

# INSIEME CONTRO IL TEMPO

Per “cancellare” gli anni non basta ridurre le *rughe* e rimodellare *l'ovale*. Il nuovo *percorso antiaging* deve essere globale: specialisti di *medicina estetica*, nutrizionisti, psicologi e insegnanti di *meditazione* lavorano in team. Anche *prodotti e beauty routine* interagiscono, adeguandosi alle *esigenze*. Perché l'unione fa la forza

di SABRINA BOTTONE,  
GRAZIA PALLAGROSI  
ed ELISABETTA SETTEMBRINI  
foto ANJA POULSEN -  
styling MIE JUEL

370 ELLE NOVEMBRE 2016

## *s p e c i a l e a n t i e t à*



Il segreto di un viso luminoso e senza difetti? Prima occorre idratarlo con Aqualia Thermal Crema Leggera poi, per uniformare il teint, basta un velo di fondotinta Dermablend [3D Correction] Nude che nasconde ogni minima imperfezione. Tutto Vichy (in farmacia).

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

## L'INTERCONNESSIONE è il segreto della vita.

Lo spiegarono i padri della filosofia orientale, lo conferma la fisica quantistica, lo ribatte in nuova istanza la medicina estetica, che si spoglia del vecchio approccio monodirezionale (eliminare i difetti estetici) per curare l'insieme della persona. Obiettivo? Arrivare a quel "real wellness" che l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha inquadrato in modo olistico già dal 1986, definendolo uno "stato di completo benessere fisico, mentale e sociale".

Una svolta rivoluzionaria, che verrà sancita a novembre durante il congresso ICAMP (International College of Aesthetic Medicine Practical) all'Humanitas di Milano, con una speciale sezione di medicina estetica integrata in cui gli specialisti del ringiovanimento opereranno in team con nutrizionisti, psicologi e insegnanti di meditazione.

### BELLEZZA E COMPLETEZZA

«Il paziente va considerato nella sua completezza, valutando oltre all'aspetto fisico quello emotivo, quell'immagine di sé che sta sempre alla base del sentimento di soddisfazione (mi piaccio) o insoddisfazione personale (non mi piaccio)», spiega la dottoressa Anna Maria Veronesi, ideatrice del progetto. «Per questo motivo abbiamo creato un protocollo integrato: più strumenti, più competenze non solo mediche - nel rispetto della specificità del sapere - da intrecciare in modo dinamico per risolvere l'inetetismo, ripristinando quella corretta armonia di funzioni - fisiche, psicologiche ed energetiche - che influenzano l'aging».

In pratica, la visita dal medico estetico diventa il primo passo di un protocollo olistico, grazie all'interdisciplinarietà che finalmente connette medico, nutrizionista, psicologo ed esperto di addestramento mentale. «Chi si rivolge al medico estetico ha motivazioni che non si esauriscono nella volontà di sembrare più giovane, ma nel bisogno di sentirsi in sintonia con il proprio aspetto», dice la psicoterapeuta Emanuela Vallero, relatrice al congresso.

### L'IMPORTANZA DELLE EMOZIONI

Nel delicatissimo equilibrio del nostro "senso del sé", la vera discriminante tra il bello e il brutto quindi sono le emozioni. E non solo per motivi psicologici, ma perché a livello biochimico le emozioni creano letteralmente il modo di essere del nostro corpo. «La psiconeuroimmunologia ha messo in luce il continuo dialogo tra

sistema immunitario, apparato neuroendocrino e stato emozionale», spiega il professor Vincenzo Soresi, autore del libro "Il cervello anarchico" (Utet). «In questo dialogo, dal quale dipendono salute e malattia, le emozioni sono gli attivatori (e i disattivatori) dell'equilibrio dell'intero organismo». Volendo semplificare, emozioni positive creano salute e bellezza, mentre emozioni negative aprono la strada a inestetismi e patologie. La scienza estetica ne tiene conto, proponendo un approccio alla bellezza che parte dalla salute psicofisica e, proprio per questo, diventa più efficace. Qual è la ricetta?

