.

RIVERDALE

Riverdale parte da Archie Comics, un fumetto creato da Bob Montana negli anni Quaranta. Archie Andrews, il protagonista, e i suoi amici vivono a Riverdale, una cittadina che, dietro la sua apparenza tranquilla, nasconde un fondo oscuro. Ogni stagione si fonda su un mistero da risolvere (l'omicidio del giovane Jason Blossom, gli attacchi e l'identità del serial killer

Black Hood, il significato del gioco di ruolo Gryphons & Gargoyles) al quale si collegano le personali vicende di ciascuno dei personaggi principali.

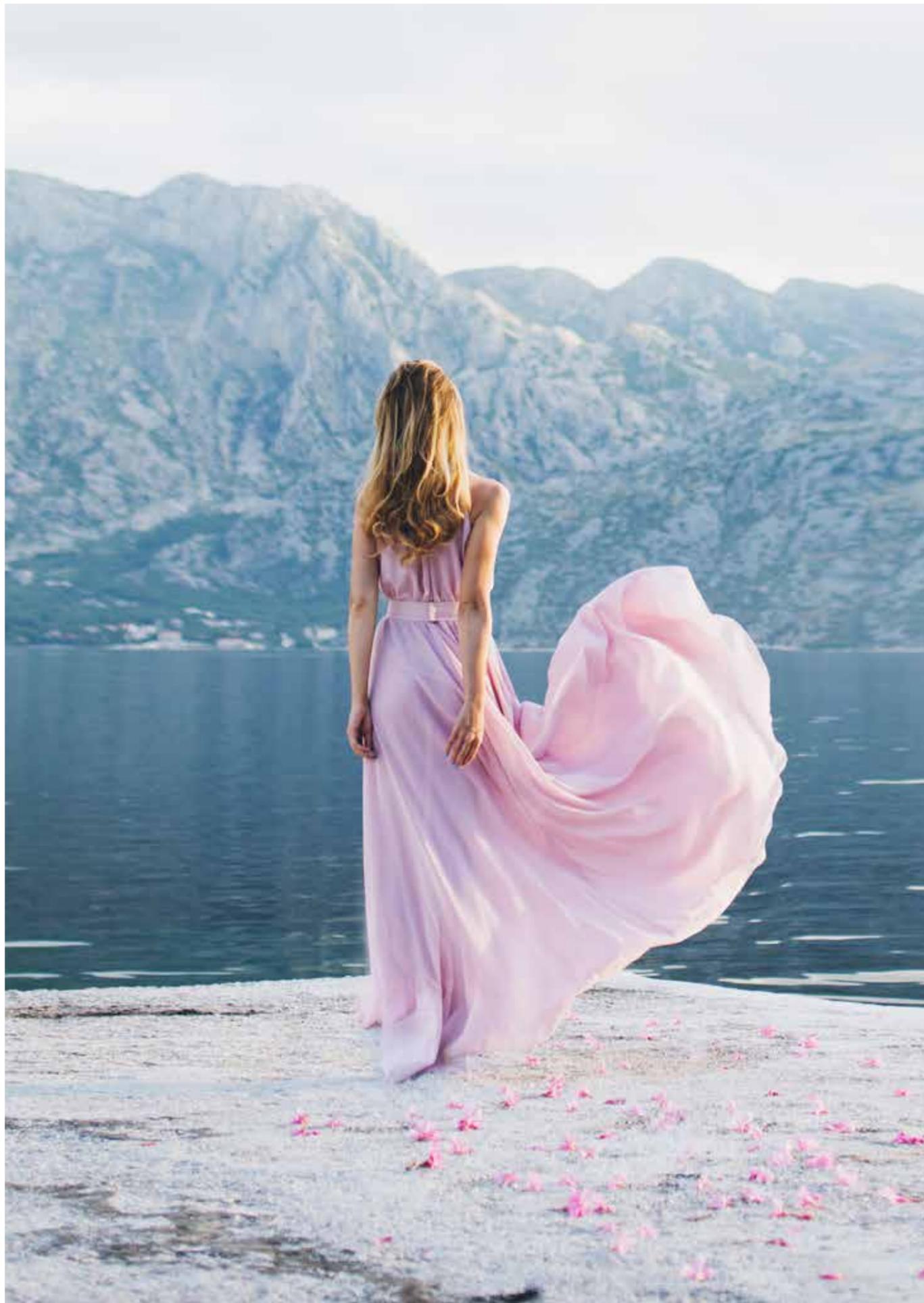
LE REGOLE DEL DELITTO PERFETTO

La serie è incentrata sulle vicende della dottoressa Annalise Keating, avvocato e docente di successo e la sua cerchia di stagisti laureandi in giurisprudenza. L'accidentale coinvolgimento in un omicidio da parte di alcuni suoi studenti obbliga Annalise a sfoggiare il suo innato talento in qualità di avvocato penalista all'interno delle aule del tribunale. Le Regole del delitto perfetto è una serie dove drama, sentimento e suspense si mescolano sapientemente dando vita ad un prodotto di pregevole fattura.



Ogni mese, il catalogo di Netflix si è arricchisce di nuovi titoli, film, documentari e serie TV originali e non. Quindi, massima attenzione per rimanere al passo con tutte le novità a portata di un click!





MEDAVITA

ETOILAGE

WHAT WOMEN WANT



SCOPRI NEI SALONI MEDAVITA I NUOVI SERVIZI
GLAMOUR HAIR COLOR ETOILAGE:

Etoilage Deluxe • Grand Etoilage
Etoilage Lumière • Petit Etoilage
Etoilage Mignon



MEDAVITA

**13 ATTIVI VEGETALI
DI ESTREMA VITALITÀ
E POTENZA.
UN CONCENTRATO
DI NATURA CHE
DÀ VITA
AI CAPELLI.**

Editore:
Medavita SpA

Direzione Editoriale e Artistica:
Medavita

Progettazione Grafica:
Valentina Tomba e Susan Traverso
per Studio Idee Materia www.inmateria.net

Hanno collaborato a questo numero:
Elaine Barbosa, Silvia Cecchinato, Mariachiara Dondi,
Elena Gatti, Monica Mistretta, Tina Ruggeri

10#
2021



MEDAVITA

UNA
STORIA
DI AMORE
PER I
CAPELLI.
UNA
STORIA
DI AMORE
PER
LA
NATURA.
UNA
STORIA
VERA.



PV3999T - Pubblicazione di maggio 2021



MEDAVITA