**ELLE 2016**

**BELLEZZA**

**6 saponette profumate che una volta viste vorrete avere**

*Dalle essenze floreali e dalle forme più disparate, sembrano deliziose sculture: ecco 6 must have imperdibili*

BY [M C](https://www.elle.com/it/author/15451/martina-cancellotti/), 17/04/2016

**Per anni sono state messe in disparte**con bagnoschiuma e crema a relegarle in un cassetto del bagno. Ora le saponette profumate tornano di moda in grande spolvero con fragranze fresche e al passo con i tempi, ma anche con forme e dimensioni nuove, capaci addirittura di arredare. Qualsiasi ispirazione, come la natura o il cibo, è utile per dare vita a queste piccole sculture. Quasi un peccato consumarle e deformarle una volta usate facendole scivolare tra le mani o passandole su tutto il corpo. E le fragranze - floreali e inebrianti - trasportano in un viaggio sensoriale che nessun altro prodotto beauty riesce a imitare.

**Dimenticate il classico e ormai superato** sapone bianco con al massimo una scritta incisa: è tempo di una nuova era per le saponette e queste sono le 6 che, una volta viste, vorrete assolutamente avere.

1. Chi di voi è senza peccato - Chi di voi è senza peccato, scagli la prima pietra. Sarebbe meglio dire, sapone. Stone soap sono naturali al 100%, a ogni colore corrisponde una profumazione: ambra (legno di cedro), verdeacqua (Canfora), cristallo (senza aromi, inodore), verde (eucalipto), nero (Cassia) e rosa (pompelmo).

2. A prova di dieta - Fa ingrassare solo a guardarla questa torta ma, non preoccupatevi, è tutta realizzata in sapone. L'idea? Di Bomb Cosmetics.

3. Antichi Egizi - Il suo nome è The Equilateral ed è una saponetta a forma di piramide con punta e base dalle diverse tonalità. Due le versioni cromatiche pensate da Bar soap Brooklyn.

4. Effetto domino - Vi ricordate domino con cui giocavamo da bambine? Sembrano ispirate ai tasselli del gioco in versione black & white, le saponette di Wary Meyers.

5. Stellare - Il suo nome è Candy Candy: Lush vi farà fare un salto nel passato con questa saponetta dal profumo dolcissimo.

6. Luxury - Un prezioso sapone realizzato con foglia d'oro 24 carati è quello di Nesti Dante. Il metallo più prezioso è unito alle note sensuali dell'Iris Nobile.

**I prodotti di bellezza 2016 si vestono di rosa quarzo**

*Fra make up e skincare, il colore del 2016 per Pantone conquista anche i prodotti di bellezza: ecco gli 8 must have che le pink addict non possono mancare!*

BY [M C](https://www.elle.com/it/author/15451/martina-cancellotti/), 18/04/2016

***«I believe in pink»*, ovvero: *credo nel rosa*, diceva Audrey Hepburn.** Ne sono convinte (anche) tutte le donne che questo anno vestiranno, si truccheranno e si innamoreranno di una sola tonalità: il rosa, appunto. Non una sfumatura qualunque, ma il quarzo, indicato da Pantone come colore del 2016. Adorato dalla moda, ha conquistato anche il mondo del make up e dello skincare, con le linee e prodotti in versione pink.

**Ecco 8 prodotti di bellezza 2016, tutti accomunati da un sottile filo rosso, pardon rosa. Anzi:**[**rosa quarzo**](http://www.elle.com/it/bellezza/make-up/g356/trucco-viso-pantone-rosa-primavera-estate-2016/)**.**

1. Siero idratante - Parola d'ordine: idratazione profonda per il siero ultra concentrato in complesso Hydra O2 (15%), [Hydragenist di Lierac](http://www.lierac.it/index.php/hydragenist-siero-ossigenante-idratante-rimpolpante.html). La pelle risulta più idratata del 115% dopo 2 ore. Inoltre, appare intensamente rimpolpata e le piccole rughe sono meno visibili.

2. Per viso e corpo - A discapito del nome, la crema sorbetto [Vinosource di Caudalie](http://it.caudalie.com/trattamento-viso/linea/vinosource/crema-sorbetto-idratante.html) non si mangia. Le proprietà? Calma, lenisce istantaneamente e a lungo: la pelle ritrova elasticità e comfort (€ 23,50).

3. Deodorante "Fuchsia" - E' un deodorante fresco e avvolgente alla salvia, arricchito dall'olio di Argan: si chiama [Fuchsia Ballerina, di Helan](http://www.helan.it/prodotto.asp?lingua=italiano&id_prodotti=461&id_linee=111), e ha un packaging rosa quarzo per interpretare la semplicità e la bellezza della vita di ogni giorno.

