

# BODY LANGUAGE

Scienza da una parte, intelligenza emotiva e sensoriale dall'altra. Nel mezzo, ecco un nuovo approccio alla cura del corpo, che invita a mettersi in ascolto per rileggere tutti gli inestetismi da un'ottica del tutto diversa. Necessaria all'accettazione di sé

di Simona Fedele - testi di Daria Manzini

IL BODY CARE EFFETTUA UNA VERA INVERSIONE DI ROTTA. «Si spinge oltre l'apparenza e si fa carico del benessere complessivo dell'organismo, considerando l'inestetismo un sintomo da interpretare», spiega Lorenza Sequi, esperta di terapie naturali. Insomma non ci si accontenta più di mettere una copertina, anche d'oro, sul proprio corpo, ma ci si prende la responsabilità del suo equilibrio. «In questa prospettiva creme, oli e massaggi possono rivelarsi un aiuto per aprirsi alla consapevolezza». Non servono doti particolari: basta disporsi all'ascolto. Sentire la pelle sotto le dita, per esempio, è il primo passo. «L'automassaggio aiuta a entrare in relazione con se stessi. Non è necessaria la tecnica, basta soffermarsi là dove si

avvertono fastidio e dolore e, in quel punto, trasmettere il calore delle mani». Un principio condiviso dalla cosmesi integrata, che punta al connubio tra bellezza e comportamenti salutari. «Un corpo in forma si può paragonare a un triangolo composto da tre lati uguali. Il primo riguarda la postura: come ci si muove, quali parti sono contratte o sbilanciate. Perciò è importante fare movimento "propriocettivo": camminare nella natura, risvegliare le percezioni corporee. Il secondo rappresenta l'aspetto chimico organico, legato non solo al cibo, ma alle relative convinzioni. Il terzo riguarda l'aspetto psicologico ed emotivo: coltivare un atteggiamento positivo, mantenersi centrati sul sé, ridimensiona lo stress». ►



## BEAUTY



### Suntuoso

L'efficacia levigante dell'acido glicolico e le virtù antiossidanti del tè verde bio, Body Cream Green Tea Glycolic Tealogy (36 euro).



### Body & Soul

Sprigioni sentori rilassanti e contiene olio di fiori di ciliegio, Olio Setificante Illuminante Mind&Body Diego dalla Palma (37,90 euro).



### Idratazione continua

Niacinamide, acido ialuronico, ceramidi e burro di karité in una formula altamente nutriente, Crema Ricca Idratante Body Care Biopoint (12,90 euro).



### Notte dopo notte

È progettato per lavorare durante la notte, Siero Gel Adiposità Localizzate Cellulite Trattamento Spa Rougj (32 euro).



### Formula clean

Stimola il microcircolo e la produzione di collagene, Beyond Your Eyes The Beauty Beyond (68 euro, sul sito [beautyaholicshop.com](http://beautyaholicshop.com)).



### Doppia azione

Unisce le doti esfolianti del sale del Mar Morto all'azione tonificante di oligoelementi marini, Thalasso Scrub Leocrema (7,95 euro).



### Carezze di burro

Vi convivono grani di zucchero rosso, burro di karité e glicerina vegetale, Gommage Rigenerante Body-Nutri Lierac (20,90 euro).



### In cotone stretch

Per adiposità e cellulite ostinata, Bende Thermo-Riducenti Sinecell Vagheggi Phytocosmetici (22 euro).

## Un approccio indulgente intensifica l'efficacia dei cosmetici

Cellulite, adiposità, rilassamenti, sovrappeso: sono difetti tanto insopportabili? «Se non abbiamo un buon rapporto con noi stessi, la tendenza è esagerarne l'importanza. L'inetetismo suscita emozioni negative che creano solo stress, peggiorando la situazione. Per questo il dermatologo deve aiutare a recuperare obiettività, per scegliere terapie mirate alla reale natura e portata del problema», dice Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni. «Per esempio, in caso di cellulite edematosa dovuta a ritenzione idrica, basta agire sulla parte acquosa per favorire il drenaggio. Dal medico sono efficaci metodi come carbossiterapia, somministrazione di anidride carbonica, o microterapia, iniezioni sottocute di soluzioni ipertoniche. A casa, invece, trattamenti a base di estratti drenanti come centella e ananas contrastano gonfiori, pesantezza, ritenzione. Quando la cellulite diventa buccia d'arancia con accumuli di grasso, bisogna intervenire sul microcircolo alterato e sull'aumento di dimensione delle cellule adipose intrappolate nei liquidi ristagnanti. Dal medico si ricorre a trattamenti come intralipoterapia, criolipolisi oppure con micro onde che frantumano le membrane delle cellule adipose, facendo fuoriuscire il grasso attraverso le vie linfatiche. A casa si possono usare prodotti rimodellanti con attivi drenanti ed estratti che mobilitano il grasso, principalmente a base di caffeina».

