Tiratura: 223.179 Diffusione: 100.000

ELLE

Mensile

Data 11-2011
Pagina 500/16
Foglio 1 / 13

www.ecostampa.it

speciale antietà

BATTERE IL TEMPO

di GRAZIA PALLAGROSI, MARIANGELA ROSSI, MARTA SALADINO, ELISABETTA SETTEMBRINI
foto KENNETH WILLARDT/TRUNK ARCHIVE

C'è una via più dolce (non per questo meno efficace) per combattere le rughe ed essere più giovani. Nasce dal sodalizio tra natura e tecnologia, sfrutta i principi attivi delle piante, meglio se bio, predilige trattamenti green con ingredienti freschi, coltivati in loco e preparati al momento. E ancora: ricorre a tecniche medico estetiche meno invasive, rivaluta l'efficacia dei cibi antiaging. Più che una tendenza, uno stile di vita. Pronte a scoprirlo?

091497

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ELLE

Mensile

Data 11-2011
Pagina 500/16
Foglio 2 / 13

Gioco di contrasti: occhi smoky, con matita Infaillible Shimmering Black e ombretto Color Infaillible Flashback Silver. Ciglia oversize grazie al mascara nero Cil Architecte 4D Waterproof. Il rossetto è Studio Secrets Professional Universal Lip Glow, che si adatta al colore naturale delle labbra. Tutto L'Oréal Paris.

www.ecostampa.it

091497

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ELLE

Mensile

Data 11-2011
Pagina 500/16
Foglio 3 / 13

www.ecostampa.it

Una nuova tendenza scavalca i confini tra Occidente e Oriente, coinvolgendo per la prima volta anche la medicina estetica nel nome di un sodalizio tra tecnologia e natura. Una rivoluzione che cambia il concetto di ringiovanimento, chiedendo più rispetto verso l'unicità di ogni donna. Così, mentre Rachel Weisz (41 anni) ed Emma Thompson (52) aderiscono alla campagna lanciata da Kate Winslet contro la chirurgia estetica, lontano dai set c'è un esercito di donne comuni che non è più disposto a cambiarsi i connotati pur di ringiovanire.

«Proporzione ed equilibrio sono sempre stati i parametri del bello», spiega il chirurgo plastico Pietro Lorenzetti, autore del libro *Il chirurgo dell'anima* (Baldini&Castoldi). «È abbastanza ovvio, quindi, che le esagerazioni ci sembrino brutte e inadeguate. Per mantenersi giovani l'identità estetica di un viso va tutelata. Perché è nel mix tra simmetria e piccole imperfezioni che, in natura, ha origine la bellezza».

PAROLA D'ORDINE: RIGENERARE

I contorni del volto cedono e i volumi scivolano in basso? La soluzione non è più il riempimento delle guance come cuscini. «Associando needling (microstimolazione con aghi) e biorivitalizzazione si stimola l'autorigenerazione dei tessuti», spiega Anna Maria Veronesi, docente di medicina estetica all'università di Pavia. «Per chi ama il naturale al 100 per cento c'è una nuovissima tecnica bio&fresh: si stende sulla pelle un succo biologico preparato al momento (centrifugato di carote, spremuta di pompelmo, olio di rosa), si esegue il needling a rullo e si termina con 15 minuti di lampada al plasma, anch'essa ad azione stimolante nella produzione di collagene ed elastina» (da 160 euro a seduta, info: *www.thermalift.it*). «Ma anche la chirurgia plastica può essere conservativa», commenta Lorenzetti. «Se, infatti, ieri si scollavano e tagliavano ampie porzioni di cute, oggi preferiamo preservarle, riposizionandole meglio sul viso, per ottenere risultati naturali e una guarigione più rapida» (da 8.000 euro, info: *www.villaborgheseinstitute.it*).

LESS IS MORE

Tra i filler, l'antiaging più green rimane l'acido ialuronico. «Ne esistono diversi tipi ma il più naturale è quello non "crosslinkato", come il *Nasha*, cioè puro e ideale per i trattamenti di rigenerazione della pelle», dice Riccarda Serri, presidente dell'associazione internazionale di eco-dermatologia Skineco (*www.skineco.org*). Molto però dipende da come si usa. «Anche qui la tendenza è di grande sobrietà», continua la dermatologa Magda Belmontesi. «Per ringiovanire le labbra, per esempio, la novità si chiama *SkinRescue*: acido ialuronico idratante stabilizzato iniettato con micro cannule che permettono, con soli due punti d'ingresso, di trattare sia la zona sopra il labbro superiore sia le labbra. Risultato? Morbidezza e distensione, senza traccia del vecchio "effetto gonfiato" (250 euro a seduta per tre sedute, info: *www.pelleedintorni.it*).

Infine, contro gli sguardi immobilizzati dal botox è arrivata la tossina che rispetta la mimica facciale: si chiama *Azzalure* e funziona già in quantità infinitesimali. «Se ne usa meno», spiega Belmontesi, «per rilassare le rughe senza bloccare la mobilità dei lineamenti. I risultati si vedono già dopo 3 giorni e durano da 5 a 8 mesi». Costo: 500 euro, numero verde: 800216207.