4. Da vera principessa - [553 Princess](http://www.dior.com/beauty/it_it/profumi-e-bellezza/make-up/labbra/gloss/pr-gloss-y0285300-brillantezzaaspecchiosensazionalevolumehydra-plumping.html), non un nome a caso per la sfumatura più delicata di Dior Addict Ultra Gloss di Dior. Un cult.

5. Pink sea - Un tuffo dove l'acqua è più rosa, con le [Bath Blasters di Bomb Cosmetics](http://bombcosmetics.co.uk/bath-blasters/blasters), da ordinare sul sito del brand.

6. A me gli occhi - Rosa anche per i colori dei pennelli per gli occhi [UBU - Urban Beauty United.](http://urbanbeautyunited.com/it/products/pennelli-per-il-trucco/)

7. Shakera! - Va shakerato come fosse un cocktail, il nuovo olio per labbra bi-fase di [Lancôme, Juicy Shaker](https://www.lancome.it/it_IT/make-up/labbra/olio-labbra/juicy-shaker/3614271240873.html), con pigmenti infusi. Il primo applicatore cushion per labbra ultra-soft e sensoriale. Che, in più, idrata e non appiccica (€ 25).

8. Unghie nude - Un nuovo solvente delicato, arricchito da olio di Argan e vitamina E. [Le dissolvant douceur di Chanel.](http://www.chanel.com/en_GB/fragrance-beauty/makeup/p/nails/base-_-top-coat/le-dissolvant-douceur-gentle-nail-enamel-remover-p158900.html)

**10 idee beauty per i tuoi regali di Natale solidali (e originali)**

*Doni natalizi che faranno felici amiche, mamma, papà, fidanzato mentre aiuteranno il pianeta e i più poveri del mondo*

DI [L B](https://www.elle.com/it/author/15450/luciana-bussini/), 21/12/2016

I **regali di Natale solidali** fanno stare bene chi li dona e chi li riceve, mentre proteggono gli animali a rischio, le foreste in estinzione e danno sostegno ai poveri e agli ultimi del mondo.

Qui trovi **10 doni natalizi**, dalle **creme viso e corpo** alle **candele profumate**, dai **prodotti per i capelli** al **mascara** alle **lenti a contatto colorate** che faranno felici amiche, mamma, papà, fidanzato e, allo stesso tempo, doneranno un sorriso a chi non l'ha più.

**Moda 2016: tutte le novità sugli accessori e gioielli più trendy della primavera estate**

*Dalla borsa da personalizzare a quella charity, dai bijoux più trendy agli occhiali da sole super cool: ecco le le novità e gli accessori dellasettimana per la primavera estate 2016!*

BY [S M](https://www.elle.com/it/author/15457/silvia-marzucchi/), 30/03/2016

Per te i dettagli sono una vera ossessione? Eccoti accontentata con il meglio delle novità su accessori e gioielli di questa primavera estate. Dalle nuove collezioni ai modelli più cool fino alle limited edition da acchiappare al volo...

1. TUTTA MIA - Prendi una borsa iconica e rendila tua, come? Giocando con "My Play Furla", la capsule collection di [Furla](http://www.furla.com/it/it) che lascia spazio alla creatività e ti trasforma in fashion designer dandoti la possibilità di personalizzare la it-bag Furla Metropolis. Un arcobaleno di opzioni che vanno dalla scelta del colore della stessa borsa (nero, bianco o rosa) alle chiusure da trasformare con 10 flaps intercambiabili in tinta unita o con borchie, disegni cubo 3-D, pitone stampato e scintillanti motivi a fiori. Un abito per la tua borsa da farle indossare seguendo il mood della giornata, l'occasione e il gusto personale. Non una borsa sola ma tante! E come ogni designer che si rispetti, immancabile la firma sulla propria creazione, con l'aggiunta delle iniziali sul portachiavi in pelle.

2. UN DOLCE RISVEGLIO - La primavera non è solo nell'aria ma si indossa anche, con la nuova collezione primavera estate 2016 di [Trollbeads](http://www.trollbeads.com/italy/it-it). Sotto i fiori di ciliegio... Esplodono colori e profumi per una rinascita che prende ispirazione e segue i ritmi di Madre Natura. Ecco, allora, che come per magia, piccoli gioielli, bracciali, charms, anelli, orecchini si "risvegliano" e tornano a splendere di luce nuova illuminando chi li indossa. Una nuova stagione, nuovi colori, nuove forme, proprio come la primavera!

3. CHE BORSA! - Quando la bontà va a passeggio con lo stile e la praticità, ecco che prende vita la limited edition dal cuore charity di [O bag](http://www.obag.it/)! La borsa O chic "I disegni di Olivia", perfetta per la bella stagione, è una bag componibile in gomma eva color carta da zucchero con manici avorio o blu, impreziosita dalla serigrafia di alcuni disegni di Olivia. Chi è Olivia? Una bambina con gravi disabilità che grazie all'aiuto ricevuto è riuscita a superare traguardi per lei inaspettati, come quello di disegnare. Ed è proprio dalla vendita di questa speciale borsa, piena di speranza, che l'intero ricavato verrà devoluto alla [Fondazione Paideia](http://www.fondazionepaideia.it/ita/home), da oltre 20 anni vicina ai bambini con disabilità e alle loro famiglie. O chic "I disegni di Olivia", un accessorio unico, capace di trasformare non solo il guardaroba!

