

ELLE

LIFESTYLE  
VIVERE &  
SOGNARE  
NO  
STRESS

elle.it

FEBBRAIO 2010

€3,00

**Uomini**  
*Quanto sono  
cambiati?  
Due scrittrici  
raccontano*

**Stile**  
*Arriva  
il denim  
total look*

*in prima  
persona*  
**“Io,  
che  
dipendo  
dalle  
pillole”**

CHARON COOIJMANS

**Emozioni**  
*Tutto  
mia mamma*

**New Fitness**  
*Perché  
bilancia no  
serve p*

*Esclusiva*  
**Diventa giurata  
del Gran Premio  
delle Lettrici di ELLE**

# Best of 2010

*Moda beauty  
casa mete facce passioni  
Quello che farà tendenza*

# Elle BEAUTY

Make up, trattamenti, strategie PER PIACERE & PIACERSI

## **20 belle regole**

*Dai dermatologi più affermati i segreti per "salvare" la pelle da rughe e invecchiamento*

## **Sapore di spa**

*In beauty farm, fitness e massaggi di giorno, haute cuisine la sera*

IL GRANDE  
FREDDO

## **L'ago della bilancia**

*È utile controllare il peso tutti i giorni? I nutrizionisti dicono di no*

*Sono venti le regole nella hit parade degli antiaging. Facili da seguire, "salvano" la pelle, riducono le rughe, attenuano le macchie dell'età, mantengono luminosa la carnagione. Soprattutto ci fanno dimostrare qualche anno di meno. Importante: vanno seguite con costanza e abbinare ai prodotti giusti. Come le nuovissime creme che promettono risultati visibili*

## 1 Neutralizzare i radicali liberi

Quattro volte più potente della vitamina E, l'acido alfaipoico, disponibile in compresse, è un must dell'integrazione quotidiana nella lotta contro i radicali liberi. Infatti, non solo neutralizza l'effetto distruttivo di queste sostanze su collagene ed elastina, ma stimola la produzione d'energia nelle cellule, "ricaricandole" di giovinezza. «La dose ideale è di 50 mg a colazione e a pranzo, 100 durante i periodi di esposizione al sole», raccomanda il dottor Nicholas Perricone, dermatologo americano autore del libro *Antiging per il viso e per la mente* (Sperling&Kupfer).

## 2 Fare un bel respiro

Quando respiriamo utilizziamo solo il 60 per cento della nostra capacità polmonare. Le tecniche del pranayama insegnano come migliorarla. «Contando fino a tre eseguite un'inspirazione gonfiando prima l'addome, poi il torace, le clavicole e le spalle. Trattene il respiro contando fino a 12 e, infine, espirate contando fino a 6. Ripetuta tutti i giorni per sette volte, questa tecnica assicura una riossigenazione alle cellule dell'epidermide», spiega il Maestro Sri Rohinandana Das, del dipartimento Discipline Orientali dell'E-Motion Arts Academy di Milano.

## 3

### Camminare 30 minuti al giorno

«Camminare è il miglior esercizio ginnico non solo per la linea, ma anche per la pelle, che viene riossigenata e riprende lucentezza e turgore», sostiene il dottor Ulrich Strunz, autore del libro "Forever Young" (Tecniche Nuove). Da evitare, invece, le corse in condizioni climatiche avverse (sole, freddo, vento), perché l'eccessivo sforzo fisico aumenta la produzione di radicali liberi. L'ideale è fare walking tutti i giorni per 30 minuti: se non ci riuscite, sostituite con due ore di bicicletta nel fine settimana.

## 4 Usare una crema da notte al retinolo

NON C'È NIENTE DI MEGLIO DEL RETINOLO PER LISCIARE LA PELLE, STIMOLARE LA PRODUZIONE DI COLLAGENE ED ELASTINA, MIGLIORARE LA CIRCOLAZIONE DEL SANGUE E AUMENTARE LA RESISTENZA DELL'EPIDERMIDE ALL'ATTACCO DEI RADICALI LIBERI

Carnagione levigata e uniforme con il fondotinta compatto Teint Idole Ultra che assicura 18 ore di effetto mat senza ritocco. Ciglia XXL grazie al mascara Hypnôse Drama. Labbra piene e vellutate con L'Abîme Rouge Rose cashmere. Tutto Lancôme.

## 5 **Esfoliare la pelle una volta alla settimana**

*Col tempo, la pelle perde tonicità e i pori si dilatano, ancor più se sono ostruiti da sebo o residui di make up. Per rimediare, eseguite ogni settimana un trattamento esfoliante a domicilio, utilizzando un kit per la micro dermoabrasione o un peeling all'acido glicolico o lattico. L'incarnato è visibilmente più levigato e luminoso.*

**Sotto il make up uniforme, una pelle levigata, morbida, luminosa. Il segreto? Prima della crema, poche gocce di Sérum Révéléateur d'Eclat della linea Réponse Jeunesse di Matis (in istituto). Trucco Lili Choi, capelli Marion Anée.**

