

■ BELLEZZA SPECIALE ANTI-AGE

DOVE SI FORMANO,
COME E PERCHÉ.
PER COMBATTERE
IL NEMICO BISOGNA
CONOSCERLO,
E L'INVECCHIAMENTO
DI VISO, COLLO
E DÉCOLLETÉ SEGUE
STEP BEN PRECISI.
DA CONTRASTARE CON **SOIN
INNOVATIVI, GYM LIFTANTE
E CREME GREEN
BIOCOMPATIBILI**

MANUALE NATURALE PER MANTENERSI GIOVANI

L'identikit delle rughe

di Simona Fedele
Foto di Michael Wirth/Volpe images
Still life di Marco Aquilini



www.ecostampa.it

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

095256

■ BELLEZZA SPECIALE ANTI-AGE



GUANCE Frena la caduta libera col retinolo

Protegge dai radicali liberi e attenua le rughe Repairwear Laser Focus CLINIQUE, 91,90 euro. Acido ialuronico e rhamnose per le pelli sensibili: Liftactiv Serum 10 VICHY, 39 euro. Con saponina e acido ialuronico idrata e previene la perdita di tono Hyaluron-Filler CONCENTRATE EUCERIN, 37 euro.

Rendono il volto più vissuto e triste, ma non dipendono dall'età. «I solchi nasogenieni, che uniscono le ali del naso agli angoli della bocca, rappresentano la demarcazione anatomica di diversi gruppi muscolari. A cui si aggiunge, con il passare degli anni, il riassorbimento del grasso sottocutaneo e l'inevitabile caduta delle guance per la forza di gravità» spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente presso la Scuola di medicina estetica Agorà di Milano. Da non sottovalutare la cura dei denti, perché dopo

gli anta, un sorriso "manchevole" influisce sulla simmetria del volto e la formazione delle grinze. «Superato il concetto del filler all'acido ialuronico per colmare la singola ruga (oggi si preferisce agire su tutto il viso per conservarne l'armonia), le nasogeniene sono piuttosto difficili da eliminare con sieri e creme». Tra gli attivi più utili ci sono l'acido ialuronico, che trattiene l'acqua già presente nella pelle rendendola più turgida, e il retinolo elasticizzante. «Da provare i soini alle cellule staminali vegetali che rigenerano e le creme effetto tensore».

Le tue rughe punto per punto



Frontali causate dalla contrazione dei muscoli, sono orizzontali e verticali (glabellari).

Zampe di gallina dipendono dal muscolo orbicolare (e strizzare gli occhi non aiuta).

Nasogeniene rappresentano la demarcazione anatomica dei gruppi muscolari.

Codice a barre grinze verticali presenti dopo i 40 anni, sul labbro superiore.

Collane di Venere pieghe ad anello che segnano anche i colli più giovani.

Grinze e solchi le prime segnano il décolleté con una V, i secondi sono profondi e verticali tra i seni.

OCCHI Via la ragnatela in un battito

Quella sottile ragnatela che può invecchiare anche lo sguardo più giovane, non è "merito" solo dell'età. Stropicciare gli occhi o strizzarli perché si vede male, non mettere gli occhiali da sole o usare creme troppo esfolianti e aggressive su una zona tra le più sottili e povere di ghiandole sebacee, lascia tracce indelebili. «Le zampe di gallina, appunto, si formano per la continua contrazione del muscolo orbicolare, fatto ad anello. Per attenuarle ci sono le creme botox like, che tendono la pelle grazie a esapeptidi vegetali, e sieri leggeri e idratanti all'acido ialuronico» suggerisce la dermatologa. Per appianare le grinze si può provare la biostimolazione, punturine a base di aminoacidi e vitamine, che si fanno dal dermatologo.

