

Gli effetti beauty dell' ossigeno

Tanto semplice quanto prezioso, questo elemento ti aiuta a rendere più rosea la carnagione e più sinuosa la linea. Con trattamenti per il corpo innovativi, cosmetici di avanguardia e una tecnica di respirazione profonda puoi ottenere risultati prodigiosi

Il viso diventa luminoso

Se ne vanno il freddo e il grigiore dell'inverno, viene voglia di ricominciare a respirare, di prendere una bella boccata di ossigeno. Dopotutto, questo prezioso elemento ha un ruolo importante nella lotta all'invecchiamento della pelle, ha effetti benefici sullo stress e, sì, aiuta a essere più belle. Pensa che già da un paio di anni è stato sperimentato in cosmetica per potenziare prodotti antirughe tonificanti e rimodellanti. E poi è apprezzatissimo dalle star hollywoodiane, che lo usano in trattamenti professionali capaci di stimolare l'energia cellulare e purificare la pelle. Curiosa? Seguici, con la guida degli esperti scoprirai le meraviglie dell'ossigeno.

Con la crema che ossigena Età, stress, fumo e smog danneggiano i capillari e fanno arrivare meno ossigeno ai tessuti. Così il colorito si ingrigisce, la pelle si fa opaca e spenta. Soprattutto nella "butterfly zone", la zona a farfalla fra occhi e sopracciglia e da tempia a tempia. Qui l'epidermide è più sottile e, se non è ben ossigenata, i famosi cerchi bluastri diventano molto evidenti. Ma rimediare non è difficile. «Mattina e sera, massaggia, dall'angolo del naso verso le tempie, una crema a base di vitamina C e bioflavonoidi che ossigenano, tonificano e riattivano la microcircolazione» dice la dermatologa **Magda Belmontesi**

Con il peeling che rinnova Se la pelle non respira bene diventa opaca e spesso: ruvida in superficie, grassa negli strati più interni. E, ovviamente, invecchia precocemente. Una buona dose di colpa va alle cattive abitudini beauty. «Chi ha la pelle asfittica tende a esagerare con creme ricche e nutrienti, pensando di renderla più luminosa. In realtà, bisognerebbe non aggiungere prodotti e principi attivi, ma ridurli» dice la cosmetologa Anna Mastropaolo. «Necessaria un'accurata pulizia, mattina e sera, con acque micellari e saponi detergenti esfolianti che eliminano le cellule morte, prime responsabili del grigiore della pelle. Un nuovo principio attivo, particolarmente efficace, è l'acido scichimico, derivato dall'anice stellato, sebo-normalizzante e capace di stimolare il ricambio cellulare. E quindi di restituire luce» consiglia la cosmetologa.

IL PIACERE / di farti bella

I cuscinetti di cellulite si riducono

Con un doppio massaggio «L'oxyendodermia è un massaggio meccanico che associa la tecnica connettivale e l'uso di ossigeno puro pressurizzato per far arrivare nel derma collagene, elastina, vitamine A e C, acido ialuronico» spiega il dottor Vito Melita del Medical Beauty Clinic di Bologna.

«L'ossigeno stimola il metabolismo, velocizza la rigenerazione cellulare ed elimina le tossine dai tessuti. Il massaggio, invece, fatto con appositi rulli, esercita una sorta di ginnastica cutanea profonda che potenzia l'effetto dell'ossigeno, ma che aiuta anche a stimolare la produzione di fibroblasti, i veri responsabili dell'elasticità cutanea». Sei, sette sedute danno già risultati visibili e durevoli su una cellulite al primo e al secondo stadio. Una seduta in un centro medico o da un'estetista specializzata dura un'ora e costa circa 150 euro (per informazioni: www.mayabeauty.com).

Con le microiniezioni «La carbossiterapia consiste in microiniezioni localizzate di anidride carbonica» spiega la dermatologa Belmontesi. Cosa c'entra l'anidride carbonica con l'ossigeno? «Iniettata sotto pelle, migliora il microcircolo, riapre i capillari chiusi e fa circolare più sangue. Di conseguenza aumenta la quantità di ossigeno nei tessuti. Non solo: la carbossiterapia agisce anche sui cuscinetti di grasso, rompendo gli accumuli di cellule adipose, e sulla pelle, migliorandone tono ed elasticità». Per avere risultati servono 6-10 sedute da 15 minuti, al costo di 100-150 euro l'una. La carbossiterapia può essere fatta solo dal medico.

