**ELLE 2019**

**BELLEZZA**

**L'ultimo look di Melania Trump è la risposta di stile al completo da lavoro per questa Primavera Estate 2019**

*Trend alert: il tailleur rosa cipria è il must have Primavera 2019 (per First Lady e non solo)*

DI [F C](https://www.elle.com/it/author/17801/federica-caiazzo/), 23/03/2019

Potrà anche non essere tra i personaggi più simpatici a pelle che ci siano, ma i [**look di Melania Trump**](https://www.elle.com/it/moda/street-style/a26760974/melania-trump-look-camicia-moda-2019/) restano una ricca dose di ispirazione in fatto di **tendenze moda Primavera Estate 2019**. Direttamente dall’ultimo meeting che la First Lady USA ha tenuto alla Casa Bianca a Washington D.C. arriva infatti l’identikit del **tailleur must have** di stagione. Sartoriale, colorato e assolutamente irrinunciabile.

Via libera alla vena romantica che è in noi: tiriamo fuori dai cassetti le tonalità candy, che questa stagione tornano a essere regine indiscusse del guardaroba. Non a caso, il **tailleur rosa cipria di Melania Trump**è una dimostrazione efficace di [**come indossare il total pink**](https://www.elle.com/it/moda/street-style/a21065115/colori-moda-estate-2018-come-abbinare-il-rosa/) restando sobrie e su toni soft anche nelle occasioni più formali (per quelle fervorosamente estrose, invece, vedi alla voce “#OscarSoPink”, *ndr*). E se il **completo giacca e pantalone** è un *ensemble*essenziale per i **look da lavoro**, questa lezione di stile della first lady calza (o meglio, veste) a pennello: sarà anche (troppo) presto per il cambio di stagione ma facciamo largo ai colori pastello, alleati dei look primaverili monocromatici da testa a piedi. Sì al rosa ma anche al celeste e il verde menta: nuance pastello che elevano lo stile all’ennesima potenza anche nel business (e non fanno perdere assolutamente credibilità, anzi).

Dal [**look di Melania Trump**](https://www.elle.com/it/moda/ultime-notizie/a25333923/melania-trump-look-stile/) arriva anche la risposta a **cosa indossare sotto la giacca** ora che il caldo inizierà a farsi sentire. Se l’occasione permette un pizzico di informalità (ma soprattutto se nella camicia abbottonata fino al collo iniziate a sentirvi un tantino insofferenti), osiamo con una **T-shirt bianca**: questo [**must have Primavera Estate 2019**](https://www.elle.com/it/moda/tendenze/g26129997/trench-moda-primavera-2019/) continua a detenere il titolo di passepartout risolutivo. E la lezione (di stile) è servita.

**Il blu navy è il colore delle principesse? Questo look di Mary di Danimarca ce ne dà dimostrazione**

*Spoiler: la gonna a trapezio è il must have Primavera 2019*

DI [F C](https://www.elle.com/it/author/17801/federica-caiazzo/), 11/03/2019

Non solo **royal family** inglese. La **principessa Mary di Danimarca** si è dimostrata essere una valida icona di stile, e la giornata internazionale della **festa della donna** è stata l’occasione giusta per provarlo. La lezione in fatto di **tendenze Primavera 2019** è da apprendere in toto: il suo look non ha solo messo in evidenza il nuovo **colore royal 2019** ma persino stabilito il capo must-have da cui prendere ispirazione per il guardaroba femminile della nuova stagione in arrivo.

L’agenda della **principessa Mary di Danimarca** per l’appena passato 8 marzo ha previsto, tra i vari impegni istituzionali, l’incontro con 16 leader danesi per discutere di gender inclusion durante un panel di discussione tra il *Boston Consulting Group* e *UN Women Nordic*. Qui, la moglie del principe di Danimarca ha indossato un **total look blue navy**, elevando così la [**gonna a trapezio**](https://www.elle.com/it/moda/tendenze/g23486692/gonne-moda-primavera-estate-2019/) a titolo di [**must have Primavera 2019**](https://www.elle.com/it/moda/tendenze/g23326824/tendenze-di-moda-primavera-estate-2019/). Se ci è riuscita? Assolutamente sì: la sua gonna a strisce firmata Chloé è andata sold out online dopo poco, e questa è la prova che basta (e avanza) per poter affermare senza dubbi che Mary di Danimarca ha tutto il potenziale necessario per dettare tendenze. Nel suo *ensamble* tipicamente royal, la gonna è stata sapientemente abbinata a un top blu navy e a collant e stivali al ginocchio, ai quali ci prepariamo a dire arrivederci in vista dell’arrivo della stagione calda.

Possiamo quindi salutare il burgundy e privarlo del titolo di [**colore royal**](https://www.elle.com/it/moda/tendenze/a25261205/kate-middleton-look-meghan-markle-royal-family/)? A tributare il titolo alla *nuance* vinaccia erano state proprio Kate Middleton e Meghan Markle in Inghilterra lo scorso Autunno. Ma adesso è ora di guardare oltre e puntare alle [**tendenze Primavera Estate 2019**](https://www.elle.com/it/moda/street-style/a26716923/calze-moda-2019-gambaletto-gigi-hadid/), e chissà che il guardaroba di Mary di Danimarcia non torni a impartirci presto altre lezioni di stile.