4. BEST SELLER - Con la bella stagione, è finalmente arrivato il momento di puntare sugli occhiali da sole e la moda 2016, li vuole colorati e divertenti, proprio come il modello zebrato Amazzonia, nato dal connubio artistico tra il giovane brand di occhiali [G-Sevenstars](https://www.g-sevenstars.com/) e il fashion brand 28.5. Il design è classico e unisex ma l'energia non manca, un'esplosione di colori che vanno dalla montatura in acetato di celluloide con stampa zebrata alle lenti specchiate in ben 15 varianti diverse. Una volta indossato sarà subito estate! Che aspettate a farvi un tuffo nello stile?!

5. SPIRITO DI SQUADRA - Per una volta anche le donne sono capaci di fare squadra, per raccontarsi, nella nuova campagna primavera estate 2016 "Unique As We Are" di [Pandora](http://www.pandora.net/it-it) che mette insieme donne diverse ma tutte ambasciatrici di un unico mondo, quello femminile, proprio come i gioielli del brand: unici come ogni donna che li indossa. Una campagna che celebra, così, il complesso universo femminile attraverso gli scatti della fotografa Cass Bird. Rosse, bionde, more, ricce, lisce... Come le donne che vivono, oggi, nei 100 paesi sparsi in 6 continenti. Facce dello stesso mondo spesso condiviso dalle stesse protagoniste. Perché non è vero che le donne non sono capaci di creare connessioni con le altre donne!

6. OCCHIALI SU MISURA - La parola d'ordine per la primavera estate 2016 è: personalizzare e ora il look trasformista colpisce anche il mondo degli occhiali da sole con [Swatch](http://www.swatch.com/it_it/) The Eye. Un gioco di combinazioni divertenti e colorate per sunglasses a prova di sguardi! Come funziona? Semplicissimo, si parte da tre modelli base da scegliere stando attente, ovviamente, alla forma del viso: quella classica tonda, squadrata e un po' spigolosa o a farfalla, per arrivare a trenta diversi frontali monocromatici, bicolore o a fantasia che danno vita a ben 210 abbinamenti diversi. Il risultato? Un occhiale da sole dallo stile personale e unico pronto per essere vestito e svestito a seconda del momento.

7. SENZA ETÀ - Si dice che per una donna, 60 anni siano l'età dell'eleganza e se si osserva la 60-16 Celebration Bag di [Rodo](http://www.rodo.it/), la it-bag che celebra il sessantesimo anniversario del brand di pelletteria di lusso fiorentino, non si può che non essere d'accordo. Una borsa che racchiude in sé, tradizione e innovazione, in uno stile senza tempo. Recuperata dall'archivio storico di Rodo, oggi, arriva a noi, rivisitata in chiave più contemporanea: in satin stampa camouflage con macro applicazioni in plexiglass. Una borsa iconica dal design ricercato unito all'artigianalità che sarà un oggetto del desiderio anche per questa primavera estate.

8. 10 BUONI PROPOSITI - Quando il dovere si trasforma in piacere: 10 buoni propositi che diventano gioielli con [anna BIBLO](http://www.annabiblobijoux.com/). Orecchini, collane, bracciali che ricordano a chi li indossa quegli intenti che tanto si desidera realizzare ma che in realtà si rimandano sempre. Tra tutti, però, per questa primavera estate, ce n'è uno che più che un buon proposito diventa un vero e proprio piacere: "Da oggi shopping therapy". Un consiglio che tutte vorrebbero seguire, e perché no, anche indossare! In fin dei conti, andare per negozi è terapeutico!

9. IL LINGUAGGIO DELLA MODA - La borsa è lo specchio di ogni donna, non solo per ciò che contiene ma anche per il messaggio che indossa, lo sa bene il brand [Le Pandorine](http://www.lepandorine.it/it/), che ha fatto di uno degli oggetti di culto del mondo femminile, la bag, veicolo di comunicazione con frasi e slogan capaci di raccontare le donne. E proprio da questo concetto che nasce il nuovo progetto "Firma la tua personalissima borsa Le Pandorine". Un'occasione per tutte di dare voce alla propria creatività e di lanciare un personalissimo messaggio. Dal 21 marzo al 21 maggio sarà, infatti, possibile inviare fino a tre frasi di massimo 100 caratteri ciascuna, compilando il form su [www.firmalepandorine.it](http://www.firmalepandorine.it/) e[www.lepandorine.it/it/concorso](http://www.lepandorine.it/it/concorso). Una giuria sceglierà la frasi più belle tra quelle più votate e i primi tre classificati avranno l'opportunità di ricevere due borse ciascuno con la loro frase stampata. Che aspetti? Parla la lingua della moda!