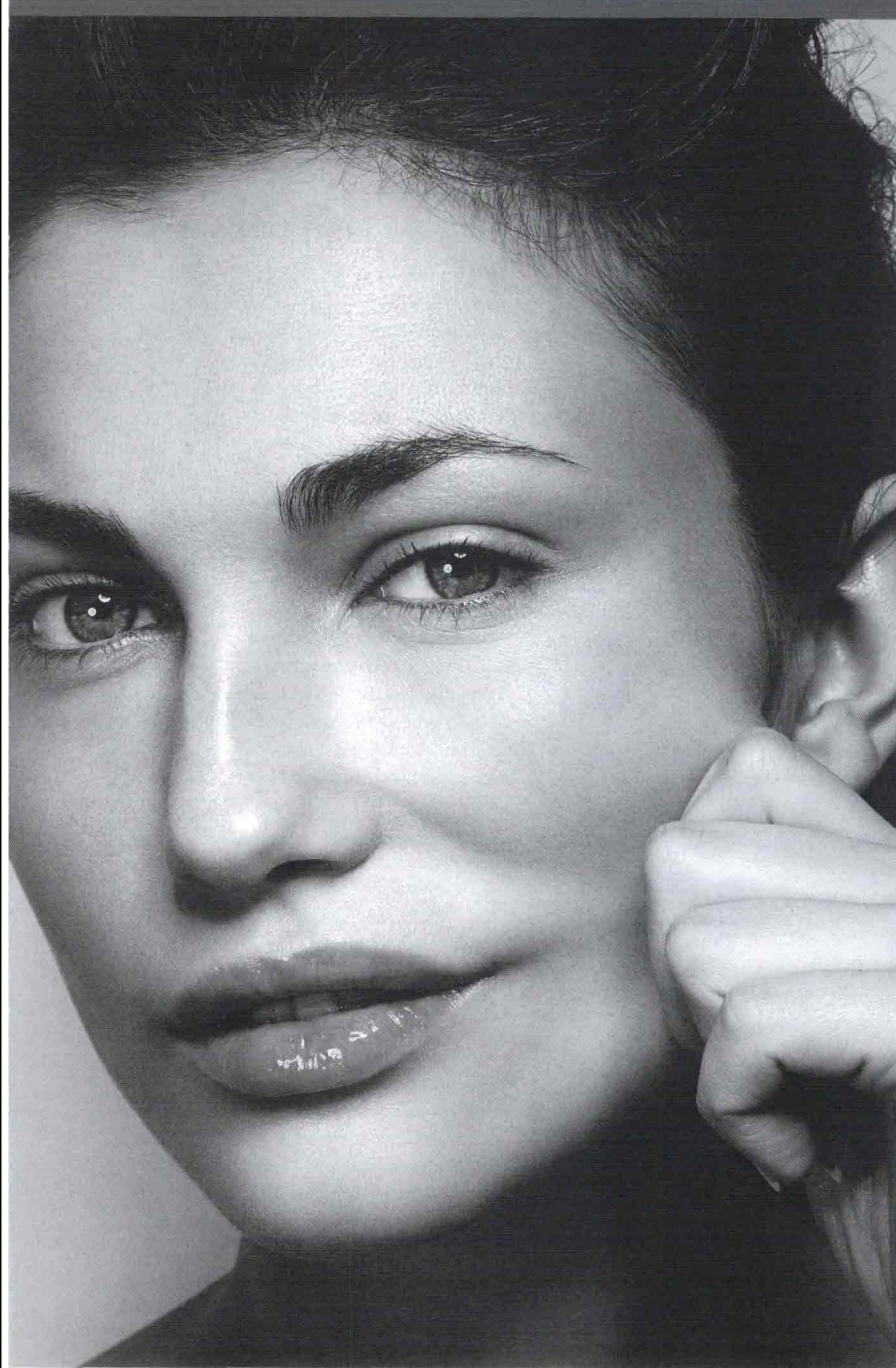


Biglia in acciaio e caffeina contro i gonfiori: All About Eyes Serum CLINIQUE, 29,30 euro. Bio-linfa illuminante Prodigy Liquid Light HELENA RUBINSTEIN, 38 euro. Lievito, caffeina e agenti tensori per Regenesence GIORGIO ARMANI, 53 euro.

LABBRA Ceramidi e

Morbide ma indifese, le labbra non hanno ghiandole sebacee e strato corneo e basta una giornata fredda e ventosa per far evaporare le gocce di acqua e grassi che le ricoprono. «Oltre alla disidratazione, la bocca risente del calo degli estrogeni e il suo invecchiamento, che inizia verso i 35/40 anni, è lento ma inesorabile. Comincia con l'assottigliamento dei contorni e la riduzione dell'arco di Cupido fino alla

NATURAL STYLE



Il lifting con le dita

Altro che botox e punturine! Per distendere i tratti e rinforzare i muscoli di viso e collo ci sono dei piccoli esercizi che, fatti tutti i giorni, cambiano la faccia. Li trovi sul libro *Self-lifting* di Joanna Hakimova (pubblicazioni Red!).

Distendi le rughe del pensatore

Poggia i due indici sulla fronte spingendo le sopracciglia verso il basso e, al tempo stesso, muovi i muscoli della fronte verso l'alto. Poi con lievi picchiettii, muovi le sopracciglia verso il basso, avvertendo la resistenza.



Attenua le pieghe nasolabiali

Il massaggio con la lingua aiuta a tonificare le guance. Con la bocca chiusa, passa con la punta della lingua le pieghe tra naso e labbro superiore e vicino alla bocca. Fallo tutti i giorni per almeno dieci minuti.