**Meghan Markle in mocassini sfida il protocollo, e si concede le scarpe must have della Primavera 2019**

*Di tacchi alti in gravidanza la duchessa ne ha (già) indossati troppi. Ora tocca a queste*

DI [F C](https://www.elle.com/it/author/17801/federica-caiazzo/), 26/02/2019

**Meghan Markle incinta** è davvero inarrestabile, figurarsi poi se indossa le **ballerine**in stile**loafer**. Avvocatessa dei diritti delle donne, icona di stile ed elegante sovvertitrice delle regole (quelle più obsolete, *of course*) di casa Windsor, la moglie del principe Harry torna a dispensare una nuova lezione di stile direttamente dal Marocco, e la [**tendenza scarpe della Primavera 2019**](https://www.elle.com/it/moda/tendenze/g23065280/scarpe-moda-primavera-estate-2019/)si riconduce proprio al suo ultimo look.

Ricapitoliamo: dopo un [costosissimo (royal) baby shower](https://www.elle.com/it/showbiz/celebrities/a26469039/baby-shower-royal-baby-meghan-markle-royal-family-news/) offerto dalle amiche a New York, **Meghan Markle** è tornata a Londra per poi volare insieme al principe Harry in Marocco. Qui, in rappresentanza della **royal family**, il duca e la duchessa di Sussex hanno trascorso una notte presso il palazzo di Re Mohammed VI per poi salire a bordo di un elicottero e volare dritto verso la sede di *Education for All*, un’organizzazione benefica che si batte per l’accesso all’istruzione delle ragazze meno agiate. Mai causa tanto nobile fu più a cuore di così a [**Meghan Markle**](https://www.elle.com/it/showbiz/celebrities/a23672474/meghan-markle-discorso-royal-family/): battezzata “la femminista della royal family” sin dal giorno del suo matrimonio reale (dove la trovi un’altra donna che percorre mezza navata da sola verso l’altare?), i discorsi pubblici della duchessa di Sussex hanno insistito sempre sul potente ruolo dell’istruzione come elemento chiave nella battaglia verso l’uguaglianza dei sessi. Una visita in tale circostanza necessitava quindi molta fattualità e meno glamour, e con il suo **look Meghan Markle** ha saputo sfoderare in maniera egregia la carta vincente.

Come riporta *Elle France*, [**Meghan Markle**](https://www.elle.com/it/showbiz/celebrities/a26003600/meghan-markle-anna-wintour-royal-family-news/) ha indossato un blazer blu di Alice and Olivia, un paio di jeans e un maglioncino. Ma a far percepire il suo stile come qualcosa di assolutamente raggiungibile a tutte le fan della [**royal family**](https://www.elle.com/it/showbiz/celebrities/a25170019/lady-diana-principe-carlo-royal-family-news/) sono state le **ballerine** in stile loafer, coronate letteralmente **scarpe must have** della **Primavera 2019**. La fonte riporta che questi **mocassini** siano firmati Birdies, ma non è al marchio che limiteremo il commento. La duchessa di Sussex è scesa per una volta dai suoi altissimi tacchi (era già accaduto in passato, come nel primo giorno di tour del Commonwealth) “sfidando” ancora una volta il protocollo: certo, da foto sembra che il sentiero sdrucciolevole che ha percorso insieme ad Harry fosse davvero poco adatto alle décolletés che le vediamo normalmente ai piedi, e chissà che non le sia arrivata proprio una comunicazione ufficiale per metterla in guardia dalla possibilità di inciampare.

Con le caviglie sottilissime che la contraddistinguono abbiamo già più volte temuto per lei, specialmente ora che il suo pancione (con il [**royal baby**](https://www.elle.com/it/showbiz/gossip/a26038274/meghan-markle-royal-baby-novita-royal-family-news/)!) cresce sempre di più. La perdoni quindi la Regina Elisabetta se per una volta Meghan si è concessa una scarpa a portata di *commoner*: con i **mocassini**, la duchessa di Sussex ha alleviato non solo la nostra apprensione verso l’idea dei **tacchi alti in gravidanza** ma ci ha persino rassicurate sulle scarpe passepartout da mettere assolutamente in valigia per il prossimo viaggio. La lezione di stile di Meghan Markle riecheggia dal Marocco fino a qui: i **mocassini** sono le [**scarpe must have della Primavera 2019**](https://www.elle.com/it/moda/street-style/a25916486/scarpe-moda-2019-chanel/).

