



Make up, trattamenti, strategie PER PIACERE & PIACERSI

elle BEAUTY

MEDITARE IN CITTA

Che cosa succede in un ashram? Si può scoprire (e provare) a Milano durante lo Yoga Festival.

► PAG. 403

SPECIALE ANTIAGE

Le strategie olistiche per gestire lo stress e quindi le rughe, i trattamenti per "giovani adulte" e un colore che può sorprendere

► PAG. 384

L'INCONTRO

Attrice, cantante e musicista: Haley Bennett è il volto di una fragranza cult che celebra i suoi primi dieci anni

► PAG. 397

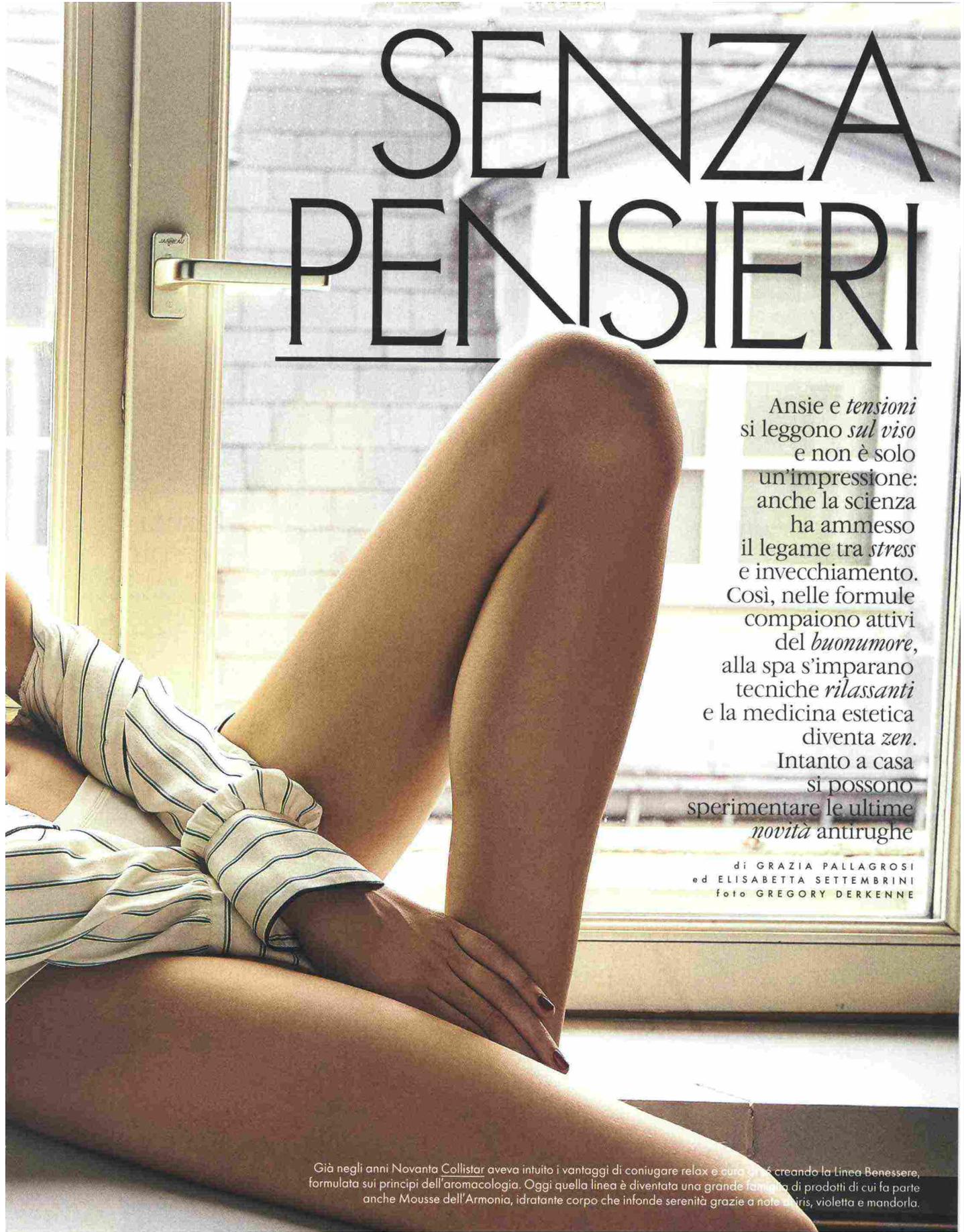
TEMPI BUONI

La ginnastica facciale aiuta a combattere le rughe d'espressione. Ma la vera differenza la fa un'idratazione costante. NCTF-Essence Lozione Rigenerante Suprema di Filorga è un mix rigenerante che ha anche un effetto tensore.

