

Sole, salsedine e vento seccano e rendono opachi i capelli. Con filtro Uv e cera d'olivo nutriente: Olio Protezione Estrema di Phyto Plage (14 €). Costume Petit Bateau.

## Detox, come e perché

«Lontano dalle mode, una dieta disintossicante ogni tanto fa bene: aiuta a perdere peso, e a mantenerlo, ad abbassare i livelli di colesterolo, a riattivare il metabolismo e purificare la pelle», spiega Antonio Stamegna. «Va fatta due giorni consecutivi a settimana, se c'è bisogno anche ogni mese. Non significa digiunare, che è inutile e dannoso. La disintossicazione è un processo che coinvolge il fegato, e il fegato, per rimuovere le tossine, ha bisogno di specifici nutrimenti. Sono, per esempio, questi: 5 porzioni di frutta, mezzo piatto di riso integrale, verdure crude, due etti di pesce. E almeno due litri d'acqua. Infine, non sottovalutate un aumento di peso di uno-due chili, può succedere anche in un weekend. Meglio perderli subito nei due giorni successivi. Anche in questo caso basta un regime detox».

## E che sia la volta buona contro la cellulite

«Diciamolo subito, l'unico metodo per combattere cellulite o pelle poco tonica è abbinare una corretta alimentazione a creme specifiche, massaggi e/o trattamenti estetici mirati. Senza questa sinergia, i risultati sono purtroppo minimi», spiega il medico estetico Maria Gabriella Di Russo. Così, se da un lato le case cosmetiche brevettano nuove formule per trattare le zone critiche in modo sempre più mirato, dall'altro occhio all'alimentazione. «Ma soprattutto al pH», aggiunge l'endocrinologo estetico Antonio Stamegna: «I cibi acidi, come carne e formaggio, abbassano infatti il pH della fase digestiva. Questa situazione favorisce l'accumulo di tossine e sottrae sali minerali utili per la microcircolazione, e quindi per prevenire la cellulite. Preferite alimenti alcalini come verdura e pesce, ricco tra l'altro di iodio, minerale fondamentale per la salute della tiroide. Che, se funziona male, provoca gonfiore e rende più difficile perdere peso».

**1)** Un complesso attivo di sali marini e argilla da applicare per 2 settimane ogni sera, quando aumentano il metabolismo della pelle: **Trattamento Snellente Intensivo Notte, Somatoline Cosmetic** (in farmacia, 51 €). **2)** Con acqua termale di Salsomaggiore, si massaggia con l'apposito guanto e si lascia in posa 20 minuti: **Fango d'Alghe Anticellulite, Collistar** (47 €). **3)** Rassoda vita e addome, anche grazie all'automassaggio rimodellante, spiegato nel foglietto illustrativo: **Crème Masvelt, Clarins** (48€). **4)** A base di adiponectina, proteina che aiuta a smaltire i grassi, idrata e tonifica la silhouette: **Dior Svelte Body Desire, Dior** (72 €). **5)** Dalla texture leggera e non unta, leviga la pelle a buccia d'arancia grazie all'estratto di caffeina: **CelluDestock, Vichy** (in farmacia, 29 €). **6)** Ad azione freddo/caldo, stimola la microcircolazione capillare favorendo il drenaggio dei liquidi: **Defence Body Anticellulite, BioNike** (in farmacia, 33 €). **7)** Un trattamento intensivo in fiale e crema, oltre ad attenuare la cellulite contrasta la fragilità capillare: **Remise En Forme Cellulite, Gerard's** (in istituto, 114 €). **8)** Concentrato di oli di vinaccioli d'uva, si massaggia sulla pelle umida per sciogliere le adiposità su cosce, fianchi e glutei: **Concentré Minceur, Caudalie** (in farmacia, 26 €).



## I magnifici cinque per due obiettivi

### Dimagrire

**Massaggi che aspirano** La tecnica si chiama Lpg. Indossata una tuta aderente inizia il massaggio, con un manipolo a rulli che, in più, aspira. Viene passato dove serve drenare, tonificare o è presente cellulite (gambe, addome, glutei, braccia). Finita la seduta, ci si sente più sgonfie (almeno 6 sedute da 70 € cad.).

**Laser** È indicato contro cellulite e adiposità. Il fascio di laser, senza dolore, scioglie i lipidi degli adipociti, poi si passa al massaggio, che aiuta a smaltirli attraverso il sistema linfatico (negli studi medici, Smooth Shapes, da 150 € a seduta, e Zerona, 200 €).

