

Il mito della bellezza cambia nei secoli: dalle forme rotonde e opulente delle dame del Seicento ai corpi più eleganti e delicati del Settecento e Ottocento, fino ad arrivare alle silhouette più toniche del Novecento. E la bellezza odierna? Resiste sempre il mito della top model, dal fisico statuario e all'apparenza privo di difetti, ma ogni donna può raggiungere il proprio canone ideale di bellezza. Ad aiutarla c'è la ricerca cosmetica, che evolve rapidamente e mette a punto texture ricche di principi attivi sempre più mirati per rassodare, scolpire la linea e combattere la cellulite. Non solo, alle formulazioni avanzate si affianca una serie di apparecchi sofisticati che in poche sedute eliminano il difetto, a patto di associare un po' di ginnastica e seguire un'alimentazione equilibrata. Ecco i nostri 20 consigli per esibire un corpo tonico e ben modellato.

1/Detergere

Un momento di relax per riconciliarsi con se stesse. La temperatura dell'acqua deve essere di 36 gradi, come la temperatura corporea, oppure trentotto gradi (o più) come gli hammam. Meglio scegliere detergenti in versione olio, perché creano un maggior schermo protettivo contro la disidratazione. Il tempo ideale? Quindici minuti per un bagno: il vapore infatti aiuta la dilatazione dei pori e facilita l'assorbimento degli attivi. Per le pelli più sensibili è indicato un sapone neutro.

2/Tonicare

Sono diverse le parti del corpo facili ai cedimenti: glutei, interno cosce, pancia. In particolare il seno, che difficilmente si mantiene tonico con una adeguata attività fisica, richiede una cura mirata. Dopo una gravidan-

za, un brusco dimagrimento o con l'avanzare dell'età, il rassodamento si recupera con un apparecchio di matrice israeliana: Supersonic Jet. «Questa metodica utilizza un getto bifasico supersonico, costituito da micro goccioline di soluzione salina e ossigeno liberate da un manipolo ad azione refrigerante», spiega Dvora Ancona, medico estetico a Milano. «Le velocissime goccioline, che sono dotate di alta energia cinetica, eliminano gli strati più esterni del film idrolipidico della pelle e favoriscono la veicolazione degli attivi (acido ialuronico, aminoacidi, vitamine). La pressione esercitata nella zona determina l'apertura di micro canali che consentono l'entrata di tutte queste sostanze. La seduta dura circa 40 minuti, non è dolorosa e l'unica sensazione che si avverte è cau-

sata dall'aria e dalle micro goccioline pressurizzate». (www.dvora.it).

3/Massaggiare

Per rassodare il corpo la modella Elle Macpherson, soprannominata "the body", corre almeno un'ora al giorno. La super tonica Madonna e la bellissima Sharon Stone eseguono regolarmente esercizi di Pilates. Ma per chi non ha tempo, oppure è semplicemente pigra? Oltre ad applicare creme specifiche per il rassodamento, ci si può sottoporre a qualche seduta di Icoone. «Si tratta di un massaggio eseguito da un manipolo con due rulli, ciascuno dotato di 132 micro alveoli che creano una multi micro stimolazione alveolare», dice Francesco Artale, specialista in angiologia e chirurgia vascola-

re a Milano, Roma e Londra. «A ogni passaggio la pelle riceve ben 1.180 micro stimolazioni per ogni decimetro quadrato. I benefici che derivano dal trattamento sono diversi: aumento del flusso sanguigno micro circolatorio e del flusso linfatico, utili per contrastare il rilassamento cutaneo e migliorare elasticità e tono della pelle». (www.icoone.com).

4/Levigare

Una pelle liscia e vellutata è il sogno di ogni donna, ma per levigare la pelle occorre un trattamento specifico eseguito da mani esperte. «Il peeling a base di acido olimandelic, rispetto al più noto degli alfa-idrossiacidi, presenta una maggiore forza, utile soprattutto in caso di impurità e pelle visibilmente ipes-

(continua a pag. 108)

1. Effetto balsamo

Intensive Beauty, Balsamo Corpo sotto la Doccia di Neutro Roberts (€ 5,99): pelle levigata.

2. S.O.S. pelle ruvida

Corpo Nuovo, Scrub Crema Corpo Esfoliante di Deborah (€ 7,00): con alghe atlantiche idratanti e microsferi esfolianti.

3. Doppia azione

Lipidose Nutritive, Crema Corpo Bi-Esfoliante di Vichy (€ 14,00): granuli di 2 diverse dimensioni eliminano cellule morte e rugosità.

4. Pelli mature Pro-Age

Bagnodoccia di Bellezza di Dove (€ 3,99): stimola il rinnovamento cellulare.

5. Un incarnato luminoso

Pur Luxe, Esfoliant Enzymatique Corps di Stendhal (€ 70,00): con oro micro-attivo lenitivo.

6. A tutta morbidezza

Concursa Corpo Esfolia di Diego Dalla Palma (€ 34,00): con luffa, jojoba, burro di karité, glicerina, cera d'api e miele.

*I basic:
detergere
ed esfoliare*