## (Ri)mettersi in movimento sollecita muscoli e tono cutaneo

C'è una connessione tra calo di energia e rilassamento cutaneo: diete sbilanciate indeboliscono e svuotano i tessuti, la sedentarietà fiacca i muscoli, la stanchezza accelera l'invecchiamento. Per rivitalizzarsi bisogna riscoprire il piacere dell'attività fisica, basta una camminata di trenta minuti al giorno per ossigenare e tonificare. Ancora più efficace, la pratica del nordic walking che allena – in contemporanea – braccia, glutei e interno cosce. Nell'alimentazione non deve mancare il giusto apporto di proteine, animali o vegetali, per mantenere la massa muscolare. «La dieta si può integrare con preparati di collagene per migliorare la struttura della pelle, ma anche con aminoacidi come creatina e carnitina, che aumentano forza e volume muscolare», afferma la dermatologa. «Per migliorare il trofismo cutaneo, poi, il massaggio funziona egregiamente. Si abbina a specialità rassodanti a base di burri, oli, peptidi biomimetici, estratti vegetali antiossidanti e antinfiammatori come acido ellagico e boswellia. Dal medico si spazia da terapie che compattano le fibre elastiche – la radiofrequenza frazionata, per esempio – a trattamenti iniettivi come la biorivitalizzazione con acido ialuronico, che regala nuovo tono alle parti lasse».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I fanghi termali non fanno bene solo alla pelle: stimolano la produzione di endorfine, oltre a rilassare i muscoli. All'Hotel Mioni Pezzato & Spa di Abano Terme l'acqua dei Colli Euganei si trova nelle sei piscine termali e nella fangoterapia, riconosciuta da un brevetto europeo. Info: [hotelmionipezzato.com](http://hotelmionipezzato.com)

## La pelle sa cosa le fa bene: è la skin intelligence, bellezza!

In cosmesi si comincia a parlare di skin intelligence, termine che riconosce una qualità innata della pelle. «La capacità di distinguere tra stimoli positivi e negativi, reagendo in modo da mantenersi in condizioni ottimali. Di pari passo, sono nati cosmetici intelligenti in grado di favorire e ottimizzare tali meccanismi cutanei», continua Bucci. In primo luogo sviluppano la capacità di autoprotezione dalle aggressioni interne ed esterne, che vanno dagli Uv all'inquinamento fino alle tensioni emotive, che indeboliscono e rallentano i processi di riparazione. Il primo sintomo è l'aridità, per questo l'idratazione del corpo è un gesto di protezione, che migliora morbidezza ed elasticità, ma ha, di riflesso, anche un effetto rassiccificante. «I preparati più completi associano sostanze idratanti come acido ialuronico e soprattutto urea a ingredienti elasticizzanti e leviganti, tra cui il retinolo».

## Dare spazio ad arte e danza per superare tabù e insicurezze

La diffusione, nell'ambiente, di aromi di arancio dolce, cacao, vaniglia, lavanda e brani rilassanti armonizzano corpo e mente, e aiutano a prendere coscienza di insicurezze e blocchi psicologici. Si inserisce in questo contesto l'arteterapia espressiva. «Nelle sessioni di gruppo si "percepisce" la pelle, confine tra esterno e interno, attraverso il movimento, il contatto con l'altro e con la terra», spiega Maria Letizia Cipriani, arteterapeuta. «È il punto di partenza per approfondire il territorio corporeo e i paesaggi che lo abitano tramite colori, immagini, parole. Su un foglio da imballaggio si disegna la propria silhouette, poi si lavora all'interno: ogni parte si può colorare, associare a un'immagine o a un testo. Fino a formare un mosaico, proiezione della coscienza corporea che aiuta a indagare su se stessi e a liberare nuove potenzialità». F