### LA RICETTA INTEGRATA

Sono 4 gli ingredienti da coordinare per ritrovare, insieme a un aspetto più fresco e attraente, anche la capacità di "stare bene" nel proprio corpo.

1. Serenità. Guadagnata attraverso uno specifico percorso di addestramento mentale ed emotivo, con tecniche di rilassamento e meditazione.

2. Conoscenza delle proprie reali esigenze. Una mente serena può affrontare i bisogni che spesso si nascondono sotto il bisogno di modificare il proprio corpo. In questo processo, lo psicologo ha un ruolo sostanziale.

3. Nutrizione. Il cibo diventa strumento privilegiato nella disattivazione dei geni dell'invecchiamento e nell'attivazione di quelli "lunga vita". Per questo il protocollo prevede la consulenza del nutrizionista.


4. Trattamento estetico. Votato non più alla semplice eliminazione del difetto - macchia, ruga o rilassamento cutaneo che sia - parte dall'ascolto dei reali bisogni della persona. Per produrre meno facce anonime e più persone felici.



## GESTI IN PIÙ

Per partire con il piede giusto Lotion Essentielle Caviar Luxe di La Prairie (209 euro) va stesa prima di sieri e creme per idratare la pelle, rassodarla e illuminare l'incarnato. Il suo segreto? L'acqua di caviale distillata al vapore. E per finire in bellezza basta un impacco da lasciare in posa dieci minuti, come Phyto Corrective Masque di SkinCeuticals: con ingredienti naturali e acido ialuronico, combatte rossori, colorito spento e disidratazione (65 euro, in farmacia).





IL PAZIENTE VA  
CONSIDERATO  
NELLA SUA  
COMPLETEZZA,  
VALUTANDO  
L'ASPETTO FISICO  
ED EMOTIVO

Hydrotenseur Fluido  
Idratante di Rilastil  
sa come distendere  
le rughe: si affida  
a una formula che  
disseta, nutre e stimola  
collagene ed elastina.  
È ideale anche  
per le pelli sensibili  
(in farmacia).

## Il potere del rituel

Anche nella beauty routine l'integrazione personalizzata è un concetto vincente. Quando si parla di cosmetici, la modalità di abbinamento tra sieri, creme, peeling e maschere è una discriminante forte in termini di efficacia e velocità dei risultati. Il fascino del rituel, quindi, va oltre il piacere di un momento femminile ed emotivamente evocativo, per avvicinarsi alla sistematicità di un metodo che lascia poco all'improvvisazione. Le case cosmetiche danno indicazioni sempre più precise su come abbinare i prodotti e i dermatologi diventano "insegnanti" nell'arte della corretta integrazione.

«Se i gesti della skincare restano più o meno gli stessi - detergere, idratare, proteggere, riequilibrare - a seconda dell'età cambiano pesi e misure degli attivi, così come le modalità di combinazione», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Se, infatti, dai 20 ai 30 anni l'obiettivo è rimuovere gli accumuli di sebo, già dai 35 diventa importante prevenire l'invecchiamento integrando pool di antiossidanti e sostanze capaci di supportare la funzione barriera della cute. Già a quest'età il rituel serale prevede l'inserimento di sieri o creme leviganti, che aumenteranno in concentrazione dopo i 45, per stimolare

il ricambio cellulare senza però intaccare la sempre più delicata barriera lipidica della cute».

Ecco come combinare i prodotti nel modo migliore con i consigli della dermatologa.

### 25-32 ANNI

**Mattina** Gel purificante a risciacquo; fluido idratante ad azione dermopurificante o dermoriequilibrante, completo di filtri Uv. **Sera** Detergente a risciacquo, tonico astringente o acqua termale lenitiva, crema idratante. **Settimanalmente** Scrub più maschera purificante. **Integratori** Sotto consiglio medico, nutriceutici anti pelle impura.