GREGORY DERKENNE

speciale antiage**LO STRESS**

INVECCHIA gli organi, i tessuti, la pelle. Non lo dice solo la scienza: ormai ne è consapevole la maggior parte delle donne che, come ha rivelato un'indagine commissionata da Allergan ad Astraricerche, nel 75 per cento dei casi ritiene che siano le tensioni a segnare precocemente il viso. Nella classifica lo stress batte per "colpevolezza" le brutte abitudini (fumo ed eccessiva esposizione al sole), seguite a ruota da alimentazione scorretta, alcol e insufficiente uso di cosmetici. →



SENZA PENSIERI

Ansie e *tensioni* si leggono *sul viso* e non è solo un'impressione: anche la scienza ha ammesso il legame tra *stress* e invecchiamento. Così, nelle formule compaiono attivi del *buonumore*, alla spa s'imparano tecniche *rilassanti* e la medicina estetica diventa *zen*. Intanto a casa si possono sperimentare le ultime *novità* antirughe

di GRAZIA PALLAGROSI
ed ELISABETTA SETTEMBRINI
foto GREGORY DERKENNE

Già negli anni Novanta Collistar aveva intuito i vantaggi di coniugare relax e cura skin care creando la Linea Benessere, formulata sui principi dell'aromacologia. Oggi quella linea è diventata una grande famiglia di prodotti di cui fa parte anche Mousse dell'Armonia, idratante corpo che infonde serenità grazie a note di iris, violetta e mandorla.



Fermati e respira

- 1) Guardati allo specchio fissandoti negli occhi per riprendere contatto con te stessa.
- 2) Chiudi gli occhi, fai qualche respiro profondo, gonfiando l'addome e inspirando, e porta l'attenzione sulle sensazioni del corpo. Poi, espirando lascia andare le tensioni.
- 3) Esegui un breve face-scan: rilassa fronte, occhi, guance, labbra. E poi lingua, denti, mascella e gola. Infine, decontrai collo e spalle allontanandole dalle orecchie.
- 4) Ora unisci i palmi delle mani e strofinali velocemente per 20 secondi, poi appoggiali sul viso e percepisci la sensazione di calore.
- 5) Metti una noce di crema (o qualche goccia di siero) su un palmo, chiudi con l'altro e lascia scaldare.
- 5) Avvicina i palmi aperti al volto e annusa a occhi chiusi.
- 6) Applica il prodotto sul viso e, una volta assorbito, esegui un massaggio antistress facendo scorrere le mani aperte su e giù prima sulla parte centrale del volto, poi sulle guance e, infine, sulle orecchie.
- 7) Termina massaggiando la parte posteriore del collo, risalisci sulla nuca e poi, aprendo le dita, stimola la cute utilizzando palmi e polpastrelli.

speciale antiage

DIAMO TREGUA A VISTA E UDITO PER CONCENTRARCI SUI SENSI MENO USATI COME IL TATTO

→ Ecco perché sempre più spesso rituali e prodotti antiage mirano anche a rilassare quelle zone del corpo in cui tratteniamo le tensioni.

LA PELLE CI PRENDE GUSTO

«Il nostro aspetto riflette il baricentro interiore», spiega Antonella Latelli, responsabile ideazione e sviluppo dei rituali Comfort Zone. «Le persone spesso non hanno coscienza del loro malessere perché sono talmente abituate a correre che hanno perso l'abitudine di ascoltarsi. Ma il corpo ci parla: attraverso inestetismi e grigiore diciamo a noi stessi che non ci stiamo trattando bene. Ecco perché la bellezza, oggi, diventa scienza della felicità. Ormai abbiamo le conoscenze per riportare in equilibrio il sistema mente-corpo-emozioni ottenendo un riscontro quasi immediato della pelle, che può beneficiarne in qualsiasi momento perché a ogni età possiamo imparare a de-stressarci fermando la corrente dei pensieri e ancorandoci a una boa sicura: il nostro corpo e le sue sensazioni».