**Moda: intervista a Nicole Kidman, super ospite al Festival di Sanremo 2016**

*Incontro con la grande star australiana, premio Oscar per il cinema e il look*

DI [A DI L](https://www.elle.com/it/author/16407/adriana-di-lello/), 10/02/2016

Razza eletta. **Nicole Kidman** è una delle attrici più affascinanti di Hollywood: **altissima**, biondissima, **statuaria**, super educata, un filo distaccata, fa parlare di sé per i ruoli da Oscar che interpreta, ma anche per il look sempre **impeccabile**. E non solo ai red carpet di Los Angeles: la Kidman è stata più volte presente a rassegne ed eventi italiani. Ultimo della serie: il **Festival di Sanremo edizione 2016**, in cui è stata una delle ospiti più attese. Ecco una sua intervista a elle.it, e una gallery degli outfit sfoggiati nei suoi frequenti **viaggi italiani**.  
**Come scegli i ruoli che interpreti?**

«D’istinto. Sono in un momento in cui sono molto curiosa del mondo, la gente, e l’opportunità di lavorare con diversi registi e sceneggiatori. E’ una fortuna poter collaborare con menti brillanti che magari, oltre a un copione, ti passano anche nuove idee su come guardare la realtà. La vita è tutta curve e avvitamenti, un viaggio molto imprevedibile, ma sono stata fortunata a trovare un partner (il cantante australiano Keith Urban, ndr) sulla mia stessa lunghezza d’onda, col quale crescere le nostre figlie avendo a mente gli stessi ideali. Son stata educata con un forte senso della fede e un forte codice morale, e a volte medito per mantenermi coi piedi ben piantati per terra. In generale avere una visione semplice delle cose aiuta, nel mio lavoro e nella vita».  
**Recentemente hai interpretato la scienziata Rosalind Franklin a teatro: perché hai accettato la parte?**

«Sono attratta dalle donne complicate, e poi la Franklin era una scienziata come lo era mio padre, e mi è piaciuto anche avere la possibilità di poter celebrare la scienza. Inoltre c’è anche una chiave democratica che mi ha convinto, i biglietti dello spettacolo costano solo 10 pounds, e attraggono moltissimi ragazzi».

**Cosa può fare una donna famosa per aiutare le altre?**

«Io sono anche ambasciatrice delle Nazioni Unite, e questo mi consente di visitare luoghi, fare fundraising, fare pressioni per far cambiare le leggi, dare voce alle donne che non ne hanno. Alle Nazioni Unite facciamo un sacco di lavoro per contrastare la violenza femminile, io lavoro con un team di persone molto motivate, eroine silenziose che fanno un lavoro splendido. Da quando ho iniziato a lavorare per le Nazioni Unite ad oggi ho raccolto molte storie di donne, alcune le ho anche assunte con orari flessibili per consentirgli di essere mogli e madri. Se si può essere produttive senza lavorare 8 ore tutti i giorni perché non prenderlo in considerazione? Anche perché le donne sono le più abili nel multitasking, non scordiamocelo».  
**C’è qualcosa del tuo passato di cui ti penti?**

«Cerco di non mettermi mai nella prospettiva di dire: “Se avessi detto, se avessi fatto…”. Adoro essere viva qui e ora, adoro stare coi miei figli tutto il tempo che mi vorranno con loro, adoro essere la loro spalla. Il resto conta poco».

**Oltreché attrice sei ambasciatrice degli orologi Omega: quanto è importante il tempo per te?**  
«Molto. Sono puntuale e apprezzo la puntualità degli altri. Trovo bellissimo quando una persona arriva all’ora prevista, per me è come una ventata di aria fresca perché c’è fin troppa gente che tende ad arrivare in ritardo. Qualche volta, ammetto, a causa del traffico è capitato anche a me e a mio marito accompagnando a scuola le nostre figlie, e Sonny, la più giovane, si è lamentata. Ho capito che la nostra disattenzione la imbarazzava, e da allora ci faccio molta attenzione; preferisco arrivare 5 minuti prima del suono della campanella piuttosto, ma so che lei è orgogliosa di non essere l’indisciplinata della situazione».

**Per tua stessa ammissione il tempo è poco: come valuti l’uso degli orologi?**

«Li uso sempre, e li faccio indossare anche alle mie figlie. Essere puntuali è una forma di rispetto, e lo devono imparare come io l’ho imparato da mia madre. Inoltre colleziono orologi, mi affascinano il loro design, la meccanica».

**Cosa fai quando non sei sul set?**

«Sto con la mia famiglia. Non prendo nemmeno più decisioni su quale ruolo accettare senza interpellarli. Discuto con mio marito e le mie figlie, e se qualcuno decidesse che preferisce non vedermi sparire per mesi rifiuto. Loro sono la cosa più importante che ho, so che è un cliché ma è così, e a volte entro in ansia perché gli anni vanno via in un lampo e non tornano».

