

Le novità per vivere meglio

1 I rimedi che calmano

► **Cos'è** Una candela mangiafumo profumata (34 euro) e un tè senza caffeina (12,50 euro), entrambi completamente naturali, a base di essenze di piante e fiori (Aveda).

► **Come funziona** La miscela di erbe e il bouquet fiorito contenuti in questi due prodotti rilassano il corpo e lo spirito, secondo i dettami della dottrina ayurvedica.

► **Cosa dice l'esperto** «Certe erbe, come le foglie di menta piperita, la liquerizia, il bergamotto e alcune essenze di fiori, hanno proprietà calmanti che infondono profondo benessere», dice Teresa Simone, esperta di terapie naturali.



2 Il libro per cambiare

► **Cos'è** *Cambiare si può* (Tim Lawrence, Tecniche Nuove) illustra il metodo Hoffmann, utile per saper prendere le decisioni importanti che spesso ci spaventano.

► **Come funziona** Esempi, esercizi, test di autovalutazione e un cd allegato, con la voce di Catherine Spaak, accompagnano il lettore in un percorso di trasformazione.

► **Cosa dice l'esperto** «In alcuni momenti della nostra vita ci sentiamo perse e dentro di noi non c'è altro spazio se non per il dolore e la disperazione», dice Gloria Rossi, psicologa. «E allora è necessario trovare la chiave per andare oltre». In questo libro ce ne sono molte.



3 L'intimo ammazza-batteri

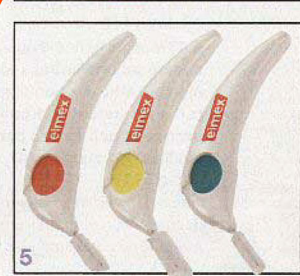
► **Cos'è** Un completino con reggiseno a fascia (20 euro) e slip alto (17 euro) per chi fa sport (Mico).

► **Come funziona** Speciali inserti in fibra di puro argento X-Static, nei punti di maggiore sudorazione, assicurano la massima igiene perché eliminano i batteri causa di cattivi



5 L'antimicrobico

► **Cos'è** Un capuccio protettivo in plastica (1,50 euro) che si applica sui denti e protegge la placca batterica.



odori. Il tessuto morbido ed elastico lascia grande libertà di movimento.

► **Cosa dice l'esperto** «A contatto della pelle, i tessuti traspiranti sono perfetti. Infatti, favoriscono l'ideale termoregolazione», spiega il dottor Giorgio Corvi.

4 I profumi per sedurre

► **Cosa sono** Fragranze dedicate alle giovanissime, prodotte in diverse versioni fruttate e «caramellose» che ammaliano e conquistano (Love Trap di Chupa Chups, 14 euro).

► **Come funziona** Le sostanze zuccherine contenute in questi profumi sono gustose e intriganti: trasmettono buonumore, leggerezza e seduzione. Per intrappolare il tuo lui in una dolcissima avventura.

► **Cosa dice l'esperto** «Gli odori e i profumi esercitano un'enorme influenza sulla mente. Percepiti attraverso i centri emotivi del cervello, producono in ognuno di noi diversi tipi di reazione», dice Carla Bignami, esperta in aromaterapia. Queste fragranze fanno innamorare.

5 Lo scovolino ergonomico

► **Cos'è** Un piccolissimo spazzolino da passare negli spazi tra un dente e l'altro per eliminare ogni minimo residuo di cibo (Elmex, 6,90 euro la confezione con quattro pezzi e un cappuccio protettivo).

► **Come funziona** Lo scovolino è disponibile in diverse misure che si adattano a ogni spazio interdentale. E il cappuccio protettivo diventa una pratica impugnatura.

► **Cosa dice l'esperto** «Un'igiene orale scrupolosa evita la formazione della placca batterica che provoca la demineralizzazione dello smalto dei denti, condizione iniziale per la formazione di carie», precisa il dottor Fabio Torelli, dentista.