**Le scarpe di Victoria Beckham ci insegnano che il riciclo è d'obbligo in questo Autunno Inverno 2019 2020**

*Un paio di décolletées viola che avevamo già visto per partecipare al Jimmy Kimmel Live a Los Angeles*

DI [R D](https://www.elle.com/it/author/15540/redazione-digital/), 24/11/2019

C'è solo una persona a questo mondo che può riciclare [un paio di scarpe che avevamo appena visto in un suo ultimissimo look](https://www.elle.com/it/moda/street-style/a29825840/gonna-moda-autunno-inverno-2019-2020-victoria-beckham/) e trasformarle di nuovo in tendenza. Stiamo parlando di **Victoria Beckham**, [la più Posh delle Spice](https://www.elle.com/it/moda/street-style/a29470282/scarpa-moda-2019-decolletes-autunno-inverno-2019-victoria-beckham/), che torna a farsi fotografare questa volta a Los Angeles per partecipare al *Jimmy Kimmel Live*su un paio di **scarpe strepitose** della sua collezione Victoria Beckham, un paio di **dècolletées viola con punta arrotondata**, cinturino alla caviglia e tacco alto di cui ci eravamo già follemente innamorate*.*La stilista lo abbina a una gonna lunga bianca della sua collezione con scritte nere e camicia bianca abbinata, cintura in vita, occhialoni neri da diva e una mini bag della stessa nuance delle scarpe. **Un look firmato Victoria Beckham**per la stilista che ama tanto, e come darle torto, vestirsi con le sue creazioni che, anche se riciclate, sono semplicemente perfette e diventano subito **tendenza moda Autunno Inverno 2019 2020**.

**Le scarpe di Victoria Beckham** sono una vera e propria delizia che possono essere indossate anche con un paio di [jeans](https://www.elle.com/it/moda/tendenze/a29600305/jeans-moda-2019-amazon/), il nostro capo preferito di questo **Autunno Inverno 2019 2020** immancabile nel nostro guardaroba. **Victoria Beckham**al*Jimmy Kimmel Live* ha dichiarato che lei e il marito, **David Beckham**, si alternano per prendersi cura dei bambini e lo ha ringraziato pubblicamente per essere un bravo papà per i suoi figli. La coppia è [sposata da 20 anni](https://www.elle.com/it/showbiz/celebrities/a29410604/david-beckham-victoria-beckham-figli-foto/) e ha quattro splendidi figli, Brooklyn, Romeo, Cruz e Harper, una famiglia molto affiatata anche grazie alle costanti attenzioni dei due genitori. [**Victoria Beckham** è una donna molto fortunata](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/makeup/a29317724/victoria-beckham-trucco-figlia-harper-beckham/) perché può dedicarsi ai suoi impegni professionali sapendo che in sua assenza a casa rimane il marito David Beckham ad occuparsi dei figli. Una fortuna non da poco che le permette di dedicarsi anima e corpo al suo lavoro e di deliziarci con incredibili creazioni. Come queste bellissime **décolletées scamosciate lilla** e punta arrotondata che stiamo imparando ad amare, scatto dopo scatto. Vic è una vera e propria icona fashion che con questo look ci insegna che anche il riciclo, di **un paio di scarpe stupende**, è cosa buona è giusta.

Non solo [abiti perfetti](https://www.elle.com/it/moda/street-style/a29141745/vestito-moda-2019-abito-bianco-autunno-inverno-2019-filippa-lagerback/), ma anche **scarpe** degne di una fiaba di Cenerentola. **I look delle celeb** durante la [**Milano Fashion Week**](https://www.elle.com/it/moda/tendenze/g28964717/tendenze-moda-primavera-estate-2020/) sono ispirazione a 360 gradi, soprattutto se parliamo di [**Caterina Balivo**](https://www.elle.com/it/moda/street-style/a28886157/vestito-moda-2019-caterina-balivo-venezia/), tra le star più ammirate in prima fila durante le sfilate. Ovvio, la conduttrice televisiva non sbaglia un colpo e anche in occasione della **sfilata Luisa Spagnoli** indossa un paio di **décolletées** che sono già tra le **scarpe must have della moda Autunno 2019**. Chic, solare e sorridente - in front row con Paola Turci, Luisa Ranieri, Eva Riccobono e Marta Romagna - Caterina incarna a tutti gli effetti uno degli archetipi femminili dello storico brand italiano e lo dimostra con il suo look fairy chic e una paio di **scarpe** che sembrano essere davvero uscite da una favola: pump da sogno eleganti e bon ton, che sono già diventate la nostra nuova ossessione per la **moda Autunno 2019**. Perché? Il motivo è presto detto: con i loro dettagli glitter sono l'alternativa alle classiche **décolletées nere**, sono le **scarpe a punta** con un twist sparkling che illuminano ogni look, ma non sono affatto eccessive. Vedere per credere.

**Caterina Balivo indossa un abito Luisa Spagnoli**in tulle nero ricamato con piccole paillettes nere, un bustier dress dal mood ballet, che lei abbina a un basco en pendant e a un paio di **scarpe a punta in vernice lucida nera** con profili in glitter argento. Un dettaglio che sembra in sovrapposizione sulla scarpa, creando quasi l'illusione di un cinturino su una slinback. Il risultato? Un paio di **scarpe tendenza moda Autunno 2019** a dir poco pazzesche, **décolletées con tacco alto** eleganti e raffinate, classiche ma non banali, con un tocco luminoso perfette per dare carattere e sogno a ogni look, proprio come ha fatto Caterina. Sì, ve ne innamorerete anche voi.