(segue a pagina 94)

1. Per combattere l'invecchiamento Blue Therapy Serum di Biotherm (47,85 euro) associa tre principi attivi estratti dall'acqua. **2. Bakel P-Lipic** (138 euro) è un fluido che risolve i tessuti ed elimina il grigiore dello smog dalla pelle. **3. Eternity di Elève** (79 euro) è un esfoliante delicatissimo all'acido d'uva che lascia la pelle luminosa. **4. Più ossigeno, meno tossine:** dr. Brandt Detoxygen (75 euro) è una maschera che restituisce energia alle cellule cutanee. **5. Per cancellare le macchie e dare luminosità alla pelle** c'è il siero Chiave Giovinezza Luce Pura di L'Oréal (19,90 euro).



IL PIACERE / di farti bella

(segue da pagina 93)

Le tossine se ne vanno

Con lo yoga Ashtanga I ricercatori della Ball State University, nell'Indiana, hanno scoperto che lo yoga Ashtanga (o "yoga degli atleti" per le sue qualità aerobiche), aumenta la funzionalità polmonare e stimola la respirazione profonda. «Diventato di moda grazie alla cantante Madonna che l'ha praticato per modellare il suo fisico, l'Ashtanga è molto dinamico. Le asana, ovvero le posizioni, si eseguono in un ordine preciso e molto fluido, senza interruzioni. Anche nella classica sequenza del "saluto al sole" ci sono movimenti di collegamento tra una asana e l'altra abbinati alla respirazione per mantenere sempre alto il ritmo e la concentrazione» racconta Chiara Vassallo, insegnante di yoga Ashtanga a Roma. «Le posizioni sono tutte concatenate come in una coreografia, non ci si ferma mai, ci si scalda e si suda molto. In più sono associate allo "ujjay", una particolare respirazione profonda e molto potente». Il respiro profondo e continuo è il cuore dello yoga Ashtanga. «Associando lo "ujjay" alle posizioni si ha una purificazione interna: l'ossigenazione e il movimento riscaldano e fanno sudare molto, la circolazione accelera e aiuta a eliminare impurità e tossine. Lo ujjay dà un senso di calma e permette di sentire l'aria che entra ed esce dai polmoni. La tecnica, che si impara alle prime lezioni, si effettua contraendo leggermente i muscoli della gola quando l'aria entra ed esce attraverso il naso. Durante questa respirazione si produce anche un caratteristico sibilo. Per l'Ashtanga servono almeno due lezioni alla settimana di un'ora circa» conclude l'insegnante Chiara Vassallo.

Con la grotta di sale Prova a pensare come ti senti quando sei in vacanza al mare: rilassata, di buon umore. Ma non solo: hai notato che, oltre a respirare meglio, pelle, unghie e capelli sono più belli e più forti? L'aria marina, ricca di sale, minerali e oligoelementi come iodio, selenio e zinco, è preziosa per l'organismo. Ma di recente è stato dimostrato che persino

il semplice "respirare sale" (l'haloterapia) fa benissimo. E ora si può fare anche in città, grazie alle grotte di sale. «Si tratta di ambienti completamente tappezzati di salemma in cui vengono nebulizzate particelle di sale arricchito di iodio micronizzato che hanno effetti sgonfianti e decongestionanti sull'organismo. Non solo: alleviano il senso di fatica e potenziano sia la circolazione sia il sistema immunitario» spiega Donatella Cirillo di "Polvere di sale", un centro di haloterapia a Milano. «In più, il sale nebulizzato emana ioni negativi che bilanciano quelli positivi, prodotti dall'organismo quando si è tesi e stanchi. Così in una grotta di sale le due forze si neutralizzano, annullando le cariche nocive. Ecco perché l'haloterapia è considerata anche un buon antistress» conclude l'esperta. E in effetti le sedute sono un piccolo piacere. «Ci si rilassa e basta. Non serve neppure respirare diversamente dal solito» spiega Donatella Cirillo. Puoi leggere un libro, stenderti sulla sdraio, sonnecchiare, ascoltare musica: insomma, ti godi la pausa proprio come quando sei in spiaggia. «Per avere benefici sono consigliate dieci sedute, due alla settimana. Ognuna dura circa 30 minuti e costa circa 30 euro».

PAOLA ORIUNNO

Scrivile a beauty@mondadori.it