### 33-43 ANNI

**Mattina** Latte detergente o acqua micellare arricchita con agenti idratanti e antiossidanti; siero antiossidante (con vitamina C o E) e crema idratante con filtro solare. **Sera** Latte detergente o acqua micellare; siero e/o crema esfoliante; antiage specifico per il contorno occhi e labbra. **Settimanalmente** Leggero peeling per migliorare l'uniformità del colore e stimolare il rinnovamento epidermico. **Integratori** Sotto consiglio medico, precursori del collagene e dell'acido ialuronico.


### DAI 44 IN POI

**Mattina** Acqua micellare, siero antiossidante più potente (per esempio con vitamina C e ferritina), crema giorno ad elevata azione idratante e ricostituente - quindi più ricca di acido ialuronico abbinato ad aminoacidi - sempre con filtro Uv, prodotto specifico per il contorno occhi (ad azione drenante) e labbra (ad azione rimpolpante).

**Sera** Latte detergente esfoliante, siero esfoliante a base di lipoidrossiacidi invece che di idrossiacidi e crema notte ricca di attivi contro i radicali liberi, per esempio vitamina E e coenzima Q10.

**Settimanalmente** Maschera rivitalizzante e/o schiarente, peeling esfoliante a più elevata concentrazione di retinolo e lipoidrossiacidi.

**Integratori** Sotto consiglio medico, pool di antiossidanti (vitamina A, acido alfalipoico, zinco, curcuma etc) e aminoacidi.

Grazia Pallagrosi 



speciale anti età

## UN LIFTING NATURALE

Mimi Luzon viene da Israele e studia la pelle da 30 anni. Il suo metodo per ringiovanirla in modo naturale ha conquistato le celeb, da Naomi Campbell a Irina Shayk. Perché gli effetti sono visibili immediatamente, non è invasivo, non provoca dolore né rossore ed è personalizzato. Elimina le imperfezioni e migliora le rughe combinando tecnologia all'avanguardia e prodotti creati da lei: il laser Alma Lift-stimola il collagene in profondità, rompendo le fibre che si rigenerano velocemente e una linea di creme e sieri che contengono principi attivi più alti della media (vitamina C al 12 per cento, retinolo al 3 per cento, acido ialuronico al 100 per cento) e offrono una risposta più personalizzata ai problemi di ogni donna. Dopo il laser, viene applicato un siero con l'Alma Reboost, un apparecchio a ultrasuoni che spinge come un martello la crema nell'epidermide (si sente solo un leggero calore). Durata: 30 minuti. Costo: 200/250 euro. In Italia, Mimi è partner di AlmaCare (almacareroma.it, almacaremilano.it, tel.: 3338499981). S.L.

## S.o.s. punti fragili

*Distendere le rughe che segnano il contorno occhi e labbra con un effetto lifting delle palpebre superiori e volumizzante della bocca: è quanto propone il nuovo trattamento Endermologie di LPG. Agisce prima di tutto decongestionando la zona delicata con Endermopuncture, un'inedita manovra (eseguita con un piccolo apparecchio) che sollecita i punti dei meridiani, eliminando le tossine e alleviando le piccole tensioni. Poi, la doppia stimolazione (orizzontale e verticale) della testina dell'apparecchio, "risveglia" i fibroblasti riattivando così la produzione di collagene e di elastina. Il rituel, piacevole e non doloroso, dura venti minuti (65 euro). A casa, si possono ottimizzare i risultati utilizzando i prodotti mirati. Info: [www.lpg-pro.it](http://www.lpg-pro.it).*