Il viso è luminoso e naturale, la carnagione perfetta. Il segreto? Un fondotinta "perfezionista" e peso piuma come Aera Teint Pure Fluide di Vichy, con pigmenti minerali puri e Spf 20 (in farmacia).

KENNETH WILLARDT/TRUNK ARCHIVE

091497

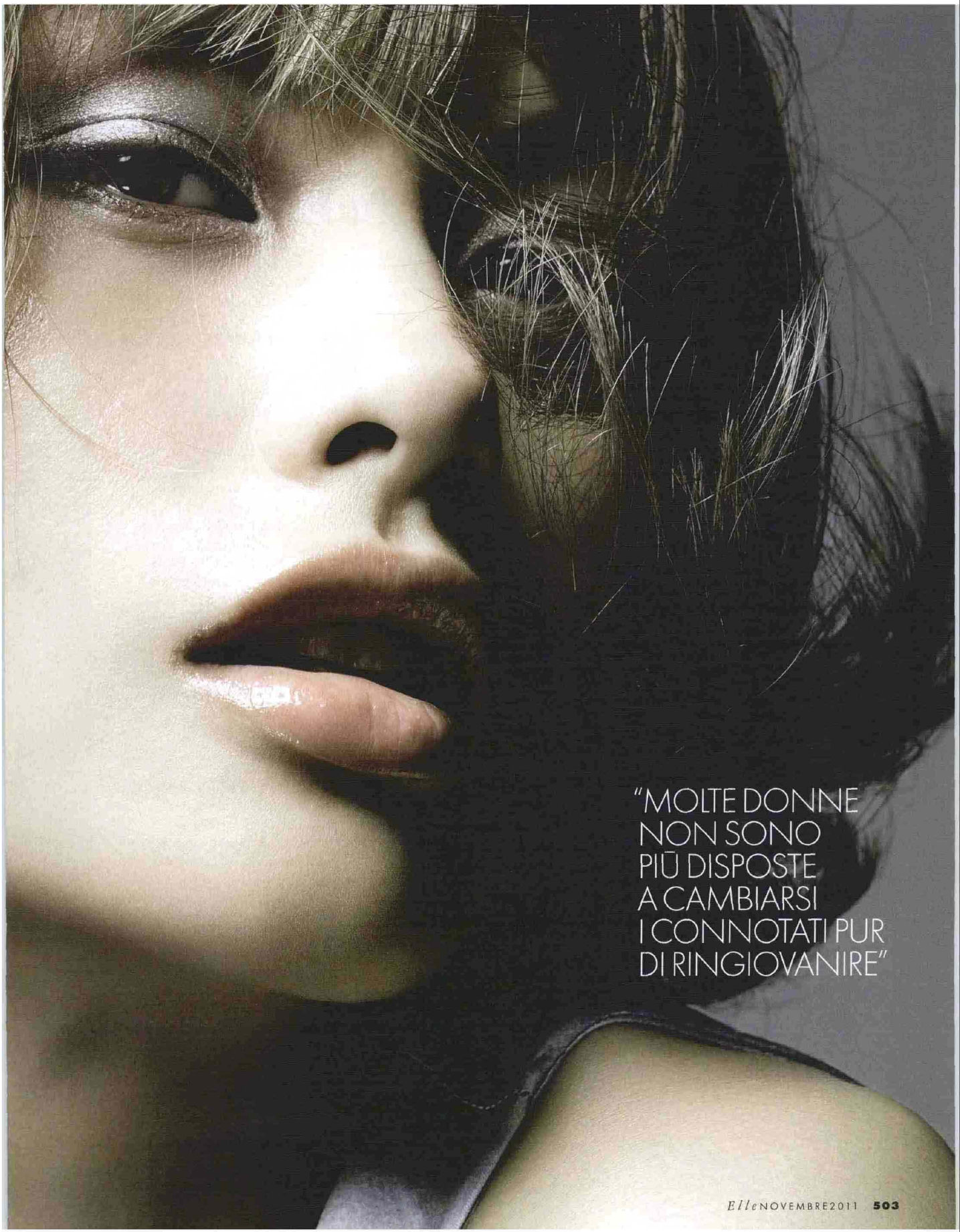
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ELLE

Mensile

Data 11-2011
Pagina 500/16
Foglio 4 / 13

www.ecostampa.it



091497

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ELLE
Mensile
Data 11-2011
Pagina 500/16
Foglio 5 / 13

www.ecostampa.it

elle beauty

Trattamenti freschi

Pelle e natura si incontrano anche nel nuovo concetto di fresh-beauty, dove riecheggia un bisogno di genuinità ormai trasversale al mondo del benessere. «Gli ingredienti freschi contengono più vitamine di quelli ottenuti sinteticamente o rimasti a lungo sugli scaffali», spiega l'aromaterapeuta statunitense Bobby Duchowny, fondatore della *Lemongrass House* (*www.lemongrasshouse.com*), specializzata in prodotti per le spa a base di ingredienti vegetali freschi. «Per questo, da Oriente a Occidente, nelle top beauty-farm la tendenza è il trattamento fresco su misura, realizzato seguendo ricette antiaging testate per secoli nell'ambito delle medicine tradizionali».