## 6 **Usare i filler dai 30 anni**

*E più facile prevenire il formarsi delle rughe piuttosto che spiarle quando sono già marcate. «A questo scopo, le micro-iniezioni di acido ialuronico a bassa densità, utilizzate come superidratante, invece che come riempitivo, consentono di mantenere un viso liscio anche a 50 anni», dice la dottoressa Mariuccia Bucci, vice presidente Isplad (società internazionale di dermatologia plastica, estetica, oncologica).*

**7** Scordarsi il junk food  
Hamburger e patatine, ma anche pizzette, focacce e snack: tutti i cibi ricchi di grassi e di zuccheri aumentano nelle cellule il fenomeno della glicazione che distrugge collagene ed elastina. «Per evitarlo», consiglia il dottor Perricone, «sostituite la carne con il pesce, gli snack con le verdure e mangiate ogni giorno frutta fresca e semi (di zucca, di girasole, di sesamo)».

**9** *Dormire su un cuscino di seta*

PIÙ LISCIA DEL COTONE, LA SETA RIDUCE GLI "STROPICCIAMENTI" DELLA PELLE CHE, CAUSATI DAL CONTATTO COL CUSCINO, CON L'ANDARE DEL TEMPO IMPRIMONO SEGNI INDELEBILI SUL VISO. SE RIUSCITE, CERCATE ANCHE DI DORMIRE SUL DORSO: VI SVEGLIERETE AL MATTINO CON MENO RUGHE

**11** **Bere una spremuta d'arancia al giorno**  
*Ripara i danni del sole e dello stress, stimolando la sintesi del collagene per l'alto contenuto in vitamina C combinata con antocianosidi dall'alto potere antiossidante. Studi realizzati all'Università di Catania hanno dimostrato che, proprio per queste sinergie ineguagliabili rispetto a qualsiasi integratore, un succo d'arancia al giorno può allungare l'aspettativa di vita di ben 5 anni.*

**10** **Ossigenare i tessuti (così la pelle diventa più tonica)**

*L'ossigeno, si sa, è vitale per gli esseri viventi, e recentemente fa anche parlare di sé per le sue qualità antiossidanti. Un esempio? L'ultimo rimedio anti-age delle star (la rocker Madonna per prima) che, per restare giovani, ricorrono all'ossigeno iperbarico. È un elisir d'eterna giovinezza che, racchiuso anche in creme hi-tech, allunga la vita delle cellule cutanee. Ma per ossigenare i tessuti e mantenerli giovani ora c'è anche l'Hypoxy-Dermatology: un trattamento che si avvale di una camera a pressione che esercita un massaggio endodermico su pancia, fianchi, gambe e glutei, stimola la circolazione linfatica e venosa eliminando le scorie, così anche la pelle fa movimento e diventa più tonica. Come funziona? Si pedala su una bicicletta comodamente sedute dalla vita in giù e racchiuse in un guscio: in tre sedute a settimana per circa due mesi si smaltisce la ciccia e si diventa sode, a prova di pizzico.*

**12** Evitare le oscillazioni di peso (e non fare il lifting!)

Dimagrire e ingrassare di nuovo significa sottoporre a continuo stress l'elasticità della pelle, che fino a 40 anni può sopportare questo tira e molla, ma poi tende a rilassarsi. La prova? Le persone con continue oscillazioni di peso hanno più rughe di quelle con peso stabile, soprattutto nella zona nasolabiale.

**13** Idratare la pelle in aereo

Se prendete regolarmente l'aereo, imparate a compensare la disidratazione della cabina di volo: un fenomeno che favorisce lo stress ossidativo e accelera l'invecchiamento. «Utilizzate quindi una crema molto idratante e applicatela più volte durante il viaggio. Vaporizzate inoltre il viso con uno spray termale e bevete un bicchiere d'acqua ogni ora», suggerisce il professor Antonino Di Pietro, presidente ISPLAD.

## 14 **Mangiare Shiitake**

«Sono funghi asiatici ricchissimi di vitamina A, proteine e antiossidanti che, in potente sinergia, svolgono una straordinaria azione antiaging», dichiara il dottor Howard Murad, dermatologo delle star hollywoodiane a Los Angeles. Si acquistano essiccati nei negozi di alimentazione naturale, si fanno rinvenire in acqua, si tagliano a fettine e si cucinano come contorno o nelle minestre.

## 17

*Rilassare i tessuti del viso*

ANCHE DORMENDO IL VISO SI CONTRAE: APPENA SCESE DAL LETTO PASSATE LE MANI SUL VOLTO LISCIANDOLO E STENDENDO I TESSUTI VERSO L'ESTERNO. ALLUNGATE LE FASCE MUSCOLARI FACENDO SCORRERE GLI INDICI SULLA FRONTE, DAI LATI DEL NASO VERSO LE TEMPIE E LUNGO LE SOPRACCIGLIA

## 18 Usare tutti i giorni una protezione solare

Se potessimo calcolare la quantità di UV che si accaniscono contro la nostra pelle quando usciamo di casa, ci accorgeremmo che un anno di vita all'aria aperta in città equivale a ben 4 settimane di sole intenso alle Maldive. Prima di uscire, quindi, è meglio utilizzare una crema con schermo solare adatto al proprio fototipo e, comunque, con un fattore protettivo non inferiore a 15.