**Inauguriamo il rientro in ufficio con la scarpa dell'Autunno 2018, la slingback di Letizia Ortiz**

*La regina di Spagna inaugura la stagione autunnale con un look strepitoso*

DI [R D](https://www.elle.com/it/author/15540/redazione-digital/), 04/09/2019

Al riparo dai flash della laguna durante il festival del [cinema di Venezia 2019,](https://www.elle.com/it/moda/ultime-notizie/g28835816/venezia-2019-look-red-carpet/) lontana dalla penisola italiana e immersa nello sfarzo di palazzo, **Letizia Ortiz**ha sfoggiato un outfit che segna il suo ritorno dalle vacanze, e l'inaugurazione della nuova stagione Autunno Inverno 2019 2020. Dopo un periodo di villeggiatura in compagnia di**Re Filippo** e delle due figlie, [le principessine Leonor e Sofia](https://www.elle.com/it/moda/street-style/a28603860/moda-estate-2019-letizia-ortiz-look-figlie/),**la regina di Spagna** è tornata a deliziarci con i suoi abbinamenti in pieno stile royal trendy. Un abito a portafoglio, blu scuro con dei pois bianchi, indossato divinamente, e abbinato a un paio di scarpe con il tacco che continuano a non annoiare: le inimitabili **slingback**. Le scarpe donna scelte da[Letizia Ortiz](https://www.elle.com/it/moda/street-style/a28084059/gonne-moda-estate-2019-letizia-ortiz/)per il suo look di fine Estate 2019 sono le**scarpe con il tacco** da avere a tutti i costi per affrontare la prossima stagione in compagnia del paio comodo e super classy. A punta e con il tacco piuttosto alto - voi puntate anche su modelli con il tacco basso e spesso - le scarpe di Letizia Ortiz, in pendant con il vestito leggermente scollato, sono le scarpe da tenere d'occhio adesso.

Da indossare con i trend di stagione, partendo dalle gonne plissettate agli abiti colorati, fino ad arrivare ai trench color cappuccino, le **slingback**sono la scelta sofisticata che adorna il piede e trasforma il vostro look in una combinazione di tendenze moda da copiare ancora e ancora. Le **slingback**uguali a quelle di [Letizia Ortiz](https://www.elle.com/it/moda/street-style/a28345063/vestito-moda-estate-2019-letizia-ortiz/) saranno perfette con capi dai colori equilibrati ma anche in abbinamento a tinte più accese ed estrose. Provate un paio della stessa tonalità di blu, o puntate dritto verso il classico nero, così da avere un paio di scarpe assolutamente classico e alla portata di ogni outfit. Dai jeans strappati agli abiti da sera, le **scarpe di Letizia Ortiz** ci convincono definitivamente, e i **look dell'Autunno 2019** hanno già un accessorio cult su cui fare affidamento.

**"Le scarpe belle ed eleganti sono quelle che usi non quelle che guardi" è questo il fashion diktat dell'Autunno Inverno 2019**

*Parola di Silvia Curzi, direttrice creativa di Vic Matié che ci svela i nuovi modelli must have di stagione*

DI [GP](https://www.elle.com/it/author/16399/giulia-pacella/), 26/02/2019

Nata nel 1973 come azienda che produceva **scarpe anti infortunistiche**, poi diventa terzista e infine - agli inizi degli Anni 90 - suo padre decide di trasformarla nel brand che tutti oggi conosciamo: **Vic Matié,**da sempre sinonimo di un **Made in Italy non tradizionale**. In occasione della Milano Fashion Week, incontriamo **Silvia Curzi**, figlia del fondatore ma soprattutto brand manager e direttrice creativa del brand, che ci racconta così la nuova collezione di **scarpe Vic Matié Autunno Inverno 2019 2020**, tra identità di marca, must have di stagione, progetti futuri e una nuova eleganza.

**Come definisci l'identità di Vic Matié?**

Italiano/internazionale come faccia della stessa medaglia, non convenzionale, femminile e fashion ma senza leziosità, grintoso. Sono attaccata a questa azienda perché ci sono nata. Noi siamo a Viticchio vicino Senigallia, un po’ fuori da tutto il circuito di Civitanova, ma forse questa cosa in fondo ci ha fatto bene, perché quando pensiamo a fare le nostre scarpe non pensiamo solo alle scarpe di per sé: cerchiamo da sempre di avere un respiro più internazionale, legato alla moda ad ampio spettro.

**Cosa non sarà mai questo brand?**

Non sarà mai frivolo, sarà sempre per una donna che ragiona, che sceglie da sola e che si ama. Per una donna che non ha bisogno di definirsi perché sa benissimo chi è.

**Quali sono le 3 caratteristiche che secondo lei deve possedere una scarpa per essere una scarpa che vale la pena comprare?**

A parte la **qualità dei materiali**che dò per scontata, direi che quando si spendono dei soldi per comprare un paio di scarpe - e in generale un oggetto di moda - è importante che abbia una durevolezza nel tempo, che sia sempre bello, un contenuto stilistico che vada oltre le tendenze di stagione. Il Made in Italy è sicuramente un'altra caratteristica importante, ma non necessaria: perché se lo è davvero va benissimo, ma spesso dietro questa parola si nascondo tante cose. Infine **l'uso**: per me un acquisto di buona qualità è qualcosa tu prendi e puoi usare. Non ha senso comprare una cosa bella che però non riesci a indossare. A cosa serve?