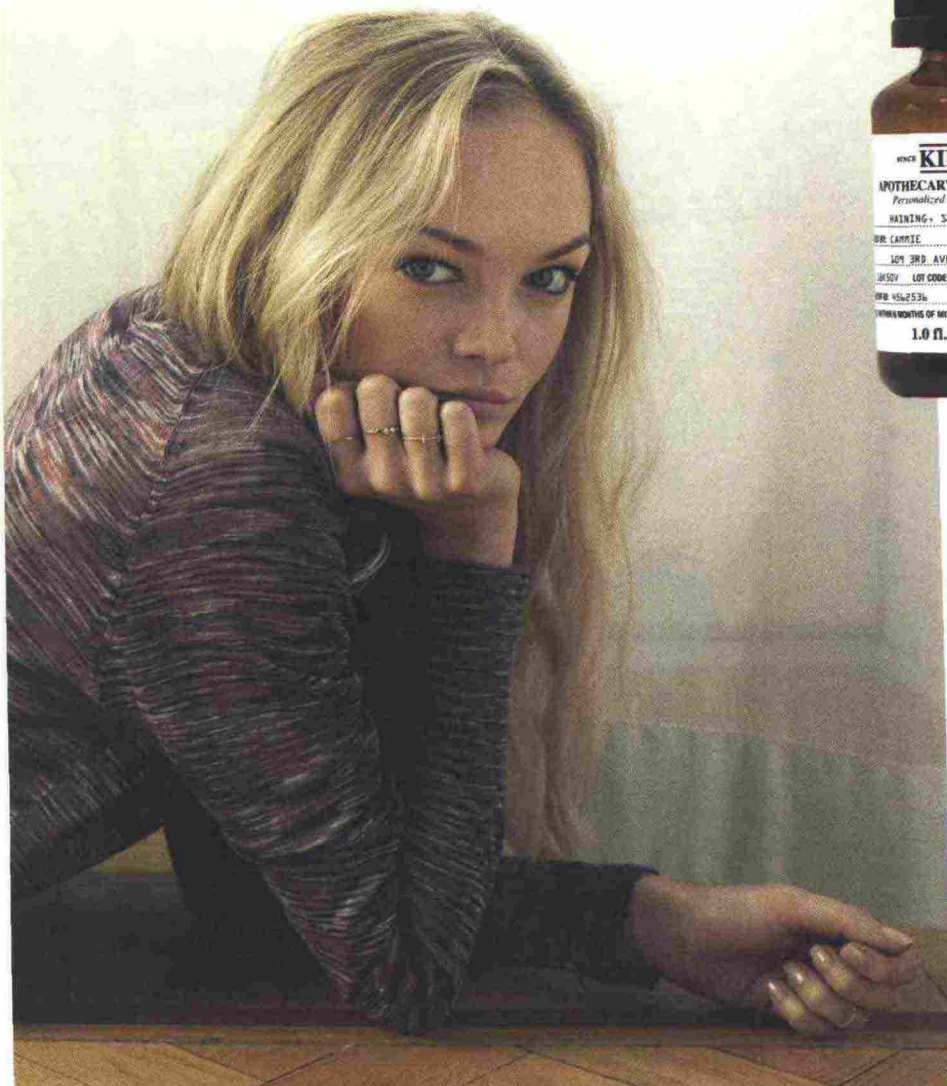
### SU MISURA

Se la tendenza skincare è personalizzare i trattamenti, Kiehl's propone Apothecary Preparations: siero à la carte da utilizzare a casa (95 euro). Nelle boutique del brand le esperte, dopo un esame della pelle, identificano due tra le maggiori esigenze del viso della cliente. Quindi consigliano due booster da miscelare al siero Skin Strengthening Concentrate. I booster rispondono a cinque problemi: attenuare i rossori, distendere le rughe d'espressione, esaltare la texture, levigare i pori e restituire luminosità. Et voilà!



### A TESTA ALTA

Per non perdere di vista la bellezza del collo ecco un trattamento intensivo da applicare due volte al giorno: Creme pour le Cou Formule Enrichie di Sisley (130 euro). Con estratti naturali lifta, rassoda e contrasta i cedimenti cutanei.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.