Rimpolpa le labbra

Per minimizzare il codice a barre, prova la lucertola. Serra le labbra tra i denti, e con le dita premi gli angoli della bocca, poi cerca di liberare le labbra e, al tempo stesso, trattienile nella posizione di partenza, mordendole piano.



vitamine per ritrovare il sorriso

comparsa delle rughe: prima sottili sul labbro superiore (codice a barre), poi più marcate agli angoli della bocca (pieghe della marionetta)». E se per idratare servono cocktail vitaminici, oli vegetali, acido ialuronico e karité, per appianare i segni e migliorare il turgore è ottima la bava di lumaca che ristruttura e cicatrizza, soina ai flavonoidi e alle vitamine E e A antiossidanti, e ricompattanti alle ceramidi e ai fitoestratti della soia.

Rosa e orchidea per il gel Arovita DARPIN, 56 euro. Idrata e volumizza con le ceramidi Plump Perfect Spf 30 ELIZABETH ARDEN, 42 euro. Modella le labbra e ne mimetizza i segni Benefiance di SHISEIDO, 36 euro.



NATURAL STYLE

Ringiovanisci lo sguardo

Si chiama bella addormentata, e rafforza i muscoli che regolano la chiusura e apertura degli occhi. Chiudi le palpebre tenendole ferme con le dita, poi prova ad aprirle facendo resistenza. Ripeti 15-20 volte senza fermarti.



DESEGNI DI CHIARA F. PASCIUTTI

PAGINA 69

■ BELLEZZA SPECIALE ANTI-AGE

FRONTE Non pensarci!

Frontali o verticali poco importa, le rughe della fronte dipendono dai troppi pensieri. Non per nulla sono conosciute come le pieghe del pensatore: sottili e orizzontali se disposte sopra il muscolo frontale, tra le sopracciglia e verticali quelle del muscolo glabellare. «Inoltre, la scarsità di tessuto grasso sottocutaneo e la facile disidratazione si accompagnano a perdita di tono e luminosità. La soluzione consiste nel variare spesso l'azione, che dev'essere sia idratante ed elasticizzante con acido ialuronico, elastina e collagene, sia ricompattante con isoflavoni di soia e nutriente con minerali come il silicio».



Si applica nella ruga Progressif Anti-rides **CARITA**, 70 euro. Rimpolpante all'acido ialuronico Primer Filler **PLANTER'S**, 29 euro. Soia e micro-cristalli di calcio per Equilydra **LICHTENA**, 35 euro.

COLLO Cambia cuscino

Si chiamano collane di Venere, e adornano anche i colli più giovani. «Da queste parti la pelle è così sottile e priva di ghiandole sebacee, che è tra le prime a segnarsi con piccole pieghe orizzontali» dice la dermatologa Belmontesi. A peggiorare la situazione contribuiscono poi la postura, la poca tonicità e il cuscino (quello giusto è in schiuma di lattice e basso e rispetta la posizione della cervicale). Per rimediare, ammorbidisci la pelle con proteine della seta, aumentane la compattezza con le ceramidi ed esfolia con alfaidrossiacidi e retinolo, importante perché appiattisce i segni più visibili. La caffeina, invece, può essere utile per prevenire la formazione del doppiamento.

Rassoda e solleva i tratti Collagenist V-Lift **HELENA RUBINSTEIN**, 97 euro. Effetto booster per la crema notte con nasturzio Facefence **VAGHEGGI**, 49 euro. Leviga e riduce l'adipe su mento e collo il trattamento Chin & Neck Lift di **RODIAL**, 96 euro.

DÉCOLLETÉ Coccolarlo dà i suoi frutti

Pelle segnata, macchie scure, grana cutanea più spessa e visibile, l'invecchiamento del décolleté segue step precisi, ma inizia dopo i 40 anni e si può attenuare con cure quotidiane. «Per esempio massaggiare la zona con soin elasticizzanti all'acqua termale, elastina e amminoacidi, da alternare

a creme schiarenti e rinnovatrici agli acidi della frutta». Alcune abitudini, tipo dormire a pancia in giù o usare un reggiseno imbottito, vanno dimenticate perché acuiscono i solchi verticali tra i seni. «Per diminuire le rugosità e rendere più uniforme l'incarnato, si possono fare 4/5 sedute di peeling soft (mandelico, piruvico o glicolico al 70 per cento) per qualche mese».

Ristabilisce tono ed elasticità Serum Corpo **BOOTS LABORATORIES**, 24,90 euro. Effetto ristrutturante per il Concentrato Décolleté e Collo **CLARINS**, 73 euro. Rassoda e leviga Ultralift di **GARNIER**, 10,99 euro.



NATURAL STYLE