**Cos’è invece l’eleganza oggi?**

Mi ricollego un po' alla risposta precedente perché credo le due cose siano connesse. L’eleganza vera è scegliere prodotti con un contenuto, contenuti di design e di moda, che abbiano anche un valore intrinseco che rimane nel tempo. Scegliere prodotti fatti con un certo know how.

**Come declina il concetto di eleganza sulle scarpe?**

L’eleganza di Vic Matié per il prossimo inverno è interpretata con un tacco a rocchetto, reso molto fresco e contemporaneo, femminile ma smart, che non ti impegna e non ti limita, da usare da giorno a serra. E poi abbiamo il nostro tacco sospeso: un tacco alto dalla forma rettangolare, fasciato in pelle e collegato alla suola da uno snodo in metallo che stacca il tacco dalla scarpa e le dà un aspetto "aereo", un effetto sospensione che dà carattere.

**SALUTE**

**Un ex dipendente di fast food ha rivelato cosa non dovresti mai mangiare per nessun motivo al mondo**

*Alert stomaci deboli!*

DI [C S](https://www.elle.com/it/author/209038/claudia-santini/), 27/09/2019

Lo sappiamo tutti sulla carta che **mangiare**al tavolo di un**fast food** non è certo la scelta più salutare, ma più che altro un guilty pleasure (di cui pentirsi). Il [**cibo da fast food**](https://www.elle.com/it/shopping/g833802/fast-food-con-l-anima/), è (forse) il più condannato dai medici di tutto il mondo: è tutto fritto, troppo grasso, esageratamente zuccherato e tanto salato, eppure. Eppure, gli standard igienici di chi maneggia i nostri hamburger sono stati sdoganati e persino la qualità delle materie prime tanto che finiamo per convincersi che se si tratta di una volta ogni tanto così male non farà. E se le cose non andassero esattamente come pensiamo? Secondo *Mashed*, chiunque abbia lavorato in un fast food negli Usa, ad esempio, ha almeno [una **storia inquietante**](https://www.elle.com/it/cucina/a5525/mcdonald-cosa-non-mangiare/)**da raccontare**.

Vegetariano sì, ma non troppo…

Ora più che mai, anche i fast food devono adattarsi e accogliere qualsiasi tipo di restrizione e/o stile alimentare, con un occhio di riguardo per [allergie e intolleranze](https://www.elle.com/it/salute/alimentazione/a26783779/intolleranze-alimentari-non-esistono/). Ovviamente è assolutamente prioritario **evitare le contaminazioni** in qualsiasi caso, eppure… Un ex dipendente di *A&W Restaurants*, catena americana, ha rivelato il segreto che è un po’ l’incubo di tutti i vegetariani e i vegani del mondo: gli hamburger vegetali “venivano spesso grigliati sulla stessa griglia della carne e altrettanto spesso cucinati nel grasso di altri hamburger”, ha svelato su *Reddit*. Non proprio il massimo dell’etica, diciamo…

Gli extra che non sono extra

Sempre su *Reddit*, il confessionale preferito dal web, un altro dipendente ha svelato un altro trucco tipico delle catene fast food: **far pagare un ingrediente extra** per poi non metterlo affatto. In particolare, pare che - almeno in alcune catene americane - la pizza con extra formaggio (quindi con sovrapprezzo) non avesse in realtà alcun extra rispetto alle solite quantità: “Si trattava di una palese menzogna, perché mettevamo la stessa quantità di formaggio su tutte le pizze”.

Occhio ai suggerimenti - A volte arriviamo alla cassa ancora tremendamente indecisi, fissiamo a lungo i menù e balbettiamo qualcosa di incomprensibile prendendo tempo. A quel punto, il dipendente dei fast food - stanco e stufo - potrebbe suggerirci di prendere qualcosa. Beh, meglio pensarci più volte prima di accettare il suggerimento: un altro redditor svela che spesso si tratta di una tecnica per **smaltire cibo vecchio e prossimo alla scadenza**. Come racconta: “Ogni volta che ci ritroviamo ingredienti che stanno per scadere o sono appena scaduti, diciamo ai nostri cassieri di 'promuovere' alcuni alimenti quando un cliente sembra incerto su cosa ordinare”. Insomma, meglio avere le idee chiare subito.

L’orrido ingrediente segreto - Attenzione deboli di stomaco, questa confessione non fa per voi. Ovunque ci sia cibo c’è anche il rischio insetti: formiche, mosche, ma anche scarafaggi. A quanto pare, i fast food americani (e non solo) non sono immuni alle **fastidiose e rapide infestazioni**, non importa quanto siano puliti. Un ex dipendente di *Starbucks* Usa ha raccontato una brutta esperienza: “Gli scarafaggi erano dappertutto. Sul bancone della pasticceria, nel magazzino, intorno alle farine…”. La cosa peggiore? “Vederli strisciare fuori dalle bocchette delle macchine dell’espresso”. L’incubo che prende forma.

