

## Wcoach DOPO GLI ANTA

di Laura D'Orsi

**I**l tempo passa anche sul corpo. E, in alcune zone, lascia segni più evidenti che altrove. Non solo: ci sono punti che "tradiscono" prima, altri dopo. In alcuni il problema è la comparsa delle rughe, in altri la perdita di tono ed elasticità, in altri ancora la presenza delle macchie. È per questo che i trattamenti anti-età per la silhouette devono essere costanti e soprattutto preventivi. In particolare, per le zone più esposte e, dunque, visibili. Qui, ti suggeriamo cosa fare, con i consigli e i cosmetici wellness.

**IL COLLO CEDE** È una zona che non mente: l'età che passa inizia a vedersi proprio là. Eppure, tante donne non applicano la crema specifica, così le prime micro-pieghe dovute alla forza di gravità, con gli anni, diventano rughe. «Mettere regolarmente un cosmetico antiage è utilissimo. Ma è più importante massaggiarlo bene» spiega

La top australiana Elle Macpherson, 49 anni e un fisico da trentenne. Il soprannome The body (Il corpo), le calza ancora a pennello.

Si parla di invecchiamento e si pensa al viso. Invece, anche décolleté, gambe e mani mostrano i segni dell'età. La buona notizia? Li puoi prevenire e rallentare

# Il corpo ti tradisce. *Gioca d'anticipo*

OLYCOM

54 WELLNESS



**Magda Belmontesi**, dermatologa. «Fai scorrere i palmi delle mani dalle clavicole verso il mento, per almeno un minuto. E non trascurare la nuca: le pieghe si formano anche lì». È importante poi "allenare" i muscoli che sostengono il collo: le fasce laterali e quello che sorregge il profilo del mento. «Mantenerli tonici aiuta a contrastare i cedimenti» dice l'esperta. Per le fasce laterali, ripeti più volte le lettere X e O, alternandole ed esagerandone la pronuncia. Per prevenire il doppio mento, abbandona la testa all'indietro e spalanca la bocca. Quindi, chiudila e riapila 20 volte. Occhio anche ai gesti quotidiani: non stare tanto con la testa piegata quando cammini, se leggi e lavori al computer e non usare un cuscino alto.

**LE MANI SI MACCHIANO** La brutta notizia: la pelle delle mani invecchia cinque volte di più rispetto a quella del viso e dieci di più rispetto a quella del corpo (fonte: American academy of dermatology). Lo strato di grasso sotto la cute, negli anni, si impoverisce, le mani appaiono più scarnie e la pelle, a causa dei raggi solari, si macchia. La

buona notizia: oggi ci sono cosmetici in grado di rallentare gli effetti del tempo. «Le creme antietà per le mani non solo idratano e ammorbidiscono, ma contrastano l'assottigliamento dell'epidermide e vanno utilizzate proprio come gli antirughe per il viso, due volte al giorno» spiega la dottoressa Belmontesi. «Tra gli ingredienti scoperti di recente, c'è un estratto della gardenia asiatica che stimola l'adipofillina, proteina che facilita l'accumulo dei lipidi nelle cellule. Un altro principio attivo di origine vegetale è il pro-xylane™, estratto dal legno del faggio: favorisce la produzione di collagene e altre sostanze che migliorano la densità della pelle». Come massaggiare? Procedi dalla punta delle dita fino ai polsi, aumentando la pressione sulle nocche ed effettuando piccoli movimenti circolari. Per attenuare le macchie, due volte a settimana prova uno scrub schiarente con due cucchiaini di sale fino e il succo di mezzo limone.

**LE GINOCCHIA SI RILASSANO** A vent'anni la pelle intorno alla rotula è tesa e scolpita. Con gli anni e prima di altre zone del corpo cede, perché è

priva del sostegno di un pannicolo di grasso. Così, si creano pieghe, le ginocchia perdono appeal. «Con i trattamenti giusti, anche la pelle di questa zona si può risollevare» spiega Joanna Hakimova, biologa e ideatrice del metodo naturalbiolifting che, utilizzando creme e fiale a base di principi attivi naturali e una tecnica particolare di massaggio sportivo, permette di rassodare bene e in tempi brevi ([www.naturalbiolifting.com](http://www.naturalbiolifting.com)). Anche il fai da te però dà ottimi risultati «Alcune maschere, applicate con costanza a giorni alterni, restituiscono ai tessuti tono ed elasticità» spiega l'esperta, che ha appena pubblicato il libro *300 e più rimedi naturali per ringiovanire viso e corpo* (Red). «Un esempio? Si prepara un primo impacco mescolando un cubetto di lievito di birra con un po' di succo di aloe. Si tiene in posa un quarto d'ora, si sciacqua e si applica un secondo impacco con yogurt greco e succo d'arancia, tenendolo sempre 15 minuti. Le vitamine, in particolare del gruppo B, e gli antiossidanti contenuti in queste maschere rigenerano in profondità la pelle».

## 5 idee molto *Wellness*

**1 L'OLIO ANTIOSSIDANTE** Questa miscela di oli essenziali biologici (borragine, oliva, melissa e cisto) contrasta i radicali liberi e rigenera la pelle del corpo. Senza parabeni, oli minerali e profumi di sintesi, sostanze che possono irritare. Non unge e si usa anche su viso e capelli! (Huile des Délices di Sanoflore, 17,90 euro).

**2 IL TRATTAMENTO NUTRIENTE** Maxi formato e tanti usi diversi per la crema nutriente a base di zuccheri vegetali idratanti e olio di melagrana, antietà. Non contiene parabeni (Super Crema Idratante Multifunzione di Pupa, 16,90 euro).

**3 L'ANTIAGE JOLLY** Questo prodotto è studiato per schiarire le macchie dovute all'età e per prevenire gli accumuli di melanina sulle zone più critiche: collo, décolleté e mani (Neck, Chest&Hand Repair di SkinCeuticals, 75 euro).



**4 LO SCRUB VELLUTANTE** Preziosi oli vegetali, estratto di aloe, acido ialuronico, burro di karité, vitamina E: questo il mix rigenerante e antiossidante della deliziosa crema-burro per il corpo all'aroma di fiori (Gabor Selective, 29 euro).

**5 LA HAND CREAM LEGGERA** Per contrastare i primi segni di invecchiamento e mantenere la pelle delle mani soda, c'è questo cosmetico all'olio di semi di melagrana, antietà. Contiene anche olio di sesamo e burro di karité (Weleda, 9,50 euro).



WELLNESS 55