

F

N. 19 SETTIMANALE 16.05.2023
€ 1,20 IN ITALIA

**DONNE
CORAGGIOSE**
IO, ADOTTATA
ALLA RICERCA
DEL MIO PASSATO

Bellezza
RELAX ANTIRUGHE:
CREME, MASSAGGI
E CANZONI
(SOTTO LA DOCCIA)

Cucina
PASTA & BURRATA

Festa della Mamma

**MICHELLE
Hunziker**

IL BELLO
DI ESSERE
UNA NONNA
GIOVANE

Jennifer Aniston

SE MI AVESSERO
DETTO: CONGELA
GLI OVULI

Angelina Jolie

NOI, MADRI
BAMBINE
di Chiara Gamberale

Come Elly Schlein

UN'ARMOCROMISTA
MI HA CAMBIATO
LA VITA

Marco Bocci

QUELLO CHE
HO IMPARATO
DA MIA MOGLIE
LAURA CHIATTI

IL MENU ANTIAGE

I CIBI EFFETTO LIFTING

ISSN 2280 773X 30019 >
9 772280 773004

CAIROEDITORE

LA PELLE SI RIPOSA

Usare creme alle piante adattogene per neutralizzare gli effetti del cortisolo, cantare sotto la doccia per allargare il diaframma e ossigenare i tessuti, massaggiare il viso con la tecnica Dien Chan Zone. Ecco i segreti per fermare lo stress-aging

di Simona Fedele - testi di Daria Manzini



RILASSARSI È IL NUOVO MANTRA DELLA BELLEZZA. Dormire bene, coltivare emozioni positive, fare incetta di belle esperienze equivalgono a un potente antirughe. «La pelle ha un rapporto molto stretto con la mente, tanto da essere definita la parte rovesciata del sistema nervoso: vanta, infatti, la stessa origine embrionale e ne avverte tutte le sollecitazioni», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni, Milano, e presidente Isplad. «In caso di stimoli stressanti, la pelle subisce gli effetti del cortisolo, ormone che aumenta gli stati infiammatori ed è prodotto non solo dalle ghiandole surrenali, ma anche a livello cutaneo. Secchezza, pallore, reattività sono tra i sintomi acuti, mentre a lungo termine aumentano i fattori che accelerano l'invecchiamento, dunque rughe, discromie, rallentamento del turn over cellulare. Per questo, contro lo stress-aging, bisogna seguire abitudini che aiutano a liberare la testa dai pensieri e il corpo dalle tensioni». Da parte sua la cosmesi si concentra su sistemi rilassanti: dai neurocosmetici che lavorano sull'asse pelle-mente a formule che aumentano la resilienza alle aggressioni. ►

Skincare effetto zen con ginseng ed essenze

Rafforzare la capacità di adattarsi ai cambiamenti, una dote che si allena con il relax attivo: **qualsiasi pratica che infonda tranquillità si riflette in un viso più disteso.** In caso di incarnato spento e rossori, l'aiuto arriva dallo skincare. «Di giorno, le creme con estratti di piante adattogene migliorano le difese: **rhodiola rosea, ginseng, fungo ganoderma, ashwagandha** – note in medicina cinese e ayurvedica – sono utilizzate sia come integratori sia nei cosmetici», dice Mariuccia Bucci. «Per neutralizzare gli effetti dello stress sulla cute, poi, si può ridurre la produzione di cortisolo a livello locale. Per esempio, l'estratto di tephrosia purpurea attiva il rilascio di un neuropeptide calmante, mentre alcune micro alghe migliorano la capacità di autoriparazione del Dna cellulare. Utili le essenze aromatiche di agrumi, ylang ylang, lavanda, camomilla, che favoriscono il recupero notturno, accanto a vitamina C e acido ialuronico».

RELANDA È IL KIT AROMATERAPICO DEL COSMETOLOGO UMBERTO BORELLINI: AGISCE SULL'OLFATTO CON BALSAMO E SPRAY NASO AGLI OLI ESSENZIALI

1. Con camomilla selvatica biologica e formula biodegradabile, Crema Struccante Lenitiva Pure Camomille Yves Rocher (12,95 euro).
2. Fitoterapia e aromaterapia per l'acqua di trattamento del buonumore nata 36 anni fa, Eau des Jardins Clarins (55 euro).
3. Lenitivo con olio di rosa mosqueta, Detergente Corpo Anti-età Imago Élève (29 euro).
4. Cannabidiolo contro lo stress cutaneo, CBD Ampoule Resist SVR (40 euro).



L'energia parte dal viso grazie alla riflessologia

Secondo la tradizione orientale, il **viso è la prima zona da trattare per sciogliere le tensioni e liberare l'energia del corpo.** «In prossimità del cervello, il volto concentra gli organi di senso: è l'autostrada del sistema nervoso», spiega Beatrice Moricoli, presidente A.I.R.F.I. Dien Chan Zone (Accademia Internazionale Riflessologia Facciale Italiana). Questa tecnica vietnamita, attraverso la pressione, stimola punti

corrispondenti ai diversi organi interni, per rimuovere i blocchi energetici. L'automassaggio, che Beatrice Moricoli illustra in *Riflessologia facciale Dien Chan Zone* (Anima edizioni), è semplice. «In una seduta impari a praticare seguendo una **mappa personalizzata, usando le dita o l'estremità arrotondata di una penna.** Fai scorrere, tre volte, le nocche dei pollici contemporaneamente lungo la linea orizzontale che divide a metà la fronte, dal centro verso l'esterno e ritorno. Percorri le sopracciglia avanti e indietro,

tre volte. Con il polpastrello del pollice effettua una pressione circolare in mezzo alle sopracciglia, tre volte. Con le nocche premi lungo le linee che scendono dalle orecchie alla mascella, aumentando la pressione mentre scendi e alleggerendola quando risali, tre volte».

Il buon sonno si vede dal mattino

Non aspettare la sera per dormire bene. Se tendi a tirare tardi e ti alzi