Evitare l’odore, sempre - Nessuno si aspetta che la carne degli hamburger servita nei fast food sia di primissima qualità, ma spesso la realtà supera ogni pessimistica aspettativa - soprattutto per quanto riguarda il suo odore. Questa volta è il turno di un dipendente Taco Bell che, sempre su *Reddit*, ha svelato:

“Non volete davvero vedere com'è la carne quando arriva in ristorante. Quella che usiamo per i tacos e altre cose del genere viene fornita in grandi sacchetti di plastica con l'etichetta ‘Adatto al consumo umano’. Ha **un odore assolutamente terribile** fino a quando non aggiungiamo i condimenti”. Non è tutto, almeno secondo un altro ex dipendente americano: la scadenza della carne non è sempre rispettata.

Ghiaccio? Meglio di no - È il compagno per la vita di qualsiasi bevanda servita in un fast food, eppure **il ghiaccio può essere un nemico**. Secondo un redditor americano che ha lavorato per diversi fast food, “Le macchine per il ghiaccio non sono quasi mai davvero pulite. Ci si trova insetti, sporcizia, particelle di cibo, qualsiasi cosa”. Tranchant.

# Curcuma e miele aka la combo delle meraviglie, tutti i benefici da conoscere per salvarsi dai malanni

*Se la chiamano Miele d'oro, un motivo c'è...*

DI [R D](https://www.elle.com/it/author/15540/redazione-digital/), 19/05/2019

Se siete tra i fan dei [rimedi di bellezza e benessere naturali](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/corpo/a23544313/rimedi-di-bellezza-naturali/) avrete senz'altro sentito parlare (o provato) la combo **curcuma e miele** (protagonista, tra l'altro, dell'instragrammatissimo [golden milk](https://www.elle.com/it/cucina/news/a174255/latte-dorato-ricetta-ayurvedica/)). Ma perché negli ultimi tempi è tornata così di moda e soprattutto, perché fa così bene? Andiamo con ordine: il **miele fa bene**, è comprovato, e vanta proprietà antibiotiche e antinfiammatorie. E la curcuma? Si tratta di una pianta erbacea della famiglia delle Zingiberacee, a cui appartiene anche lo zenzero. È originaria dell'Asia sud-orientale, e da qui viene esportata nel resto del mondo. Molto diffusa sotto forma di spezia nella cucina indiana, medio-orientale e thailandese, è conosciuta anche come antinfiammatorio, antiossidante, analgesico e **potente antibiotico naturale**. Da qui la power combo con il miele, che vanta caratteristiche molto simili.

## Curcuma e miele, benefici

La combinazione di curcuma con miele (conosciuta come **miele d'oro**) è un rimedio naturale con potenti proprietà antinfiammatorie che favoriscono le difese immunitarie. Il suo vantaggio principale rispetto ai rimedi sintetici, è che non causa effetti negativi sulla flora intestinale. Al contrario, sembra aumentare la presenza di batteri sani. Il suo contributo significativo di polifenoli, vitamine e minerali ha più di 150 applicazioni terapeutiche, incluso il trattamento di stati infiammatori di diversa intensità. Inoltre, grazie al suo apporto di vitamine C ed E, inibisce l'azione dei radicali liberi e previene il deterioramento associato all'[invecchiamento precoce](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/viso/a24838745/come-prevenire-invecchiamento-della-pelle/). Puà essere quindi eccezionale sotto forma di maschera naturale per la salute della pelle e per rivitalizzare i capelli, donando loro idratazione e lucentezza.

Curcuma e miele per dolori articolari

Nell'Ayurveda, un sistema di guarigione naturale dell'India, questo rimedio viene utilizzato per combattere le condizioni digestive, epatiche e virali. D'altra parte, data la sua azione antinfiammatoria, ha anche dimostrato di essere efficace per i pazienti con malattie come l'artrite, l'artrosi e la gotta. Altri importanti vantaggi includono capacità di combattere agenti patogeni come Sarcina, Gaffkya, Corynebacterium e Clostridium; eliminazione delle tossine; riduzione dell'impatto negativo del trattamento di alcuni tipi di cancro; sollievo dei sintomi di influenza, raffreddore e altre condizioni respiratorie; prevenzione delle infezioni del tratto urinario e sollievo delle ulcere duodenali; capacità di migliorare il metabolismo dei grassi (la **curcuma ha proprietà dimagranti**) e diminuzione del colesterolo.

## Curcuma e miele, dosi

In modo preventivo è consigliabile prendere un cucchiaio della miscela a stomaco vuoto, tutti i giorni. In caso di raffreddore si dovrebbe bere mezzo cucchiaino ogni ora per tutto il giorno e il giorno dopo ridurre la dose della metà e consumarla ogni due ore. Il trattamento dura circa tre giorni, o un po' più a lungo, a seconda delle condizioni in cui si manifestano i sintomi. Bisogna assicurarsi di mantenere la miscela in bocca fino a quando non si dissolve completamente. Se si pensa che sia troppo dolce, si può diluire in un bicchiere di acqua tiepida. Per scopi digestivi si consiglia di mangiare un cucchiaio diluito in acqua prima di ogni pasto.

