

NATURAL

styl

N. 189 mensile - marzo 2019 - 2 euro

Margot Robbie

IO E TOM SIAMO
UNA COPPIA
GREEN

BEAUTY

SENO, GAMBE
GLUTEI
LA REMISE
EN FORME

DIETA

SCOPRI I CIBI
EMOZIONALI
CHE TI FANNO
DIMAGRIRE

RELAX

VACANZE
BALSAMICHE
TRA MARE
E PINETA

WELLNE
HAI CURA DI
STESSA? È LA T
VERA PRIORI

LITIGA CON GAR
E NON LASCIA
NULLA
SOSPE

FORTU
LA SCIEN
CI DICE CO
ATTIRAR

POTEN
DELL'ERO
ABBANDON
A UN CORP
UNO SGUAR
UN'ID

LA SAGGEZ
DEGLI ANIMA
COSA
INSEGNAN

L'arte fa bene al cuore e allo spirito

*è efficace contro ansia, obesità, Alzheimer. Dieci
percorsi nei musei più famosi tra salute e creatività*



CAIRO EDITORE

Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, LO/MI - Euro 4,20 in Belgio, euro 4,35 in Grecia, euro 3,40 in Portogallo (Cont.), euro 4,40 in Principato di Monaco, euro 4,40 in Francia, euro 4,00 in Spagna, euro 5,50 in Austria, chf 6,60 in Svizzera, chf 5,40 in Svizzera Canton Ticino, euro 4,20 in Lussemburgo, euro 5,50 in Germania, euro 3,05 a Malta - Mensile

natural
BEAUTY

IL RISVEGLIO DEL CORPO

*La remise en forme di marzo parte dai dettagli.
Dai glutei scolpiti con creme alla caffeina al
seno da rassodare con ghiaccio e fiale liftanti,
fino all'addome da appiattire con massaggi
all'olio essenziale di finocchio. E per alleggerire
le gambe prova il mix di zenzero e sedano*

DI ANNA CAPELLI

Rassodamento è la parola magica, la chimera cui tutte tendiamo, una volta passati i 50 anni. Già, perché la natura è equanime: regala a tutte un corpo più o meno armonioso, più o meno ben fatto, ma sodo soltanto per il breve periodo della giovinezza. Dopo di che, con il passare degli anni, la forza di gravità inizia a fare il suo lavoro, i tessuti tendono a cedere e a crollare verso il basso. Non solo. Con il tempo si producono meno collagene ed elastina, per cui si ha la sgradevole impressione che braccia e gambe si svuotino e, dopo una dieta rigida, l'effetto "frollatura" è ancora più desolante. In realtà il cedimento può essere più o meno accentuato, a seconda dello stile di vita. «L'attività fisica regolare è essenziale per mantenere una buona tonicità muscolare e quindi tessuti compatti. Non è necessario fare grandi cose come pesi o jogging, è sufficiente il pilates, eseguito con costanza due o tre volte a settimana», spiega Mariuccia Buc-ci, dermatologa a Sesto San Giovanni, Milano. ▶



BRACCIA

Alza il tono con massaggi alle alghe in polvere e nuoto

Il punto dolente dopo la cinquantina è l'interno delle braccia, che merita qualche attenzione in più, a partire dagli esercizi di tonificazione, accompagnati dall'applicazione di creme e sieri ristrutturanti.

I TRATTAMENTI

«Secondo gli studi più recenti tra i principi attivi più efficaci c'è la boswellia, in grado di aumentare la produzione di collagene e migliorare l'elasticità cutanea, così come la centella asiatica. Utilizza trattamenti che le contengano entrambe, oltre a burro di karité o avocado reidratanti», **consiglia la dermatologa Bucci**. «Le alghe rimangono tra le sostanze più appropriate, soprattutto quelle in polvere, per la loro indubbia efficacia rassodante», afferma Roberto Bonfanti, cosmetologo e fondatore del marchio italiano Laboratori Hur. Procurati alghe brune in polvere, miscelale con un cucchiaino di olio di rosa mosqueta e procedi al massaggio.