UN CANCELLO CI AIUTERÀ

Il salto sta in un cambio di prospettiva: dal cosa al come. In pratica: se usi delle buone creme, otterrai dei risultati. Ma se prima di farlo, respiri e ti concentri sulle sensazioni tattili e olfattive, ecco che si spezza la catena dello stress ancorandoti al momento presente. Non a caso, tra gli oltre 500 studi condotti nell'ultimo mezzo secolo sulla meditazione, alcuni dimostrano che chi è addestrato a rallentare la mente ha un'età biologica fino a 12 anni inferiore a quella anagrafica. Certo, modificare l'approccio al mondo non è semplice, ma si inizia con piccoli cambiamenti: «Invece di applicare la crema in fretta e pensando ad altro, torniamo al presente trasformando la beauty routine in un rituale che riporti equilibrio tra i sensi troppo usati, vista e udito, e quelli penalizzati dal nostro vivere di corsa, cioè tatto e olfatto», spiega Latelli. «In questo modo, secondo quella che gli scienziati chiamano "Teoria del cancello", *Gate Control Theory*, si stimolano specifiche fibre nervose, che modulano la trasmissione del dolore al cervello, e si attivano col tocco lento delle mani calde, favorendo un rilassamento profondo in pochi minuti. Il consiglio

quindi, è dedicarsi del tempo soprattutto la sera, per indurre il relax. E se i prodotti sono inodori, si possono aggiungere due gocce d'olio essenziale di ylang ylang, ideale per chi soffre di insonnia, oppure sandalo o salvia anti-ansia, arancio, gelsomino o incenso rasserenanti».

MOLECOLE FELICI E REALTÀ VIRTUALE

«Le rughe sono contratture», spiega la terapeuta olistica Simona Discepoli, direttrice del centro benessere Iki-Spa di Milano. «Ecco perché quando l'obiettivo è ottenere un viso dall'aspetto disteso, lavoriamo anche sul corpo per rilassare le aree in cui tratteniamo le tensioni, soprattutto stomaco e intestino, e iniziamo il trattamento partendo dalla schiena, perché è qui che si trovano i metameri, le fasce nervose che mappano tutti gli organi. E per fermare i pensieri ricorriamo a un semplice gesto: appoggiare sulla fronte un batuffolo con olio di sesamo e qualche goccia di olio essenziale di lavanda. Infine massaggiamo l'addome, sede del nostro cervello enterico, mantenendo gli occhi bendati per spegnere il collegamento visivo con gli stimoli esterni».

La caduta del confine tra fisico e mentale →

Tempo prezioso

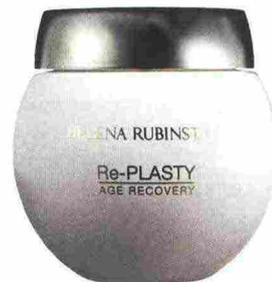
COME ALLE SPA

Più che una maschera è un vero rituale antiage: con una pietra in ceramica, da riscaldare in acqua calda, si massaggia la crema sul viso. Nella formula: tartufo nero, oli botanici, vitamina C, alghe verdi, oro e perle. Gli effetti? Ristruttura, idrata, stimola: Re-Nutriv Ultimate Diamond Transformative Thermal Ritual di Estée Lauder (310 euro).



RISERVA D'ACQUA

Ripristina le funzioni della barriera lipidica, nutre e rimpolpa. Si usa al mattino come crema e due volte a settimana come impacco: si intiepidisce la mascherina monodose, sopra si stende il prodotto, si lascia in posa 10 minuti e si massaggia l'eccesso: Age Recovery Face Wrap di Helena Rubinstein (290 euro).



Così
m'illumino

1_ Con latte di cocco, purifica i pori e idrata: Dermaclear Micro Milk Peel di Dr. Jart+ (31,90 euro, da Sephora). 2_ Via smog e residui di trucco con quattro polveri naturali esfolianti: Pureté Sublime Peeling Rénovateur di Galénic (29 euro, in farmacia). 3_ Leviga e disseta la cute: Soins Microdermabrasion Quartz et Vitamine E di Resultime (29,50 euro, in farmacia). 4_ Studiato per dare nuova luce alle pelli più resistenti: The Ordinary Glycolic Acid 7% di Deciem (8,70 euro, su deciem.com). 5_ Combatte aging, stress e inquinamento con sostanze botaniche: Peeling Jeunesse Resurfaçant de l'Institut di Darphin (63,20 euro, in farmacia).