# Se ci svegliamo già stanchi in questo periodo c’è un motivo. Ed è ora di scoprirlo

*Gli esperti svelano perché non riusciamo a sentirci veramente riposati*

DI [C S](https://www.elle.com/it/author/209038/claudia-santini/), 22/03/2019

Ci sembra di aver dormito una buona quantità di ore, ma appena suona la sveglia e alziamo la testa dal cuscino bam!, [la stanchezza](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/viso/a25221838/cura-del-viso-rimedi-stanchezza/) ci colpisce in pieno volto e ci costringe a strisciare fuori dal letto sui gomiti per affrontare una giornata complicatissima. Siamo sicuri di aver dormito abbastanza? C’è qualcosa che non va nel nostro sonno oppure le nostre abitudini sono completamente sbagliate? Dubbi su dubbi. È proprio arrivato il momento di capire **perché ci svegliamo stanchi** e se il nostro [modo di dormire](https://www.elle.com/it/salute/benessere/a26651924/posizione-per-dormire-bene/) non funziona. Sì, perché il giusto sonno è qualcosa di cui non possiamo fare a meno senza soffrire di stanchezza fisica, mentale, ma anche problemi di aumento di peso e di concentrazione.

Per capire cosa può causare tutta quella stanchezza appena aperti gli occhi PopSugar ha chiesto un parere alla dottoressa Neomi Shah, pneumologa esperta di medicina del sonno alla Icahn School of Medicine, Mount Sinai. Queste sono le **cose che potrebbero disturbare il nostro sonno** e farci sentire a pezzi appena svegli:

## Non dormiamo abbastanza

La sonnolenza perenne è diventata una delle nostre migliori amiche? Uno dei motivi più ovvi è che **non dormiamo abbastanza ore**. Come spiega l’esperta: “la maggior parte degli adulti umani ha bisogno dalle 7 alle 8 ore di sonno su un ciclo di 24 ore”. Se tendiamo a essere letargici e completamente senza energie al risveglio, allora dovremmo passare più tempo a letto. Siamo sicuri di [dormire abbastanza](https://www.elle.com/it/salute/benessere/a26125452/cose-da-non-fare-prima-di-dormire/), ma ci sentiamo ancora sotto a un treno? Secondo la Shah, allora dovremmo stare attenti alla **qualità del nostro sonno**: ci svegliamo più volte durante la notte? Passiamo tanto tempo in dormiveglia? Le cause di nottate irregolari possono essere diverse: “L’apnea nel sonno è sempre una causa potenziale quando ci sentiamo terribilmente a terra, ma sappiamo di aver dormito un adeguato numero di ore. Possono intervenire altre condizioni mediche e psichiatriche che ci fanno sentire così, come ad esempio una tiroide che funziona male e causa letargia, ma anche depressione”.

## L'apnea notturna

Con apnea notturna si intende una vera e propria interruzione del respiro durante il sonno che può durare dai 10 secondi in poi ed è un problema da non sottovalutare. Riconoscerlo è più semplice conoscendone i sintomi (anche se può servite l'aiuto degli amici o di un partner per osservarli): russare frequentemente, emettere gemiti, sbuffamenti e lamenti dopo aver trattenuto il fiato, sonno agitato e mal di testa al risveglio - oltre alla stanchezza. Per diagnosticare con certezza l'apnea notturna dobbiamo rivolgerci a esperti del sonno che ci sottoporranno a un esame chiamato polisonnografia.

## La mancanza di una routine del sonno

[Oli essenziali = adieu fatica e stanchezza!](https://www.elle.com/it/lifestyle/verde/a22070437/oli-essenziali-per-stanchezza/)

Può sembrare noioso, ma trovare una [**routine per il sonno**](https://www.elle.com/it/salute/benessere/a26035033/social-jet-lag-cos-e/) è essenziale per riposare meglio e svegliarci sentendoci più energici. Dovremmo assicurarci che tutti i rituali rimangano sempre gli stessi ogni giorno della settimana - altrimenti che routine sarebbe? - cercando di rispettare gli stessi orari di veglia e sonno anche durante il fine settimana (o almeno provarci, per quanto difficile sembri). Tutto ciò che può aiutarci a rilassarci prima di infilarci tra le lenzuola è benvenuto: bagni rilassati, un po’ di yoga, della meditazione, ascoltare musica… Quello che l’esperta consiglia caldamente è di evitare bere alcolici prima di andare a letto perché ci danno l’illusione di farci dormire meglio, ma in realtà disturbano ancora di più le nostre notti.

## Troppo caffè a fine giornata

Può sembrare scontato ma perdere il controllo dei [caffè bevuti](https://www.elle.com/it/salute/benessere/a21693523/caffe-quando-berlo/) è facile - tra una chiacchiera col collega e una pausa sul lavoro. Se sentiamo di avere **bisogno di caffeina** per “accendere” la vostra giornata allora affidiamoci alla nostra bevanda preferita, ma cerchiamo di evitare di bere caffè verso sera per escludere sogni agitati.