**Se avessi un minuto, un’ora o un giorno libero, come li useresti?**

«In un minuto mediterei in silenzio. In un’ora, dipende: mi piace sedermi per terra e giocare con le mie figlie perché torno un po’ bambina anch’io. In un giorno, mi concederei una lunga colazione, il mio pasto preferito, e una lunga nuotata».

**C’è qualcosa che ti ripeti in continuazione?**

«Sì: scegliere l’amore. Essere serena. Mia nonna ha vissuto fino a 90 anni, e le sue ultime parole sono state: “Sii felice Nicky”. E’ la cosa più semplice, ma la più vera. Qualche volta la vita ti si rivolta contro e sembra tutto difficile, ma alla fine bisogna pensare sempre positivo. L’ho capito da poco, e se avessi avuto questa consapevolezza anni fa mi sarei risparmiata fiumi di lacrime».

**SALUTE**

**10 cibi per sbarazzarsi del gonfiore di stomaco e pancia**

*Gli ingredienti naturali sono un toccasana, anche per quando il gonfiore ti sfianca. Provali!*

22/04/2016

Acquista su Amazon i migliori [integratori di sostanze e preparati vegetali](https://www.amazon.it/gp/bestsellers/hpc/6102372031/ref=pd_zg_hrsr_hpc?tag=a-elle-21&ascsubtag=%5bartid|1941.a.1339482%5bsrc|%5bch|) per tenere sotto controllo il gonfiore addominale.

È scomodo, doloroso e spesso imbarazzante il gonfiore causato da aria sia nello stomaco che nella pancia. E ti gonfi proprio come un palloncino! Oltre ad avere crampi sia intorno al bacino che nella parte più alta che coincide con il torace. Fortunatamente, ci sono dei modi naturali per prevenire e sbarazzarsi di questo antipatico problema.

[**ACQUISTA ORA**](https://www.amazon.it/dp/B07G1L82CZ?tag=a-elle-21&ascsubtag=%5bartid|1941.a.1339482%5bsrc|%5bch|)

Spesso, è causato da una difficoltà a digerire cibi ricchi di fibre nel piccolo tratto digestivo. Ma anche per queste cose:

* Deglutizione d'aria eccessiva mentre mangiare o si beve. Si può tentare di eliminarlo mangiando più lentamente e bevendo attraverso una cannuccia.
* Condizioni di salute come la malattia di Crohn, colite ulcerosa o anche il diabete.
* L'intolleranza a certi alimenti come il lattosio (latte) e il glutine (grano).
* I dolcificanti artificiali in confezioni: xilitolo, sorbitolo, mannitolo e possono causare eccesso di gas che porta a gonfiore (quindi cicche & co).
* La stitichezza non è un buon aiuto nell'avere la pancia sgonfia

Ecco i 10 modi naturali per sbarazzarsene.

1. Té alla menta - Un tè alla menta può fare miracoli per gonfiore e gas. Il mentolo è un potente antispasmodico, fornisce sollievo veloce per tutto l'apparato digerente . Può anche essere usato per aiutare a ridurre l'ansia e lo stress: provate a berne una tazza dopo ogni pasto, per riavviare il sistema digestivo.

2. Té allo zenzero - Il tè allo zenzero è fenomenale per lenire il gonfiore, il bruciore di stomaco e la nausea in generale. Le gingerols e shgaols all'interno della radice naturale, hanno la capacità di rilassare naturalmente tutto il tratto. Questo aiuta a sloggiare il gas intrappolato e a prevenire ulteriori accumuli. Potenziate il tè allo zenzero con succo di limone e miele, e berlo spesso durante la giornata.

3. Semi di anice - Le qualità antispasmodiche naturali dell'anice alleviano crampi e dolori per il loro potere rilassante. Bevetevi una tazza di tè con un cucchiaio di semi di anice, prima e dopo i pasti per ottenere i massimi risultati.

4. Bicarbonato di sodio e succo di limone - Quando si uniscono questi due ingredienti, si crea una soluzione molto per lo stomaco. Spremete un limone in un bicchiere, quindi aggiungete mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio e mescolate in un po' di acqua. Bere questa soluzione effervescente ogni mattina prima di mangiare la colazione, vi permetterà di sbarazzarvi del gonfiore per tutto il giorno.

5. Carbone attivo - Il carbone attivo riduce gas, gonfiore e diminuisce il dolore. Si è da sempre sostenuto che sia una trappola fantastica per gas e batteri mentre scende lungo il tubo digerente. Che sia in polvere o in capsule funziona uguale, è solo questione di preferenze.

6. Acqua - L'acqua è un elemento essenziale nel nostro corpo: facilita una serie di importanti funzioni corporee, tra cui la digestione del cibo. Assicuratevi di consumare almeno 8 bicchieri di acqua al giorno, ma se avete questi problemi aumentatela in modo drastico.