**Qui si suda!** Il trattamento si chiama Hypoxi, e aiuta a dimagrire in fretta. Si pedala per 20 minuti in una cabina depressurizzata che aumenta la circolazione e favorisce il consumo di grassi (da 390 € al mese).

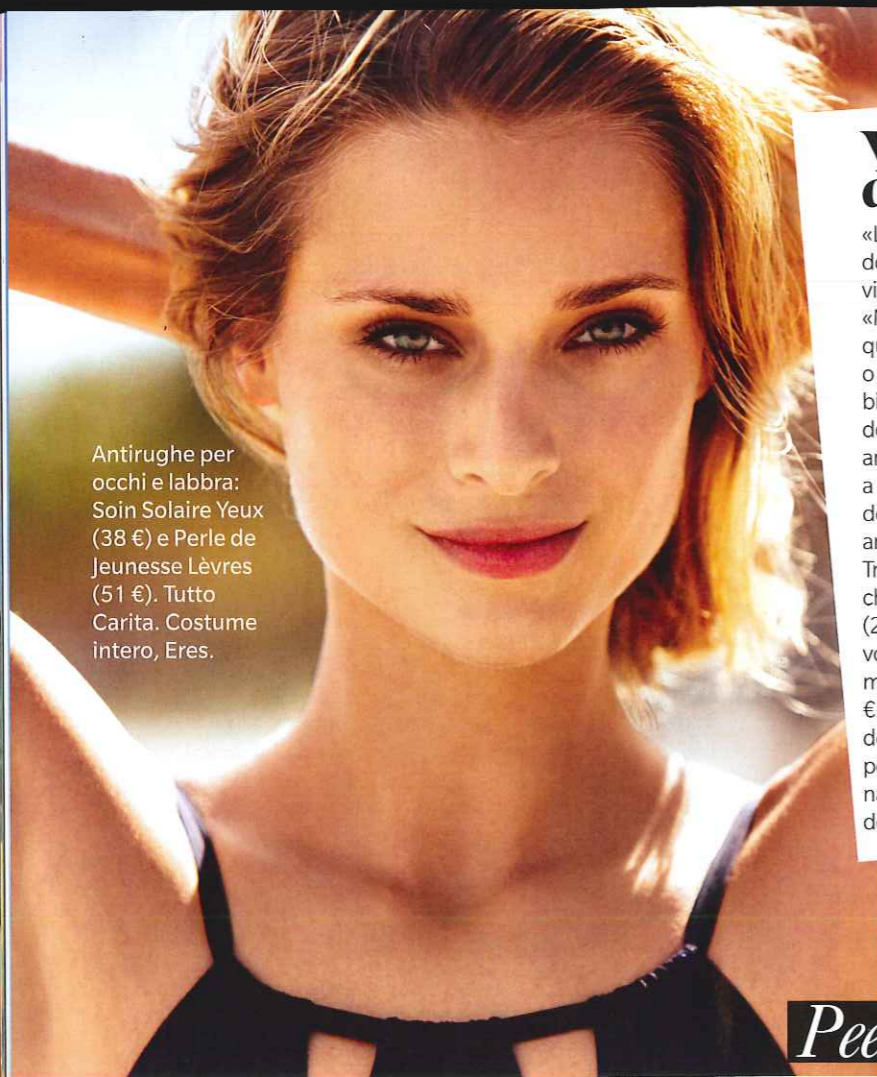
### Rassodare

**Carbossi terapia** È una tecnica non dolorosa: microiniezioni veicolano sotto pelle anidride carbonica, che aumenta l'ossigenazione dei tessuti, migliora il tono, rivitalizza e attenua la cellulite. Indicata per braccia, addome, glutei e cosce. Si fa presso gli studi medici, 8 sedute, una a settimana (da 80 €).

**Radiofrequenza** È il rimedio più conosciuto per rassodare la pelle di braccia, addominali e glutei. Sulle zone da trattare viene passato, per 10 minuti, un manipolo a onde elettromagnetiche che stimolano la produzione di collagene. Si può avvertire un po' di bruciore e la pelle può rimanere arrossata per poche ore, ma i risultati si vedono già dopo due sedute. Tra i macchinari più nuovi c'è Reaction, combatte anche la cellulite. Ha onde a diverse lunghezze che arrivano fino agli strati adiposi e stimolano la lipolisi (da 120 €).



**Senza dolore**  
Per rimodellare la silhouette, laser Zerona. Almeno 6 sedute in un mese.



Antirughe per occhi e labbra: Soin Solaire Yeux (38 €) e Perle de Jeunesse Lèvres (51 €). Tutto Carita. Costume intero, Eres.