## Beviamo troppa poca acqua

Ebbene sì, bere acqua non fa solo bene alla pelle e ai capelli, ma anche alla nostra salute in generale. È stato dimostrato che “**la disidratazione** agevola lo stato letargico”, quindi potremmo vincere quella sensazione di stanchezza semplicemente bevendo la giusta quantità di acqua durante il giorno.

## Se niente funziona...

Siete stati attenti a tutti i consigli dell’esperta, vi siete già sottoposti a un bel check-up generale per verificare che siete in buona salute, ma vi svegliate ancora tremendamente stanchi? Allora è arrivato il momento di farvi visitare dagli **esperti del sonno** in un centro specializzato. Solo loro potranno capire cosa non va e come risolverlo per ritrovare il giusto ritmo.

# Le coperte ponderate ci fanno davvero dormire prima e meglio? Capiamolo insieme...

*Pesante, terapeutica, dalle promesse miracolose: ecco cosa ne pensa chi l’ha provata*

DI [C S](https://www.elle.com/it/author/209038/claudia-santini/), 29/11/2019

Spopolano sul web da un paio di annetti grazie a un super passaparola sui social: si chiamano **coperte ponderate** - o terapeutiche o semplicemente “pesanti” - e promettono effetti super piacevoli come [**calmare ansia e stress**](https://www.elle.com/it/bellezza-beauty/corpo/a27540988/sauna-a-infrarossi/)**, stimolare il sonno e garantire dormite top.**Succede grazie all’effetto psicologico del peso che esercitano sul nostro corpo sdraiato e mimano l’effetto delle coperte ben tirate e rimboccate, una situazione in cui generalmente ci rilassiamo molto e lasciamo andare le tensioni. L’idea è nata quando l'inventore della coperta ha visto la figlia mettersi un pesante peluche sulle spalle e crollare in un calmo sonnellino anche durante un turbolento viaggio.

La domanda sorge spontanea: le **coperte ponderate funzionano davvero**? I pareri sono tantissimi, moltissimi positivi, ma anche Emily Gerard del Today ha voluto metterle alla prova per capire se si trattasse di un “effetto marketing” o di una vera e propria scoperta rivoluzionaria [per la camera da letto](https://www.elle.com/it/lifestyle/casa/a26759316/noleggiare-lenzuola-cuscini/) (e per i pisolini sul divano). La Gerard si è incuriosita quando ha letto i commenti degli amici: “È l'unica coperta per cui spenderei 200 dollari dei miei sudati guadagni”. “È come quando sei seduto su un divano e ti stringi un cuscino al petto, ma dappertutto e con un effetto ancora migliore”. Insomma, le premesse sembravano molto invitanti e visto il sonno agitato del fidanzato ha voluto tentare: “Alex può essere un po’ irrequieto, stare sdraiata o addirittura seduta accanto a lui mi fa sentire leggere vibrazioni delle sue gambe che si muovono a scatti, a volte invece muove nervosamente le dita: è come essere accanto a un piccolo terremoto costante, ecco perché una coperta terapeutica sembrava **una soluzione piuttosto**[**calmante per il sonno** di entrambi](https://www.elle.com/it/salute/benessere/a26854581/sindrome-delle-gambe-senza-riposo-rimedi/)”, soprattutto visto che i terapeuti le consigliano anche in caso di ADHD (disturbo dell'attenzione), ansia e stress cronici.

Ha deciso quindi di mettere alla prova due brand venduti negli Usa: la coperta prodotta dalla Weighting Comforts - che collabora con Sew for Hope, un'organizzazione senza scopo di lucro che insegna ai rifugiati a cucire - e la Magic Weighted Blanket che ha la particolarità di essere la prima coperta ponderata lanciata sul mercato, in molti casi donata ai veterani con stress post-traumatici. La Weighting Comforts, racconta, aiuta anche nel caso di recupero muscolare: utilizza delle palline poste in tasche singole per una distribuzione uniforme del peso, aiutando i muscoli indolenziti a riposare. Il fidanzato, invece, ha messo alla prova la Magic Weighted Blanket, "la coperta che ti abbraccia” che viene scelta in base al singolo peso corporeo (nel suo caso ha preso quella da circa 9 chili).

Il primo test è stato estremamente positivo - nonostante facesse caldo a New York e abbiano dovuto accendere il condizionatore a palla per non sudare: il fidanzato della Gerard ha commentato immediatamente con un “È molto piacevole, mi fa sentire al sicuro”. In pochi istanti **si è addormentato serenamente**. Certo, durante la notte le cose possono complicarsi un pelino: difficile spostare le coperte per via del loro peso, soprattutto se si sovrappongono o scivolano improvvisamente giù dal letto, ma nulla che non sia facilmente gestibile in pochi secondi. Chi teme il calore può (davvero) dormire sonni tranquilli: queste coperte ponderate non sono per forza più calde, anzi, possono addirittura essere rinfrescate.