7. Aglio - L'aglio è un potente guaritore naturale, è anti-infiammatorio e aiuta a stimolare il tratto gastrico. Usatelo per aumentare il potere digestivo: consumatelo nei vostri piatti. E se avete il coraggio, consumandolo fresco otterrete dei risultati incredibili.

8. Semi di finocchio - Il finocchio si usa fin da quando siamo neonati proprio per contrastare le colichette. È utilissimo anche per calmare il reflusso gastroesofageo. Fatevi delle tisane da bere nell'arco della giornata: se non siete intolleranti al latte, provateli scaldati in un bicchiere di questo. Da bere due volte al giorno per calmare flatulenza e nausea

9. Cannella - La cannella può aiutare il ritmo della digestione, fornendo un rapido ed efficace sollievo dai gas di stomaco e dai dolori. Mescolare ½ cucchiaino di cannella in polvere in un bicchiere di latte o acqua e mescolare bene. Può essere aggiunto del miele per migliorare il sapore. Bere quotidianamente.

10. Muoviti!

Il semplice esercizio fisico può aiutare notevolmente rilasciando il gas intrappolato e regolando il sistema digestivo. Provate a fare una breve passeggiata per 10 minuti a piedi dopo aver mangiato, o nuotare per 30 minuti al mattino.

# 8 cose che ti accadono, quando mangi le banane con le macchie nere

*Abbiamo l'abitudine di buttarle, eppure le banane mature fanno benissimo. Ecco perché*

DI [E G](https://www.elle.com/it/author/16402/elena-gandini/), 18/04/2016

Che le banane siano un ottimo alimento è risaputo. Eppure abbiamo l'abitudine di buttarle appena si presentano quelle macchie nere, che esteticamente sono proprio brutte. Tuttavia, una recente ricerca in Giappone ha scoperto alcuni incredibili benefici delle banane mature. Ecco perché andrebbero mangiate così.

**1) Aiutano a tenere lontano il cancro** I ricercatori hanno scoperto che le banane maculate, contengono un composto chiamato fattore di necrosi tumorale (TNF) che distrugge i tumori cancerosi. Ecco perché possono aiutare nella prevenzione del cancro.

**2) Allevia il bruciore di stomaco** Le banane sono eccellenti antiacidi naturali che aiutano a contrastare l'indigestione. Sono facilmente digeribili, e quindi non appesantiscono lo stomaco. Inoltre riescono a dare un sollievo immediato nel caso di bruciori.

**3) Regolano la pressione sanguigna** Per mantenere regolare la pressione sanguigna, è necessario disporre di buoni livelli di potassio nel sangue, che può essere fornita grazie alla regolare assunzione di banane. Sono fonti ricchissime di potassio e hanno un basso contenuto di sodio, che, a differenza del primo, può causare dei noiosi picchi di pressione sanguigna.

**4) Aiutano a essere meno depresse** Le banane contengono triptofano, un aminoacido. Il corpo utilizza questo aminoacido nella produzione di serotonina, un neurotrasmettitore che è strettamente legato allo stato d'animo (e al riposo notturno). Le banane aiutano a rilassarsi, e sono appunto ideali per avere una notte serena.

**5) Aiutano la costipazione** Il fatto che le banane possano aiutare ad alleviare la stitichezza è cosa ben nota. Aumentano la massa intestinale e facilitano il flusso del movimento grazie al loro contenuto di fibre.

**6) Danno energia immediate** Le banane hanno un alto valore calorico, che le rende una fonte eccellente di energia immediata. Ecco perché sono consigliate agli sportivi. Il potassio aiuta a combattere i crampi, i sali minerali e le loro sostanze nutritive aiutano ad avere una resistenza fisica più prolungata.

**7) Combattono l'anemia** Le banane sono abbondanti fonti di ferro. Il ferro è uno dei componenti principali dei globuli rossi che sono responsabili del trasporto di ossigeno attraverso il corpo. Le banane integrano il fabbisogno di ferro, riducendo così le mancanze del vostro corpo, riequilibrando la vostra stanchezza.

**8) Alleviano il dolore mestruale** Il potassio delle banane mature, aiuta ad alleviare i crampi muscolari dovuti al ciclo mestruale. Le banane sono anche una ricca fonte di vitamina B6, che riduce le possibilità di gonfiore e la ritenzione idrica durante questo periodo.

Le banane sono un'ottima aggiunta alla vostra dieta. Ma la loro giusta maturazione permette ai suoi benefici di essere al top. Quindi assicuratevi di mangiarle quando le macchie nere sono presenti sulla loro buccia. Saranno facilmente digeribili e ricchissime di tutte le loro proprietà.

