

TUSTYLE BENESSERE

di Cinzia Cinque - testi di Ilaria Prada



Megan Fox, 30 anni: sul braccio, i resti del viso di Marilyn Monroe, tatuaggio fatto a 18 anni e cancellato a 25.

Tatuaggio: una passione che può finire?

Sei pazza di lui e vuoi imprimerti il suo nome sulla pelle? Pensaci. Per noi italiani, che siamo il popolo europeo più tatuato (secondo le stime dell'Istituto Superiore di Sanità, oltre 7 milioni di persone!), i tatuaggi più rimossi sono nel 61% dei casi quelli relativi agli ex. È la palma dei pentiti va alle donne (che in generale si tatuano più degli uomini). Per un tattoo a prova di ripensamento, informati bene e affidati a un professionista serio: puoi conoscerne 300 - italiani e stranieri - all'Italian Tattoo Artists (a Torino, 16/18 settembre; italiantattooartists.it), dove potrai anche sottoporri a uno screening della pelle gratuito eseguito da specialisti. E se ti stufi? «Le tecniche migliori per rimuoverlo sono quelle coi laser. Tutto però dipende dalla dimensione del disegno e dai colori: il giallo e il verde sono più difficili» spiega Luigi Naldi, dermatologo all'ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo. Valerio Pedretti, dello studio medico Ink Removal di Milano, aggiunge: «Io uso il laser ai picosecondi Discovery Pico di **Quanta System**, una tecnologia italiana che permette la frammentazione del pigmento in polvere. Servono dalle 3 sedute per lo schiarimento alle 7/8 per la rimozione».

Settembre: save the date

• Sabato 17: per la Giornata Mondiale della Fisioterapia, a Milano il Centro Diagnostico Italiano offre visite gratuite e prove in palestra (prenotazioni al numero 0248317444).

• Sabato 24, Giornata per la donazione di midollo: in Italia i donatori sono ancora troppo pochi. Se vuoi saperne di più o dare una mano

vai su ehituhaimidollo.org.

• Domenica 25, Giornata del ciclamino: in oltre 100 piazze italiane, il delicato fiore diventa simbolo della lotta contro la sclerodermia (sclerodermia.net, numero verde 800080266).



Lara Crivelli, 31 anni, atleta di trail running.

FITNESS

RUNNING PER BOSCHI E SENTIERI

Si chiama trail running e questo è il periodo migliore per provare. Ne parliamo con Lara Crivelli, impiegata (si esercita quotidianamente, dopo 8 ore alla scrivania), ma anche atleta e vincitrice della Vibram Maremontana 2016.

Cosa cambia rispetto al jogging?

«Il percorso è più "insidioso", soprattutto se piove. Ma si tratta di una disciplina affine».

Ci si allena solo in montagna?

«È l'ideale, ma se non si può, anche in città e in palestra».

Un consiglio per chi vuole cimentarsi.

«Fare yoga: favorisce la concentrazione. E indossare scarpe adatte: devono garantire aderenza sul suolo».

La pelle parla

Sulla cute possiamo leggere il palinsesto della nostra esistenza: eritemi, brufolotti e persino le microrughe riflettono emozioni e stati d'animo. È il punto di partenza di DermArt, che si svolgerà il 23 e 24 settembre a Roma (ingresso gratuito, dermart.it): qui dermatologi ed esperti ti guideranno alla scoperta dei segreti dei disturbi cutanei e delle strategie antiaging. Da non perdere i corsi di nail art.

CORPO + MENTE + ANIMA = VITA

La salute è la condizione in cui organi di senso, intelletto e ambiente sono in armonia: è l'assunto base dell'Ayurveda, la medicina indiana. Per mantenere (e ritrovare) l'equilibrio, bastano quei gesti e quelle abitudini quotidiane - dalla nutrizione ai massaggi - finalizzati a prevenire le malattie e a eliminare le tossine. Sei incuriosita?

Allora fai un salto al 3° Congresso internazionale di Ayurveda: si svolge a Sesto San Giovanni (Mi) il 17 e il 18 settembre (ingresso gratuito; ayurvedicpointcongress.com).

GETTY / JASON LLOYD-EVANS / SHUTTERSTOCK