Tra le pioniere, Sukko Cultural Spa di Phuket (*www.sukkospa.com*) ha un menù di 40 trattamenti con vegetali auto-coltivati in 6 acri di terra e raccolti solo al momento dell'uso. A Chiang Mai, culla della bio-beauty-culture, la spa di Le Méridien propone come base per il ringiovanimento il *Thai Cleansing Ritual*, un percorso di pulizia profonda che inizia dai piedi e dalle mani utilizzando prodotti locali come tè fresco, lemongrass, radice di curcuma (*www.lemeridien.com/chiangmai*), mentre al Veranda The High Resort si preparano bagni di petali di fiori appena colti, seguiti da scrub con polvere di caffè macinato fresco e maschere-viso a base di miele vergine mischiato con puree di ortaggi di giornata (*www.verandaresortandspa.com*).

La bellezza gourmand, con un'elevata concentrazione di principi naturali da applicare anche freschi sull'epidermide, è declinata oggi in chiave antiage e si affianca alla dermocosmesi più nota, meglio però se con approccio eco green-tech. Ecco dove provarla, nelle spa più esclusive selezionate da *Elle*.

● IL TEMPO SI È FERMATO

Un viaggio nella cultura locale, tra profumi e tradizioni ancestrali, con trattamenti che alleggeriscono la mente rigenerando l'epidermide. Lo propone la nuova Vair Spa, all'interno dello splendido Borgo Egnazia. Tra questi, *Abbel Bel* ("piano piano" in pugliese), soin viso con mandorle, olio d'oliva, fico d'India, ciliegia e lavanda, ma anche *Timp* ("tempo"), dove protagonista è il marchio cosmetico *Bakel*, zero sostanze inutili e 100 per cento principi attivi. Collagene vegetale, acido ialuronico e mandelico, ma anche olio di mandorle e aloe purissima.
Vair Spa - Borgo Egnazia, Savelletri di Fasano (Brindisi). Tel. 080 2255000, *www.borgoegnazia.com*. Trattamenti da 98 euro (50 minuti).

● OLIO MAREMMANO

È il trattamento di punta creato da ESPA per L'Andana, raffinato resort nel cuore della Maremma: a base di erbe aromatiche e di And'Olio, l'olio extravergine di oliva di loro produzione, inizia con un rituale alle estremità, prosegue con un'esfoliazione corpo, massaggio alla schiena, soin intensivo al viso e termina con un dessert firmato da Alain Ducasse. A scelta, alternarlo con un Facial Advanced Super Active ESPA, con prodotti antietà e tecniche terapeutiche specifiche.
L'Andana, Castiglione della Pescaia (Grosseto). Tel. 0564 944800, *www.andana.it*. Trattamenti da 195 euro (80 minuti).

● MILLE E UNA NOTTE (ANTIAGE)

È l'ultimo nato della catena deluxe Four Seasons e ha appena aperto i battenti in un giardino di 18 ettari a Marrakech. Quasi una città nella città, dove la sontuosa spa in stile moresco contemporaneo combina soin mirati antiossidanti, a base di vitamina C e sieri riparativi per stimolare la produzione di collagene ed elastina, a rituali evocativi e con prodotti locali. Tra questi, il *Mille e una Notte*, con estratti di zafferano, rosa, fiori d'arancio e olio di neroli, alternati a manualità di tipo linfatico e connettivo. Profumato e benefico.
Spa Four Seasons Marrakech, Marrakech (Marocco). Tel. 00212 524359200, *www.fourseasons.com*. Trattamenti da 1.300 MAD, circa 116 euro (75 minuti).

● TÈ NEL DESERTO

Destinazione Wadi Khadeja, il deserto ai confini tra Ras Al Khaimah, tra Dubai, le montagne Al Hajjar e l'Oman. La spa del Banyan Tree Al Wadi, in una riserva naturale di 60 ettari, propone rituali di matrice orientale a base di principi attivi naturali e freschi. Come tè verde antiossidante, soia, ricca di proteine, oligoelementi, vitamine ed enzimi, ma anche curcuma, ottima per schiarire l'epidermide, e miele, potente rigenerante.
Banyan Tree Spa Al Wadi, Ras Al Khaimah (Emirati Arabi). Tel. 00971 7 2067777, *www.banyantree.com*. Trattamenti da 520 AED, circa 100 euro (120 minuti).

091497
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ELLE
Mensile
Data 11-2011
Pagina 500/16
Foglio 6 / 13

www.ecostampa.it

GREEN INSTITUTE

I prodotti di stagione sono il must anche per i trattamenti in istituto, assieme a un classico dell'antiage naturale: il freddo. Ecco due proposte dei centri UNEP (Unione Nazionale Estetiste Professioniste, tel. 02747656 oppure 02747053).