# 7 benefici di fare ogni mattina una colazione sana e corretta

*Non è solo questione di abitudine, la colazione è uno dei pasti principali, che non dovremmo dimenticare...*

DI [E G](https://www.elle.com/it/author/16402/elena-gandini/), 19/04/2016

Sei abituata a fare colazione? O meglio, la domanda corretta dovrebbe essere: " Sei sicura che sai fare una colazione sana ed equilibrata?"

Forse, non sai che la colazione corretta, ha dei benefici che si trasportano su tutta la giornata. Eccoli

**1) Potrai perdere peso in eccesso.** Mangiare in modo coerente una sana colazione può aiutare a perdere peso e mantenere la perdita di peso. Una possibile ragione, è che se ci si abitua a fare la prima colazione, si sente meno fame nel corso della giornata, e quindi si riducono anche le probabilità di fare uno spuntino "scorretto".

**2) Sarai ispirata a fare scelte sane per tutto il giorno.** Una sana colazione, stimola in te stessa la voglia di fare buone scelte per tutta la giornata. Se prendi un caffè al volo e mangi una briosche nell'angolo della macchinetta del tè in ufficio, sarai già sul piede di guerra per il resto della giornata.

**3) Vitamine e minerali mon amour** Saltare la colazione significa un'occasione mancata per consumare il tuo fabbisogno giornaliero di importanti vitamine e minerali. Non c'è bisogno di essere grandi chef: spesso una semplice, veloce e sana colazione ti fornirà le vitamine e i minerali che il tuo corpo ha bisogno per funzionare nel modo perfetto.

**4) Avrai più energia.** Una nutriente colazione è un ottimo combustibile per il tuo corpo. Alcune pubblicazioni, descrivono che i diversi cibi vengono convertiti in energia: mentre alcuni alimenti danno un rapido impulso di energia, altri alimenti forniscono le riserve più durature, pronte per essere usata in tutta la giornata.

**5) Diminuisce il rischo di attacco cardiac** Ad Harvard, uno studio del 2013, ha dichiarato che gli uomini che saltano la prima colazione regolarmente, avevano un rischio del 27% più elevato di attacco cardiaco o di morte per malattia coronarica, rispetto agli uomini che hanno fatto la prima colazione. Gli uomini che non fanno colazione sono propensi ad avere più fame nel corso della giornata e di mangiare più cibo di notte, che potrebbe essere associato a diversi fattori di rischio per queste malattie.

**6) Avrai una migliore capacità di risolvere i problemi.** Secondo l'American Dietetic Association, i bambini che fanno la prima colazione, hanno una migliore concentrazione, più capacità di problem solving e di coordinazione occhio-mano. Queste sono buone ragioni per fare una colazione sana e farne una priorità per tutta la famiglia.

**7. Inizierai la giornata con una mentalità migliore.** Sedersi e gustare una prima colazione può aiutare a iniziare la giornata con una rinfrescata. Mangiare può diminuire il la vostra fame nervosa. E distogliendo la mente, il vostro umore ringrazierà."

# Tisana zenzero e limone: proprietà e ricetta per prepararla

*Una ricetta facile e veloce per preparare in poco tempo una gustosa tisana benefica con limone e zenzero*

DI [A A](https://www.elle.com/it/author/15888/arianna-ascione/), 29/11/2016

Soprattutto in inverno la **tisana zenzero e limone** è un grande classico: dolce al primo sorso, lascia in bocca un sapore sfizioso una volta assaggiata. E non potrai più farne a meno, sia perché ci vuole davvero pochissimo per prepararla (a livello di ingredienti ma anche come tempistiche) e soprattutto ha davvero tanti [**benefici**per il nostro benessere quotidiano](https://www.elle.com/it/benessere/salute/how-to/a139/tisana-allo-zenzero-ricette-benefici-e-proprieta/).

## Tisana zenzero limone, la ricetta

[**Limone e zenzero**insieme sono un mix vincente](https://www.elle.com/it/benessere/diete/how-to/a806/tisane-allo-zenzero-per-dimagrire/) e prepararne una tisana, preferendo sempre ingredienti sani e freschi, è veramente molto facile. Gli ingredienti da procurarsi sono due: un bel limone, magari di quelli non trattati e rigorosamente italiano, e la radice di zenzero fresco.

Per fare l'infuso, devi sbucciare la radice e tagliare lo zenzero (20 gr) a pezzettini piccolissimi o a fette, oppure puoi grattugiarlo, e metterlo in acqua (300 ml) all'interno di una pentola, che metterai poi sul fuoco. Una volta raggiunto il bollore, fai bollire per almeno 5 minuti e poi spegni la fiamma, coprendo il pentolino con un coperchio per non far disperdere i principi attivi. Quando la tisana si sarà raffreddata la devi filtrare, e puoi aggiungere il succo del limone a piacere. L'ideale è assumerla senza zucchero, ma se proprio non riesci puoi aggiungere un cucchiaino di miele.