## 15 Usare il contorno occhi anche per le labbra

Il contorno labbra è una delle zone più difficili da trattare: contrariamente a quello che si crede, infatti, i muscoli del viso non si rilasciano come quelli del corpo ma si accorciano a forza di contrarli. Per ritardare l'apparizione delle rughe a raggiera attorno alla bocca, il segreto è applicare ogni sera un prodotto per contorno occhi a base di retinoidi, che consentono di "lisciare" questa zona critica.

## 16

Una volta l'anno, schiarire le macchie

Le macchie della pelle invecchiano anche il migliore dei lifting. Per questo è importante sottoporsi ogni anno a una seduta di Laser come lo Starlux 1540 Fractional, che consente un rinnovamento naturale della pelle. «L'attività fototermica microfrazionale del laser provoca una contrazione del derma, la denaturazione del collagene e la successiva ristrutturazione delle cellule. Nel corso del processo di guarigione i tessuti crono o foto-danneggiati vengono a poco a poco sostituiti da tessuti sani, e il risultato è un'attenuazione delle rughe e delle macchie», spiega il prof. Roberto Sannito, docente di tecniche laser all'Università di Padova.

## SOS FUMATRICI

Con più di un trilione di radicali liberi a ogni "tiro", le sigarette accelerano i fenomeni dell'invecchiamento. Ecco alcune strategie per aiutare la pelle messa a dura prova dal tabagismo.

- Dal dermatologo fare un peeling superficiale ogni due mesi per levigare e distendere l'epidermide.
- La crema che si utilizza abitualmente durante il giorno deve contenere anche il filtro solare: il tabacco amplifica l'effetto nocivo dei raggi Uv sulla cute.
- Visto che il tabacco annulla l'azione "curativa" delle vitamine assunte durante la giornata, e note per il loro effetto antiossidante, è tassativo compensare questa carenza con una dieta anti-age. Cosa prevede il menu? Piatti oversize di broccoli e spinaci, e bevande ipervitaminiche come succo di melograno e tè bianco.

# 19

## Condire l'insalata con olio extravergine e succo di limone

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, due cucchiaini d'olio d'oliva al giorno e il succo di mezzo limone sono la ricetta per restare giovani e sani a lungo. Forniscono il giusto mix di agenti antiossidanti, antinfiammatori e preventivi: polifenoli, vitamine A ed E e acidi grassi con un buon rapporto tra mono e polinsaturi.

# 20

## Fare il pieno d'acqua

«È IL GESTO CHIAVE PER DARE LUMINOSITÀ E TURGORE AL VOLTO», DICE LA DOTTORESSA BUCCI. AL RISVEGLIO VAPORIZZATE SUL VISO DELL'ACQUA DI FIORI O UN TONICO DELICATO, POI APPLICATE UN IDRATANTE E, SOLO DOPO LA COLAZIONE, LA CREMA DI TRATTAMENTO. È UN PICCOLO STRATAGEMMA CHE DÀ GRANDI RISULTATI

**1 INNOVATIVO**  
Un complesso hi-tech stimola dinamicamente la produzione di collagene, elastina e acido ialuronico: Bio-Performance Super Corrective Serum di **Shiseido** (89 euro).  
**2 DETOSSINANTE**  
In un gel fluido 21 ingredienti superattivi per levigare, schiarire e ricompattare la cute: Capture Totale One Essential Régénérateur Cellulaire Intense di **Dior** (101,02 euro).  
**3 LIFTING FAI-DA-TE**  
Contro smog e stress sfrutta nuove tecniche di riparazione della pelle: Chiave Giovinezza Concentrato Anti-

Rughe Ringiovanente di **L'Oréal Paris** (16,49 euro).  
**4 COME UN RITOCOCCO**  
Si ispira alla chirurgia estetica per ridefinire i contorni: Collagenist V-Lift Night di **Helena Rubinstein** (95 euro).  
**5 ACQUA NO-STOP**  
Un cocktail speciale di ingredienti long-lasting mantiene costante il livello d'idratazione: Hydrationist Maximum Moisture Creme di **Estée Lauder** (55 euro).  
**6 PUSH UP**  
Disegna ovale e zigomi: Rénergie Lift Volumetry Crema Giorno Ip 15 di **Lancôme** (105 euro).  
**7 AGISCE DI NOTTE**  
Stimola le proteine

della giovinezza: Youth Surge Night di **Clinique** (61 euro).  
**8 SU DI TONO**  
Rafforza i punti d'ancoraggio dei fibroblasti e la pelle si tende: Précision Ultra Correction Lift Yeux di **Chanel** (67 euro).  
**9 PRIME RUGHE**  
Sostanze stimolanti naturali ridanno tono: Multi-Active Jour Crème Lissante Rides Précoces di **Clarins** (49 euro).  
**10 ENERGIZZANTE**  
Combatte le rughe con l'ossigeno: Skin Therapy Anti-Ageing Oxygen Fluid-Concentrate di **Lancaster** (54 euro, in vendita da metà febbraio).