• Per la rivitalizzazione profonda del viso si sfruttano le proprietà rigeneranti e antiossidanti dei semi d'uva in un trattamento che prevede l'applicazione di una maschera di vinaccioli freschi seguita da sfioramenti rilassanti. Per tonificare la pelle del corpo, invece, rituale berbero con oli agrumati bio: pulizia profonda con una noce di sapone nero bio e guanto in fibre naturali, impacco d'argilla preparata al momento con olio d'Argan bio ed essenza di mandarino verde bio. Infine, massaggio di un'ora con una miscela di olio d'Argan bio unito a olio essenziale d'arancio dolce bio. Prezzo: da 50 euro.

• Contro il rilassamento di collo e contorni del viso ci sono le Boulles Bleu, sfere conservate in freezer che sfruttano l'effetto tonificante del freddo. Passate sulla pelle, favoriscono la penetrazione di attivi idratanti ai quali segue l'applicazione di una maschera con cellule staminali fresche. Prezzo: da 50 euro.

Avere chiome sane e splendenti ora è più facile con lo Shampoo Expert Force Vector di L'Oréal Professionnel: contiene pappa reale, nutriente, che dona confort ai capelli fragili (dal parrucchiere).

"BAGNI DI FIORI APPENA COLTI E MASCHERE PREPARATE AL MOMENTO CON PRODOTTI LOCALI"

091497

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ELLE

Mensile

Data 11-2011
Pagina 500/16
Foglio 7 / 13

www.ecostampa.it

IL MENU CHE TI FA GIOVANE

A tavola non si invecchia (dice il proverbio), anzi si può combattere l'avanzare dell'età. È nato infatti il primo ristorante antiaging all'interno del MyVitalis Hotel di Folgaria, in Trentino. «Assieme allo chef Nalaka Atapattu, grande conoscitore delle proprietà curative delle spezie e delle erbe secondo la tradizione ayurvedica, abbiamo studiato diversi menù che potenziano le difese immunitarie e influiscono positivamente sull'equilibrio ormonale», spiega Gabriella Mazzolari, medico responsabile del centro di medicina antiaging MySalus. «Proponiamo coloratissimi buffet di frutta e verdura, piatti unici con cereali di ogni tipo, legumi e pesce azzurro, oltre a 16 centrifugati di vegetali antiossidanti e depurativi». Info: 0464720023, www.myvitalishotel.it.

Lime e anice, per purificare la pelle dandole sollievo, e sostanze opacizzanti: è il cocktail tutta salute racchiuso in Hydra-Chrono+ Fluide Fraîcheur Matifiant Hydratation Multi-Protection di Lierac (in farmacia).

091497

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ELLE

Mensile

Data 11-2011
Pagina 500/16
Foglio 8 / 13

www.ecostampa.it

Cibi amici

Rallentare l'invecchiamento, mantenere l'elasticità e la luminosità della pelle: sono tanti i benefici della tavola antiaging, basata su questi preziosi nutrienti.

ANTIOSSIDANTI La respirazione cellulare produce molecole instabili: i radicali liberi, responsabili all'80 per cento dei processi d'invecchiamento. Per proteggersi e riparare i danni arrecati da questi invisibili killer, il nostro organismo utilizza sostanze antiossidanti come i polifenoli e gli antocianosidi, presenti nel tè, nelle spezie come la curcuma e lo zafferano, nella frutta e nelle verdure di colore rosso, arancione e blu.

VITAMINE
La A e la E combattono i processi di ossidazione. La C le protegge entrambe, favorendo l'ossigenazione e la tonicità della pelle (partecipa infatti ai processi di produzione del collagene).

SEMPREVERDI COME IL TÈ

Il potere antiossidante del tè è 100 volte più alto di quello della vitamina C e 25 volte maggiore di quello della E. Gli scienziati si sono concentrati sul suo contenuto in catechine, sostanze attive contro gli effetti degenerativi dei radicali liberi. Amica della pelle, questa bevanda aiuta a mantenere giovane anche la linea: secondo uno studio pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition, le catechine sarebbero in grado di aumentare i ritmi metabolici e, quindi, il numero di calorie bruciate durante le normali attività quotidiane.

ANTINFIAMMATORI
L'infiammazione latente, alla base dell'invecchiamento dell'organismo, è favorita da un'alimentazione ricca di carboidrati raffinati e di grassi saturi. Per scongiurarla, l'ideale è assumere 3-4 grammi al giorno di Omega 3 e 1 grammo di Omega 6 mangiando salmone al posto della carne e assicurandosi nei menù 2-3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva.

FIBRE Abbondanti nella frutta, nella verdura e nei cereali in chicchi, aiutano a tenere pulito l'intestino (dove risiede la maggior parte delle cellule immunitarie) e a popolarlo con un substrato prebiotico che favorisce l'attecchimento dei batteri positivi.

SALI MINERALI E OLIGOELEMENTI Zinco, calcio, ferro, magnesio, selenio... sono tanti i minerali necessari al mantenimento della giovinezza perché partecipano ai processi metabolici e svolgono funzioni antiossidanti in cooperazione con le vitamine A, C ed E. L'unico modo per assicurarseli costantemente è mangiare in modo estremamente variato puntando su cibi freschi e di stagione.

