

L'air *du* temps

Soplan nuevos aires. Suena el despertador, se apaga el verano y amanece el otoño. Y, con él, llegan las películas que se convertirán en el centro de las conversaciones, los libros que te emocionarán, las exposiciones más *instagrameables*, los personajes que serán virales y las tendencias que mutarán en *hashtags*. «Uno es lo que lee, la música que escucha, los paisajes que ve, los mundos que toca...», confiesa el actor Karra Elejalde en la conversación que mantiene con Alejandro Amenábar en nuestras páginas. Por eso, el número de octubre de ELLE te acerca *l'air du temps*, el espíritu de la temporada, los estrenos de los que disfrutarás en los próximos meses. Pequeñas alegrías en medio de las reuniones de presupuestos, la búsqueda de los uniformes de los niños y la vuelta a los zapatos cerrados. Aquí, mis –y vuestros– salvavidas de otoño.

Happy beauty! Apúntate a la terapia... cosmética. Pon tu piel en manos de un psicodermatólogo, descubre los tratamientos que dan subidón y empieza a usar cremas con semillas de cáñamo, *rhodiola* o *ylang-ylang*, que, con la neurociencia como base, incrementan los niveles de endorfinas, aseguran un chute de optimismo e inundan de felicidad.

Vete de shopping. Aumenta el buen humor, mantiene a raya el estrés y contribuye a adelgazar. Dile adiós al sentimiento de culpa: ir de compras es positivo para la salud, como sugiere un estudio publicado en la revista científica *Journal of Epidemiology and Community Health* y desarrollado por un *pool* de investigadores australianos y taiwaneses. Prácticalo sola, con amigas, ¡con tu madre!, para darte un capricho o con la mente puesta en alguien especial. Eso sí, siempre con cabeza... y sin complejos.



Ejercita el *wabi-sabi*. Llega el pensamiento que triunfa en Estados Unidos (ojo, no tiene nada que ver con el picante condimento japonés). Se trata de una filosofía centenaria que nos insta a dejarnos de perfeccionismos y autoexigencias en nuestras vidas –y en nuestras casas– y nos anima a valorar la belleza de lo imperfecto.

El método dogfulness. Así se titula un divertido libro de Paolo Valentino que promete librarnos de la ansiedad afrontando el mundo desde el punto de vista perruno. Recupera el valor del juego, muestra los dientes cuando haga falta y recuerda que la felicidad siempre es compartida.

El encanto de la neoburguesía. La falda de *tweed* y tablas por debajo de la rodilla, la blusa romántica con lazada y las botas de tacón y caña alta. Esta temporada,

manda *el look* de la década de los 70, el de Catherine Deneuve y Romy Schneider. O sea que se lleva el armario de mi madre entero. ¡No puede gustarme más la idea! Y pienso ponerme sí o sí diademas –negras, XL, de pedrería...–, aunque sea mientras me desmaquillo, en el cuarto de baño y sola.

Prueba el kimchi y la kombucha. Los fermentados con *k* son la tendencia *gourmet* del momento. Considerada el té del buen humor, la *kombucha* arrasa en Nueva York por sus propiedades saludables, mientras que el *kimchi*, patrimonio cultural inmaterial de la humanidad según la Unesco, es el superali-

mento estrella de la cocina coreana, perfecto para un *detox*.

Lee a Toni Morrison. La primera escritora afroamericana en ganar el premio Nobel de Literatura acaba de dejarnos. Una buena excusa para descubrir sus libros. Como sentenció Barack Obama, «qué regalo fue respirar el mismo aire que ella, aunque fuera sólo por un tiempo».

Benedetta Politi