NON BASTA UNA PUNTURINA, BISOGNA CAMBIARE STILE DI VITA E BEAUTY CASE

concluso, con tecniche che soddisfano l'ultimo desiderio delle donne: avere un volto fresco e rilassato. «Bisogna passare dal concetto di correzione a quello di cura di sé», spiega la dermatologa Magda Belmontesi, relatrice al congresso. «Sono ormai molti gli studi che dimostrano che l'invecchiamento avviene per accumulo dei radicali liberi prodotti sotto stress. Per rimediare, non basta una punturina: bisogna cambiare stile di vita, scegliere con cura i cosmetici verificando che siano ricchi di antiossidanti, assicurarsi una protezione con dieta corretta e integratori prescritti dal medico. E, nel caso, ricorrere a trattamenti medico-estetici capaci di rafforzare la capacità di risposta della pelle agli agenti stressogeni. Una novità in questo senso sono i peeling al retinolo con azione booster di Neostrata: lasciati 8 ore sulla cute non solo esfoliano, ma tonificano e combattono grigiore e pelle stanca grazie all'elevato contenuto in vitamine A (3 per cento) ed E (1 per cento)» (costo: 150 euro, info: www.pelleedintorni.it).

A cavallo tra medicina occidentale e cinese si posiziona invece Dermapen, una "pena" dotata di piccoli aghi che, oltre a rilasciare sostanze antiaging, attiva i "recettori di benessere" della cute. «Si passa su tutto il viso, compreso il contorno occhi, zona sensibile ma cruciale per rilassamento», spiega la dottoressa Anna Maria Veronesi, esperta di medicina estetica integrata e docente al master di Medicina Estetica dell'Università di Pavia. «A seconda del problema si sceglie la profondità di penetrazione, dagli 0,5 millimetri se vogliamo rilanciare l'idratazione, scendendo fino a 2 mm quando l'obiettivo è tonificare. La tecnica ha un effetto relax e consente di agire anche sui punti dei meridiani in cui scorre il Qi, l'energia vitale che nutre il sistema mente-corpo» (costo: da 150 euro. Info: www.annamariaveronesi.it).

Grazia Pallagrosi

→ è siglata anche da **LPG** che in alcuni nuovi protocolli ha inserito cosmetici che contengono l'Happy Skin, un estratto di rodiola rosea, che potenzia le capacità di risposta allo stress (info: www.endermologie.com/it/).

Per infondere relax Natura Bissé ha introdotto "The Mindful Touch": prima di ogni trattamento viso o corpo la realtà virtuale aiuta a concentrarsi sul respiro e a godere di ogni sensazione fisica. Da provare fino al 6 dicembre nelle farmacie e profumerie con cabina (per info, date e indirizzi: www.luxurylabcosmetics.it).

CORREGGERE, RAFFORZARE, RILASSARE

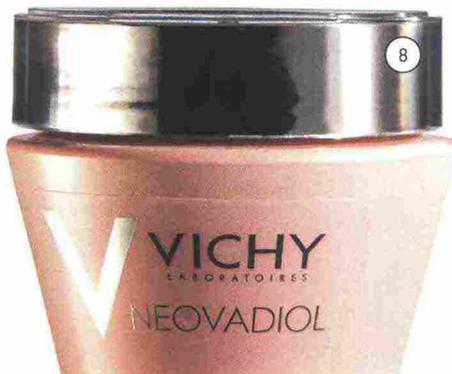
L'approccio integrato è stato sdoganato anche al 19° congresso di medicina estetica Agorà, appena

speciale antiage



1_ Con estratti di orchidea e polvere di diamante combatte tutti i segni dell'età. Nel foglietto ci sono anche esercizi di respirazione: Orchidée Impériale Exceptional Complete Care The Rich Cream di Guerlain (404 euro).
 2_ Impacco notturno con acido ialuronico. Riempie i volumi, riduce le rughe e distende i tratti: Revitalift Filler Maschera Rimpolpante di L'Oréal Paris (19,99 euro).
 3_ Superidratante, dà turgore e definizione alle labbra: Rénergie Multi-Lift Baume Lèvres Repulpant di Lancôme (46 euro).
 4_ Un integratore che protegge dallo stress ossidativo, rilancia la produzione di collagene e aiuta a ridurre le rughe: Bellezza della Pelle con Acido Ialuronico e Collagene di Swisse (30 compresse, 39,90 euro).
 5_ Con una testina deterge a fondo, con l'altra regala un massaggio rassodante: Smart Profile Uplift 2 in 1 di Clarisonic (349 euro, da Sephora).
 6_ Ricca di acqua termale, previene le rughe, uniforma e illumina il volto. Per pelli normali e miste: Physioliift Jour Emulsion Lissante