AGRUMI
Grazie all'associazione tra vitamina C e antocianosidi aiutano a vivere meglio e più a lungo. Le arance Tarocco, per esempio, secondo uno studio condotto all'università di Catania, possono aumentare l'aspettativa di vita di 5 anni. Le dosi consigliate: un'arancia o 3 mandarini o 1 pompelmo al giorno da novembre fino a fine inverno.

MANDORLE
Sono uno scrigno di vitamina E, fibre e acidi grassi polinsaturi preziosi per la giovinezza della pelle. Grazie al contenuto in polifenoli svolgono anche un'azione antinfiammatoria e sono un'ottima fonte vegetale di calcio, importante per il metabolismo della pelle. Dosi: 7 mandorle al giorno.

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
Ha effetti antietà riconosciuti ufficialmente dall'OMS. Grazie al suo contenuto in acidi grassi monoinsaturi, mantiene giovane la pelle, il sistema circolatorio e anche la memoria.

MIRTILLI
Freschi o surgelati, sono tra le fonti più complete di antiossidanti perché contengono sia vitamina C che antocianosidi e flavonoidi. Oltre a essere una riserva di fibre amiche della linea e della salute dell'intestino. Dosi: una manciata al giorno.

CEREALI INTEGRALI
Soprattutto orzo e riso integrale combinano nei loro chicchi antiossidanti come vitamina E e sostanze antinfiammatorie come gli acidi grassi polinsaturi del tipo Omega 6.

SALMONE
Ha una combinazione di proteine e grassi che stimola naturalmente la produzione di glucagone: un ormone che si oppone all'insulina, riducendo lo stato dell'infiammazione latente all'origine di invecchiamento e malattie. Dosi: 3 volte alla settimana.

091497

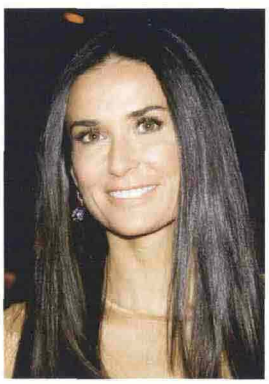
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ELLE
Mensile
Data 11-2011
Pagina 500/16
Foglio 9 / 13

www.ecostampa.it

Effetti collaterali

LE BUONE PRATICHE PAGANO. COSÌ, LE CELEBS DEVOTE ALL'APPROCCIO NATURALE OTTENGONO RISULTATI CHE SUPERANO OGNI PREVISIONE



DEMI MOORE
Dieta rigida, ginnastica e prodotti naturali freschi (miele e olio extravergine d'oliva) applicati tutti i giorni sulla pelle. Così Demi Moore (che con la chirurgia estetica ha modellato il corpo ai tempi di *Soldato Jane*) coccola in modo soft il volto. Effetti collaterali? Una ricaduta super positiva sulla tonicità del viso, ancora perfetto a 49 anni.

SHARON STONE
Secondo i chirurghi plastici è tra i migliori esempi di come l'equilibrio sia il segreto della bellezza, soprattutto over 50. Per Sharon (53 anni), la mossa giusta è stata, anni fa, l'intervento di rinoplastica per "restringere" il naso. Con un ritocco, sono cambiate le proporzioni del viso: lo sguardo è più profondo, le labbra più sensuali.

JULIA ROBERTS
Contraria al Botox e quindi molto focalizzata sulla cura naturale del contorno occhi, la Roberts (44 anni) si è affidata all'acido ialuronico e alla biostimolazione. Il vantaggio è stato duplice: oltre a scongiurare le zampe di gallina senza perdere la mobilità dello sguardo, ha migliorato l'idratazione e il tono di tutto il viso.

SUSAN SARANDON
65 anni, ama gli animali e da tempo non mangia carne. Oggi dichiara che questa decisione è stata il suo segreto antiaging. Integrato con l'uso giornaliero di un liofilizzato verde (green stuff) preparato dall'eco-guru Gary Null mixando broccoli, prezzemolo, germogli, semi di lino e rape.

CHE COSA METTONO LE STAR (SULLA PELLE)

Tra gli antiossidanti, supergettonato dalle celebs è l'Acyl-glutathione, che combatte l'infiammazione latente all'origine dell'invecchiamento. Disponibile da poco come cosmetico (l'omonima crema creata da Nicholas Perricone, il dermatologo di Demi Moore e Julia Roberts), sembra dia il massimo se abbinato a una dieta a base di salmone, verdura e frutta. Freschi e preparati al momento invece gli attivi amati dalla vegana Natalie Portman, da Gwyneth Paltrow e dall'eco-beauty addict Naomie Harris. Il trucco da green carpet? Aggiungere a una dose di crema-base biologica 2 gocce di oli essenziali biodinamici di gelsomino e neroli o di incenso, mirra o rosa (in Italia, nella linea Bio Flora, si trovano la crema-base all'aloe e gli oli certificati Demeter). In alternativa, perle di vitamine naturali monodose da aprire e applicare immediatamente sulla pelle (MonoDermà, www.vermontitalia.com).