LA GYM

Opta per il nuoto, che rassoda braccia e gambe grazie alla resistenza dell'acqua. Ogni giorno fai questo esercizio: metti i piedi davanti a una parete e appoggia i palmi delle mani. Piega i gomiti, fletti le braccia inspirando e allungale espirando. Ripeti per 10 volte. Sempre in piedi, impugna due bottigliette d'acqua da mezzo litro, distendi le braccia verso l'alto, poi a croce rispetto al corpo, quindi piega i gomiti e porta le bottigliette verso le spalle. Ripeti 10 volte.

L'AIUTO IN PIÙ

Non esistono molti trattamenti medico estetici in grado di contrastare con successo il rilassamento di quest'area. «La liposcultura con ultrasuoni è un'ottima terapia per dare compattezza all'interno braccia. Si tratta di un manipolo che rassoda in modo non invasivo e indolore», **rivela Bucci**.

GAMBE

Più sinuose con zenzero, bendaggi freddi ed esercizi

Se le cosce hanno perso compattezza, puoi ottenere buoni risultati associando creme, massaggi, esercizi e trattamenti più intensivi ma indolori in istituto.

I TRATTAMENTI

«I principi più efficienti sono zenzero e sedano, che hanno un eccellente potere drenante», dice il cosmetologo. «A questi si possono aggiungere i semi macinati di canapa e le alghe in polvere, con effetto rassodante». Scegli una crema che contenga questi ingredienti e regalati un ciclo di massaggi che riattivi il microcircolo, dreni i liquidi e ricompatti i tessuti. Prova i bendaggi freddi, ecco come farli: imbibisci delle garze di cotone in un catino riempito di acqua e ghiaccio, cui avrai aggiunto qualche goccia di olio essenziale di eucalipto e una manciata di sale grosso. Fascia le zone interessate e lascia in posa 15 minuti.

LA GYM

Effettua delle sforbiciate con la schiena a terra, prima supina, poi su ogni fianco. Da supina ruota lentamente le gambe, sollevate da terra circa 40 centimetri. Poi alzati in piedi e procedi con gli affondi, contandone almeno una decina con la gamba sinistra e altrettanti con la destra.

L'AIUTO IN PIÙ

Puoi ottenere buoni risultati con 10 sedute di Lpg. «Con questa tecnologia si stimola il connettivo tramite un manipolo con rulli e alette motorizzati», sostiene Federica Macchi, formatrice del brand francese. «I rulli favoriscono lo scioglimento del 70 per cento dei depositi di adipe, mentre le alette rassodano». Quando il grasso si scioglie, il tessuto si ritrae e la coscia diventa molto più tonica. **Info:** www.endermologie.com

PANCIA

Spianala con manovre connettivali e oli essenziali

Per l'addome rilassato (le cause sono molteplici, dalle gravidanze ai dimagrimenti repentini, fino all'età) non esistono formule miracolose, ma solo costanza e "lavoro".

I TRATTAMENTI

Ogni giorno stendi creme ricche di attivi drenanti come lo zenzero, abbinare a massaggi connettivali profondi: applica sul ventre dell'olio di mandorle, nel quale avrai diluito 10 gocce di olio essenziale di finocchio, quindi impasta la pelle facendola scorrere sotto le dita. Si effettua così lo scollamento dei tessuti, che si ossigenano e si ritraggono. ►



LA GYM

Sdraiata a terra con le gambe divaricate e le mani dietro la nuca, fletti il busto in avanti, poi torna indietro espirando, senza toccare il pavimento con la testa, per 10 volte. Ripeti flettendo il busto in direzione della gamba destra e poi della sinistra. Porta le ginocchia verso il petto, solleva il busto e tocca alternativamente le ginocchia 10 volte, prima di riappoggiare il capo. Ricomincia fino a che non senti gli addominali protestare.