di Eau Thermale Avène (37 euro, in farmacia).
 7_ Promette di restituire tonicità e volume al volto in una settimana: Lift Integral Sérum Lift Suractivé di Lierac (92 euro, in farmacia).
 8_ Un pool di attivi naturali idrata, nutre e restituisce elasticità alle pelli mature: Neovadiol Rose Platinum di Vichy (39 euro, in farmacia).
 9_ Nutre, leviga le rughe e rende le labbra carnose. In un pratico formato pocket: Cellular Performance Total Lip Treatment Limited Size di Sensai (60 euro).
 10_ Distende rughe, gonfiore e occhiaie, e ha un applicatore da massaggio. Per over 50: Supreme RR Crema Contorno Occhi Antirughe di Korff (50 euro, in farmacia).
 11_ Dà tonicità e scolpisce viso, collo e décolleté: Skin Caviar Absolute Filler di La Prairie (514 euro).



STILL LIFE GREVIMAR

speciale antiage

MAGICO
ARANCIO

Il colore è forse un po' sottovalutato, eppure è proprio quello che *valorizza* le più *agée*. Perché distrae dai piccoli difetti e *accende* il colorito

di VALENTINA SORRENTI



Morbido come il velluto: Rouge Allure Velvet n. 64 First Light di Chanel (34 euro).



Dal finish satinato: Satin Lip Pencil n. 9217 Timanfaya di Nars (26,50 euro).



Luminoso: Phyto Lip Shine n. 17 Sheer Papaya di Sisley (36,50 euro).



In edizione limitata: L'Absolu Rouge Le Bisou n. 1980 Olympia di Lancôme (36 euro).



Sofisticata e con sfumino: Dessin Des Lèvres n. 13 Le Orange di Yves Saint Laurent (27,80 euro).



Si applica prima del rossetto per non farlo migrare nelle rughe del contorno labbra: Invisible Lip Liner di Kiko (5,90 euro).



E nera e universale. E a contatto con la bocca ne esalta il colore naturale: Crayon Lèvres Universel di Givenchy (22,50 euro).



Mattone con una punta di arancio in versione metallizzata: Vice Lipstick Scorched Metallized di Urban Decay (22 euro).

Nel 2016 le vendite dei rossetti hanno registrato un aumento del 6,8 per cento rispetto all'anno precedente (dati Unipro).

SCEGLIERE LA NUANCE

Anche se l'arancio non è la prima scelta quando si parla di rossetti, in realtà è il colore che più valorizza le bocche agée. Ma quale sfumatura scegliere? Ci aiuta Maurizio Calabrò, Lead Make Up Artist di Nars: «Le bionde possono osare gli aranci puri. A castane e more con la pelle diafana donano i rossi aranciati, mentre chi ha la carnagione olivastra dovrebbe prediligere le nuance mattone con una punta di arancio o ramato. Certo, il trucco deve mettere a proprio agio, per questo consiglio di superare eventuali resistenze nei confronti di queste nuance e provare».

PARTIRE DALLA BASE

Quando le labbra non sono più giovanissime necessitano di attenzioni specifiche, come scrub periodici e idratazione costante, come spiega il make-up artist: «Hanno bisogno di essere trattate come il viso, anzi di più perché è una zona delicata e sollecitata da movimenti continui».

FINISH & CO

Nel caso di pelli mature l'ideale è scegliere rossetti cremosi e altamente idratanti: vale la pena di rinunciare alla lunga durata in cambio di un risultato più elegante. I rossetti opachi non sono da escludere del tutto, ma non devono essere troppo mat altrimenti si rischia di spegnere l'incarnato. Meglio finish satinati o luminosi, evitando però gloss e tinte a specchio perché migrano nelle micro rughe.

DITTE DEL MESTIERE

Per un buon risultato definire il contorno diventa fondamentale. «Disegnare le labbra con una matita dello stesso tono non è sufficiente, bisogna anche riempirle», continua il truccatore. «Poi si stende il rossetto con un pennellino. Infine si correggono le sbavature con il correttore e si tampona l'eccesso con una velina». Il risultato long lasting è assicurato.

MICHAEL RYGAARD. STILL LIFE. GREVIMAR