GETTY IMAGES

091497

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ELLE
Mensile
Data 11-2011
Pagina 500/16
Foglio 10 / 13

www.ecostampa.it

La gym antiage

QUELLA DI GRAVITÀ È INDUBBIAMENTE LA LEGGE PIÙ INGIUSTA E "PHYSICALLY SCORRECT". ECCO COME IMPARARE A FARSELA AMICA, IN QUALCHE CASO A COMBATTERLA E A CONVIVERCI SERENAMENTE. A RITMO DI MUSICA, IN ASSENZA DI GRAVITÀ O CON I FLUSSI DI ENERGIA...

TUTTE SU PER ARIA

Per scoprirsi più giovani basta cambiare prospettiva: appendendosi a testa in giù alle versatili amache rosse sospese in aria, durante una lezione di pilates e yoga. La sensazione è quella di assenza di gravità, che non solo distende i muscoli e allevia le contrazioni alla colonna, ma assicura una sorprendente agilità. L'inversione stimola la circolazione e riequilibra il flusso energetico, contrastando l'invecchiamento. Info: *www.antigravityyoga.org*. Prezzi: da 29 euro.

MEDITAZIONE BEAUTY

Per chi si fosse perso il libro *Longevity* (ed. Sperling & Kupfer) del guru antiage Howard Y. Lee, ci sono i corsi ad hoc di *The Light of Life Longevity*. Una serie di esercizi e posizioni che combinano il movimento fisico con il potere dei flussi energetici. La "meditazione attiva" favorisce il ringiovanimento cellulare, rallentando la degenerazione delle funzioni biologiche. Info: *www.thelightoflife.com*.

VIETATO L'INGRESSO A LUI

L'età, come il peso, è una questione da donne. «No mirrors, no make up, no men» (alias via gli specchi, zero trucco, niente uomini): questo il motto di Curves, palestra per sole donne (appena inaugurato a Milano il ventottesimo centro in Italia). Un circuito di soli 30 minuti – ma capace di bruciare fino a 500 calorie – che rassoda e tonifica. Si allenano due muscoli alla volta, alternati a stazioni aerobiche di recupero, cambiando postazione ogni 30 secondi. Novità di quest'anno anche il circuito Curves Zumba Fitness. Info: italian.curves.com.

PIÙ SODE A SUON DI MUSICA

Il tubino senza maniche non si porta più con la stessa disinvoltura di una volta? È il momento di correre ai ripari con i primi cedimenti delle braccia. Per evitare quelle che tristemente vengono chiamate "ali di pipistrello", arriva in aiuto il ballo *Zumba Fitness*. Il programma di allenamento dance fitness con ritmi internazionali e risultati garantiti, *a suon di musica, in sei settimane*. E se il merengue è perfetto per rassodare l'interno braccia, il reggaeton, passo dopo passo, scolpisce le gambe e brucia i grassi. Info: *www.zumba.com*.

PILATES SULL'ERBA

Per contrastare i segni del tempo, il Metodo Caroli propone un circuito antietà con personal trainer. Il programma alterna esercizi di pilates indoor a un allenamento cardio en plein air, con total body workout sull'erba, anche sfidando l'inverno. Info: www.carolihealthclub.com.

TECNICHE DI SEDUZIONE

Per risollevare spirito e glutei, vittime della legge di gravità universale, la novità arriva dagli States con *Kama Movement*. Un mix ad alto tasso di seduzione che combina la dance con yoga-lates (yoga+pilates). Il rivoluzionario programma di gym (per ora si possono acquistare i dvd on line) porta la firma della trainer nonché miss Canada Halyna Skrypnyk. A riprova che sentirsi sexy è il miglior segreto beauty (*www.kamamovement.com*).

PER QUALCHE ANNO IN MENO

Virgin Active quest'anno punta sul Tibet, per un fitness antiage dal sapore mistico. *I 5 tibetani*, questo il nome del corso, regalano una manciata di anni in meno e una sferzata di energia in più. È un gruppo di esercizi di integrazione psico-fisica, che prendono ispirazione dalle asana (posizioni) dello yoga, per migliorare la mobilità articolare e favorire il recupero energetico. Si parte con 5 minuti di esercizi di respirazione per poi eseguire 5 differenti posizioni, combinate allo stretching, per riattivare il flusso energetico. Il corso bisettimanale è gratuito per i soci. Info: *www.virginactive.it*.