## Viso, i trattamenti dell'ultimo minuto

«Lo vedo con le mie pazienti, con la bella stagione nelle donne scatta la voglia di un ritocco estetico più profondo del viso», racconta il medico estetico Maria Gabriella Di Russo. «Ma attenzione, alcuni interventi non sono consigliabili in questo periodo». Quindi: **NO** ai peeling medio profondi o al laser per eliminare macchie e couperose. Non bisogna dimenticare che il sole è nemico delle cicatrici, delle medicazioni e della pelle ipersensibilizzata, pena antiestetiche discromie. **SI** alle microiniezioni rivitalizzanti a base di vitamine per dare tono alla pelle di viso, collo e décolleté e per prepararla alle temperature più calde. Bene anche quelle di acido ialuronico, per idratare in profondità. Tra le formule più complete c'è il NASHA™ skinbooster, che previene anche il fotoaging, cioè macchie e rughe (250 € a fiala). Per ringiovanire le labbra, senza però dare volume, c'è adesso un particolare acido ialuronico, molto morbido, che le idrata e delinea (Restylane Lip Refresh, 400 € a fiala). Oltre alle punturine, ora c'è una tecnica più soft, la dermovalorizzazione a propulsione. È una biostimolazione per il viso che sfrutta l'ossigeno per veicolare principi attivi naturali negli strati cutanei. Migliora l'idratazione, il tono e la densità della pelle (150-200 € a seduta).

*Punturine? Vanno bene anche d'estate.*

*Peeling? Meglio di no nella stagione calda*

## Fratello Sole

Viso, gambe e braccia al sole. Venti minuti ogni giorno ci assicurano la dose necessaria di vitamina D. Viene infatti sintetizzata dall'organismo con l'esposizione ai raggi Uvb. Ma, meteo permettendo, in città chi ci riesce? Peccato, perché questa vitamina di virtù ne ha tante: è fondamentale per la salute delle ossa, il sistema immunitario e per avere capelli lucidi e forti. E, novità, aiuta anche a mantenere sotto controllo il peso: lo dice una ricerca pubblicata sull'*American Journal of Clinical Nutrition*. Dunque, come assicurarsi una dose corretta di vitamina D? «Sfatiamo un mito, è giusto proteggersi sotto il sole, ma non in maniera eccessiva. L'estate è il momento per crearci il capitale da utilizzare nei mesi più grigi», consiglia la dermatologa Riccarda Serri. Quindi: un spf non meno di 30 nelle ore centrali (11-17). Prima e dopo si può scendere. Consiglio: integrate la dieta con cibi ricchi di calcio (sgombro, alici, salmone) che, grazie alla maggiore disponibilità di vitamina D, viene assimilato meglio, e non è male, soprattutto dopo i 50 anni, età in cui è facile incorrere in un deficit. A proposito, basta un semplice esame del sangue per scoprirlo. Il medico deciderà se prescrivere un'integrazione.



1) Un solare di nuova generazione che fa da schermo anche agli infrarossi. E l'abbronzatura dura di più. **Sun Beauty Silky Milk Fast Tan Optimizer SPF 15, Lancaster** (37 €). 2) Un dopo sole anti-tietà per il viso, rinforza il sistema antiossidante e prepara all'esposizione del giorno dopo: **Sunleÿa Soins Après-Soleil anti-âge, Sisley** (158 €). 3) Estratto di menta e mais per idratare e proteggere da sole e inquinamento, **Brightening UV Defense SPF 30, SkinCeuticals** (in farmacia, 32 €). 4) Formula leggera che non unge, **Sun Protection Spray Oil Free SPF 15, Shiseido** (29 €). 5) Con olio di jojoba e vitamina E, abbronzina uniformemente, **Oil Spray Abbronzatura Intensa, Nivea Sun** (10 €). 6) La texture trasparente previene la comparsa di rughe sulle zone più delicate del viso, **Ultra Protection Stick Eye Lip Nose SPF 40, La Prairie** (54 €).



## VINOSOURCE

Siero S.O.S. Dissetante

Un'immersione nell'acqua d'uva bio, un'acqua vegetale unica, ultra-idratante e lenitiva. La pelle si tuffa nei benefici della vite e ne esce fresca e luminosa. +127% d'idratazione\*, -61% di sensibilità cutanea\*\*.

0% parabeni, fenossietanolo, ftalati, oli minerali.

COLTIVIAMO LA BELLEZZA

CAUDALIE  
PARIS

Chiedete consiglio al vostro farmacista o telefonando al numero 00 800 4429 2424 (chiamata gratuita da telefono fisso dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 18). Test realizzati sull'Acqua d'uva. \*Corneometria, 12 volontarie. \*\*Test clinico, 20 volontarie.