Ovviamente: la tisana si può preparare anche al mattino in quantità industriale e la si può bere con calma. Puoi quindi portarla con te calda in ufficio, all'interno di un thermos, oppure puoi tenerne una bottiglia in frigorifero e sorseggiarla durante tutto l'arco della giornata.

## Tisana zenzero e limone proprietà

La **tisana zenzero e limone**, è noto, si conferma un vero toccasana grazie alle sue numerose **proprietà**: berla è molto utile in caso di mal di gola e di altre affezioni delle vie respiratorie come faringiti o tracheiti e bronchiti, nel trattamento dei dolori articolari e reumatici e [contro i disturbi gastrici come la **gastrite**](https://www.elle.com/it/benessere/salute/consigli/a1104/gastrite-sintomi-rimedi/). Inoltre la**tisana al limone e zenzero** aiuta a combattere i dolori mestruali e [accelera il **metabolismo**](https://www.elle.com/it/benessere/salute/news/a479/come-accelerare-metabolismo-dimagrire-velocemente/), per cui, di conseguenza, aiuta a bruciare i grassi più velocemente.

## Tisana zenzero e limone, controindicazioni

Attenzione però: è sempre meglio evitare di assumere la **tisana limone e zenzero** in dosi eccessive perché questa radice può provocare problemi all'apparato digerente, può accrescere situazioni infiammatorie preesistenti e causare reazioni allergiche. Lo zenzero poi non va assunto se si soffre di pressione alta, aritmia e calcoli alla cistifellea. Infine bisogna consultare il medico prima di assumere la bevanda durante la gravidanza.

# 10 alimenti senza glutine che possono mangiare i celiaci

*Scopri quali sono gli alimenti senza glutine che possono mangiare i celiaci e gli intolleranti al glutine per evitare disturbi fastidiosi*

BY C.M., 29/12/2016

Acquista su Amazon i migliori prodotti [gluten free](https://www.amazon.it/s?k=gluten+free&__mk_it_IT=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2UICG4MQSWSEE&sprefix=gluten+%2Caps%2C176&ref=nb_sb_ss_organic-pltr-v2_1_7&tag=a-elle-21&ascsubtag=%5bartid|1941.g.1414676%5bsrc|%5bch|) e scopri anche i [libri che parlano di celiachia](https://www.amazon.it/s?k=celiachia&i=stripbooks&__mk_it_IT=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=RESG1OXN55OG&sprefix=celia%2Caps%2C170&ref=nb_sb_ss_c_3_5&tag=a-elle-21&ascsubtag=%5bartid|1941.g.1414676%5bsrc|%5bch|).

I prodotti **senza glutine**sono tanti, molti più di quanto si possa pensare. Intendiamoci, gli alimenti che contengono [glutine](http://www.elle.it/search/glutine?) sono tanti ma per i [celiaci](http://www.elle.it/search/celiachia) (per cui questi ovviamente sono alimenti da evitare) si aprono comunque molte porte. Una dieta senza glutine è possibile e quindi ti forniamo una interessante lista di cose che possono mangiare i celiaci. Eccone dieci:

Latte

Sono in tanti a credere che contenga glutine ma non è affatto così. E non bisogna necessariamente assillarsi per riuscire a trovare quello adatto. Latte fresco (pastorizzato), a lunga conservazione, quello per la prima infanzia, latte fermentato: la scelta è ampia e per i celiaci non c'è alcun pericolo per la salute.

Carne - Sia quella rossa che quella bianca sono assolutamente commestibili per i celiaci. Una buona dose di ferro dunque, per un alimento del quale non si deve abusare ma che rappresenta comunque un apporto importante per la nutrizione.

Frutta e verdure - Alimenti che da sempre vengono consigliati per qualsiasi tipo di dieta, la frutta e la verdura sono prive di glutine e si confermano quindi come un cibo eccezionale per la nostra salute. I celiaci dunque non devono rinunciare a questa colonna portante di quella che è la dieta mediterranea, la migliore al mondo.

Uova - Sembra scontato ma non lo è: le uova non contengono glutine e possono essere mangiate senza problemi. Parliamo del resto di un alimento utilissimo per fare il pieno di proteine e vitamine. Non c'è limite alla loro preparazione, visto che possono essere cucinate sode, fritte, in omelette, per soufflé e torte soffici, oppure, perché no, a colazione, non c'è limite alla fantasia nei piatti con le uova.

Patate - Da sempre considerate il simbolo della "dieta povera", i tuberi più amati del mondo non contengono glutine, e in una dieta dove del glutine bisogna necessariamente fare a meno diventano un'importantissima fonte di carboidrati alternativa a pane e pasta gluten free confezionate.

Grano saraceno - Può sembrare strano, perché molti cereali sono vietati per chi soffre di celiachia, ma il grano saraceno non contiene glutine e quindi può essere tranquillamente inserito nella dieta. Poter inserire un cereale fra le cose commestibili può essere molto importante e difatti viene consigliato per preparare piatti più complessi.