L'AIUTO IN PIÙ

«La radiofrequenza frazionata effettuata da un medico è decisamente più efficace di quella proposta dai centri estetici. Stimola la produzione di collagene, grazie a uno speciale manipolo dotato di aghetti minuscoli, che iniettano il calore in profondità con risultati visibili di rassodamento», spiega Mariuccia Bucci.

SENO

Spugnature fredde e formule push up in fiale o patch

«Il seno è una zona delicata, per cui vanno evitati macchinari, manipoli, massaggi profondi e tutto quello che può traumatizzare la parte. Limitati a esercizi di tonificazione e cosmetici rassodanti e volumizzanti», avverte la dermatologa.

I TRATTAMENTI

«Non utilizzare in questa zona prodotti con attivi drenanti, come sedano o zenzero, che la svuoterebbero, ma opta per formule a base di cannabis, dal potere rassodante», continua il cosmetologo Roberto Bonfanti. Ideali anche i trattamenti ad alto assorbimento, sotto forma di patch o fiale liftanti, che penetrano più velocemente, tramite movimenti circolari carezzevoli. Tra gli ingredienti più interessanti dal punto di vista del turgore, c'è il luppulo.

LA GYM

«Intreccia le mani all'altezza del petto ed effettua movimenti piccoli ma decisi, come se volessi unire ancor più strettamente i palmi. Ripeti per 10 volte. Poi incrocia le braccia e afferra ogni avambraccio con la mano opposta, spingendo nella direzione dei gomiti per 10 volte. Facendo con regolarità questi esercizi mattino e sera, mantieni

la tonicità dei muscoli pettorali e quindi del seno», sostiene Gilcilene Duarte, massoterapeuta brasiliana.

L'AIUTO IN PIÙ

Utili per tonificare il seno le spugnature fredde o i cubetti di ghiaccio, che stimolano la microcircolazione e rassodano. I massaggi delicati all'olio di melagrana, mandorle dolci o avocado idratano quest'area povera di sebo ed evitano la formazione di rughe e smagliature.

GLUTEI

Tonificali con esercizi specifici e creme alla caffeina

Avere un lato B da urlo non è facile dopo i 50 anni. Ma puoi arginare la caduta verso il basso, dovuta alla forza di gravità, se agisci con buona volontà e costanza, sapendo che l'esercizio fisico è il rimedio più utile in assoluto.

I TRATTAMENTI

Ricorri a creme ricche di caffeina, in grado di drenare e sciogliere l'adipe, abbinandole al massaggio connettivale dall'estetista. Per i glutei vanno bene anche i bagni a base di alghe e di sali del mar Morto, che hanno un'azione lipolitica e rassodante.

LA GYM

Mettiti in quadrupedia su un tappetino, alza all'indietro la gamba sinistra, tendendola verso l'alto e poi ripeti il movimento con la sinistra. Fallo 10 volte per parte. In piedi con le braccia lungo i fianchi, piegati sulle ginocchia, tenendo la schiena ben dritta, arrivando con le gambe a 90 gradi. Stringi forte i glutei e risali in posizione eretta espirando. Ripeti almeno 10 volte. Dedicati anche ad affondi, corsa e bicicletta a ritmo sostenuto.

L'AIUTO IN PIÙ

Dà buoni risultati in tempi piuttosto brevi il trattamento Endosphères. «Il manipolo con sfere in silicone, che ruotano con diversa frequenza e velocità, effettua un massaggio a microvibrazione compressiva, che non è né doloroso né invasivo», sostiene Federica Cingolani, portavoce del marchio. Si utilizza senza creme e svolge un'azione puramente meccanica, in grado di stimolare il microcircolo, ossigenare i tessuti e aiutare il drenaggio. Inoltre leviga la cute e aiuta a eliminare la buccia d'arancia da glutei e fianchi».

Info: www.endospheres.it