091497

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ELLE
Mensile
Data 11-2011
Pagina 500/16
Foglio 11 / 13

www.ecostampa.it

Evergreen

I NUOVI ANTIETÀ AD AZIONE GLOBALE HANNO UN'ANIMA VERDE (E UN CUORE HI-TECH)

1. Se tra le cellule cutanee non c'è comunicazione, i segni dell'età si fanno più evidenti. La soluzione? Un cocktail-gioiello di estratti di fiore di ibisco e pietre preziose, che combatte ogni tipo di rughe e dà nuova luce alla pelle: Secret de Gemmes Serum di Bulgari (115 euro).
2. Effetto tensore lampo e azione rassodante progressiva grazie a una crema superconfortevole. Nel cuore della formula, un esclusivo attivo lifting e burro di karité: Ultra Correction Lift Crème Confort Jour Lift Fermeté Spf 15 di Chanel (104 euro).
3. I fiori, i frutti e le radici dell'albero di moringa formano un mix antietà dedicato alle over fifty: Milaya Crème Anti-Âge Revitalisante di Galénic (44,50 euro, in farmacia).
4. Per ridisegnare i contorni di viso e collo, una crema lifting con plancton e malachite, sostanze che vengono attivate dalla luce: Resilience Lift Firming Sculpting/Face and Neck Creme Spf 15 di Estée Lauder (105 euro).
5. Calcio, pappa reale, e 10 oli preziosi per nutrire la pelle durante il sonno, aiutandola a rigenerarsi: Age Perfect Nutrition Suprême Notte di L'Oréal Paris (16,90 euro).
6. Per un collo che non rivela la sua età, una crema mirata ricca di attivi rimodellanti, rassodanti e restitutivi, come lo Youth-Restoring Complex, antiage e stimolante del metabolismo, e l'estratto di Pianta della Resurrezione, che migliora l'idratazione: Anti-Aging Neck Cream a Cellular Firming Complex di La Prairie (106 euro).
7. Il suo ingrediente clou antiage, la molecola LR 2412, si ispira alla capacità di autoriparazione delle piante, ed è quattro volte più efficace del retinolo. Per tutte le pelli, si può usare anche sul contorno occhi: Visionnaire Correcteur Fondamental di Lancôme (104 euro).
8. Con l'età la produzione di collagene rallenta, ma una proteina è in grado di garantire compattezza e tono alla pelle, aiutata da vitamine C, E, B5 e B6 e da un complesso nutriente. Il tutto in una texture dal profumo delicato: Cohérence Crème Jour & Nuit Correction Rides et Fermeté di Lierac (59 euro, in farmacia).
9. Macchie, rossori, rughe, perdita di elasticità e luminosità? La risposta vincente è in un mix di microrganismi, vitamina CG, acido salicilico ed estratto di senna: Skin Vivo Uniformity Soin Réversif Texture & Teint di Biotherm (75 euro).
10. Per ricaricare le cellule cutanee, l'energia di una pianta dotata di straordinarie capacità di sopravvivenza: la Rosa Arctica, che idrata e uniforma il colorito. Suoi complici la vitamina E, antiossidante, i burri di cacao e karité, emollienti, e la glicerina che rende l'applicazione cocoon: Rosa Arctica Youth Regenerating Cream di Kiehl's (52 euro).
11. Contro i quattro segni di invecchiamento (rughe, colorito spento, macchie e perdita di tono) una formula a base di retinolo, minerali e con un cocktail salutista di estratti vegetali e frutta: Retinology Total Age Solution High Nutrition Rich Cream di Lancaster (129 euro).

STILL LIFE GREVIMAR/CRISTIANO

091497
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ELLE
Mensile
Data 11-2011
Pagina 500/16
Foglio 12 / 13

www.ecostampa.it

Massima concentrazione

1. Mattina e sera, leviga le rughe e assicura un effetto lifting a lunga durata. Il suo segreto? Uno zucchero (il Rhamnose) associato ad acido ialuronico e acqua termale in una texture soft, anche per pelli sensibili: Liftactiv Serum 10 di Vichy (39 euro, in farmacia).
2. Macchie e colorito spento? Questo siero le attenua con piante esotiche dall'efficacia antiage come cangzhu, cochlearia, katafray: Sérum Capital Lumière di Clarins (79 euro).
3. Superconcentrato, combatte l'invecchiamento con tè verde, lievito e starfruit, associati a un complesso, lo Skingenecell 1P, in grado di rigenerare le cellule. Si applica mattino e sera: Future Solution LX Ultimate Regenerating Serum di Shiseido (260 euro).
4. Un antiossidante estratto dall'uva, il resveratrolo, unito a fiori, frutti e sostanze naturali, è l'ingrediente clou di un siero antiage a effetto tensore, per viso e collo: Vinexpert Sérum Fermeté di Caudalie (44 euro, in farmacia).
5. Gli estratti di orchidee allungano la vita della pelle perché rafforzano tessuti e cellule. E con un aiuto tecno penetrano in profondità, stimolando il turn over cellulare e controllando la produzione di melanina: Orchidée Impériale Concentré de Longévité di Guerlain (409,30 euro).
6. Esfoliazione sostenibile con alga bruna e castagno, punti di forza di un siero rinnovatore che leviga le rughe e minimizza i pori: Turnaround Concentrate Radiance Renewer di Clinique (55,70 euro).

VERI BOOSTER DI GIOVINEZZA, I SIERI SCELGONO PIANTE LONGEVE, FIORI E FRUTTA PER FRENARE IL TEMPO

Gli occhi miei

1. Una formula antiossidante che deve la sua efficacia alla Floretina (molecola estratta dalla mela), alla vitamina C e all'acido ferulico per prevenire i segni di espressione, ridurre borse e gonfiori e dare luminosità allo sguardo: Aox+ Eye Gel di SkinCeuticals (85 euro, in farmacia).
2. Le sostanze naturali mimano l'azione della chirurgia rigenerativa per riparare i tessuti: i semi di lino proteggono la cute, Pro-Xylane, un derivato dallo zucchero di faggio, riattiva le cellule e la vitamina C stimola il collagene. Per dare confort agli occhi e ridurre gonfiori e occhiaie: Regenessence [3.R] Eye Rejuvenating Serum di Giorgio Armani (50 euro).
3. Utilizza la rosa, per le sue grandi capacità di resistenza, come elisir di giovinezza per trattare la pelle delicata. I suoi plus? Lenisce e rigenera la zona oculare dove la cute è più delicata e le rughe sono più evidenti. Inoltre, distende e tonifica attenuando i segni della fatica: Dior Prestige Crème Satin Regard Revitalisante di Dior (143,54 euro).

STILL LIFE GREVIMAR/CRISTIANO

091497

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ELLE
Mensile
Data 11-2011
Pagina 500/16
Foglio 13 / 13

www.ecostampa.it

elle beauty

Post intervento

1. Un'infusione di alghe, vitamine e minerali più estratti di lime tea, antiossidanti, riparano il volto dopo trattamenti dermatologici e peeling chimici. Da applicare due volte al giorno: The Concentrate di La Mer (287 euro).
2. Per decongestionare la pelle più sensibile dopo dermoabrasione, trattamenti laser e peeling, un attivo tecnologico si mixa a ginger, calmante, e olio d'oliva, emolliente: Protechnique Crema Lenitiva di Rilastil (26 euro, in farmacia).
3. Musa ispiratrice la chirurgia estetica, ma gli ingredienti sono naturali (Pro-Xylane, antiossidante, e liquirizia, lenitiva): Re-Plasty Age Recovery di Helena Rubinstein (290 euro).

"PAPAIA, RISO FERMENTATO ROSSO, OMEGA 3 E 6, ACIDO IALURONICO: GLI ATTIVI PER UNA PELLE GIOVANE"

1. Fermenti lattici e vitamina C contro il rilassamento cutaneo: Inneov Re-Age Fermeté (31 euro, in farmacia).
2. Antiossidante a base di olio di pesce per la pelle sensibile: Fish Factor Skin di Avantgarde (25 euro, in farmacia).
3. Nutriente e antiage con vitamina C e mora: Acido Ialuronico Active Complex Compresse di Planter's (59 euro, in farmacia e in erboristeria).
4. Formula green per combattere i radicali liberi: Segreti di Bellezza Tè Verde & Uva di Erbamea (10,50 euro, in farmacia e in erboristeria).
5. Viso disteso con olio di argan e vitamina E: Argà Elisir di Nature's (18,50, in farmacia).
6. Semi di lino e uva danno elasticità a viso e collo: Femme 45+ Anti-Age Rilassamento Cutaneo di Oenobiol (24 euro, in farmacia).

LA PAROLA AGLI INTEGRATORI

In un programma antiaging non possono mancare gli integratori, utili a colmare le carenze di vitamine, proteine e lipidi, sostanze che diminuiscono con l'età. «Per contrastare lo stress provocato dall'aumento di radicali liberi si possono assumere molecole vegetali dal potere antiossidante», spiega la dottoressa Mariuccia Bucci, responsabile del dipartimento di NutriDermatologia dell'Isplad. «Per esempio, l'emblica che arriva dalla medicina ayurvedica ed è considerata un elisir di giovinezza per la sua forte azione antiossidante. Ma anche la papaia, il riso fermentato rosso, l'acido lipoico e il resveratrolo».
E quando c'è bisogno di riparare?
«In questo caso si può assumere l'acido ialuronico, reso oggi più biodisponibile, meglio se unito a collagene o ad altre sostanze che ne stimolano la produzione», continua Mariuccia Bucci. «Ideali in questo caso anche gli Omega 3 e 6, capaci di ristabilire l'equilibrio della membrana cellulare, rendendola più fluida. Importante è che siano sempre associati agli antiossidanti per far sì che mantengano la loro efficacia senza essere degradati dall'organismo».
Come individuare le sostanze antiage di cui abbiamo bisogno?
«Per avere un quadro preciso di integrazione si può ricorrere alla Lipidomica (da 250 euro, www.isplad.org): un minuscolo prelievo di sangue eseguito dal medico, e analizzato in laboratorio, che permette di valutare le carenze di acidi grassi della membrana cellulare e di avere una mappatura nutrizionale completa», prosegue Bucci.
E per chi, invece, sceglie il fai-da-te?
«Suggerisco sempre di valutare gli ingredienti e la loro biodisponibilità, evitando i mix. E di non superare le dosi indicate, cioè una o due pastiglie al giorno. È sbagliato pensare che se si prendono tre pastiglie anziché una si ottiene un effetto maggiore. L'integratore non è una crema per bocca».

Sabrina Bottone

STILL LIFE GREVIMAR/CRISTIANO

091497
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.