

amora

n. 18 - 6 maggio 2003

ANTIETÀ
RITOCCHI FACILI
PER SALVARE
LA FACCIA (E IL RESTO)

**ELISIR
D'AMORE**
IDEE SPECIALI
PER INFUSI
AL BACIO

STILE
ESTATE
ANNI SESSANTA
E SEX APPEAL

ANORESSIA
QUANDO
COLPISCE
GLI UOMINI

RENUNCE
EL MARCIO
LA CIOTOLA
DI FIDO?

€ 1,60



B E L L E Z Z A

peelle

tempi e ritmi

È fondamentale conoscere l'orologio biologico e sintonizzare i trattamenti. Per avere i massimi benefici dai cosmetici, ma non solo. Di Maria Tinelli

La depilazione al mattino, appena sveglie. Il massaggio durante la pausa pranzo. Un salto in profumeria dopo l'ufficio. Cronaca di un'ordinaria giornata di fretta. Protagoniste donne che organizzano la propria agenda beauty senza tener d'occhio l'ora segnata dalle lancette delle cellule del corpo. Salvo poi lamentarsi dei risultati. La vita di questi piccoli nuclei segue infatti cicli precisi, regolati da sincronizzatori interni (temperatura, pressione, ormoni) o esterni (stagioni, alternanza di buio-luce, clima). Adattarsi al loro fuso, spiegano i cronicercatori, è garanzia di efficacia per qualsiasi trattamento estetico.

Ore 7.30-8.30

Il primo gesto di benessere è la doccia: se conclusa con un getto freddo, dai piedi al collo, ha un effetto più tonificante di una tazzina di caffè. Stimola le terminazioni nervose, sparse sulla pelle, e sferza la circolazione mettendo in marcia l'organismo. Su-

L'ora dello sport

Meglio correre e nuotare di mattina, raccomandano gli esperti: solo così si sfruttano al massimo le potenzialità aerobiche di queste discipline. Il body building? Al pomeriggio, quando i muscoli sono ben caldi e il rischio di lesioni si riduce. Libertà assoluta invece per il tennis che alterna fasi aerobiche e anaerobiche. Quanto al golf, vista la concentrazione richiesta, meglio cimentarsi sul green tra le 10 e le 12.

bito dopo conviene applicare l'idratante corpo, approfittando della temporanea dilatazione dei pori. È un ottimo momento anche per concedersi un energico massaggio, infatti, tra le 7.00 e le 8.00 l'organismo secreta l'ormone della sveglia, il cortisolo, starter di tutte le funzioni. Anche adrenalina e noradrenalina, gli ormoni dello stress, sono ai massimi livelli: l'esercizio fisico quindi dà buoni risultati. «L'ideale è recarsi in ufficio a piedi e fare colazione una volta giunti a destinazione», consiglia il coach delle star, Jorge Cruise.

Ore 8.30

La crema da giorno va applicata solo dopo un'accurata pulizia del viso e rigorosamente con schermo solare fotostabile e resistente alla traspirazione cutanea, suggerisce il dermatologo Antonino Di Pietro. Così il profumo: un soffio last minute, sulla pelle nuda, dura più a lungo.

Ore 10.30

Coffee-break: anche le cellule dei tessuti adiposi obbediscono a ritmi precisi. Al mattino hanno bisogno di energia e sono disposte a bruciare i grassi più facilmente. Per questo gli esperti suggeriscono di praticare uno sport e di privilegiare gli alimenti ad alto valore nutritivo, come glucidi rapidi e lipidi, nelle prime ore del giorno. Cedere alla tavoletta di cioccolato insomma si può, anche perché l'insulina, l'ormone addetto alla digestione degli zuccheri, lavora a pieno regime fino a mezzogiorno.

Ore 12.00

La pressione arteriosa raggiunge il valore più alto entro le 14.00: per la pelle vuol dire irradiazione perfetta e incarnato radioso. Una condizione ottimale per la prova colore di fondotinta, rossetti, tinture per capelli e perfino abiti. A fine mattina è probabile che la fragranza preferita non si senta più: colpa di aria climatizzata, sebo, sudore e sigarette che ne hanno fatto evaporare la scia. È ora di un refresh, orien-

tando il vaporizzatore sui punti in cui il sangue pulsa più forte: interno polsi e gomiti, nuca, incavo seno e ginocchia.

Ore 18.00

Timbro del cartellino e di corsa in palestra: «Ottima abitudine», commenta Antonio Caroli, personal trainer. «I muscoli sono sufficientemente caldi per affrontare gli esercizi più vigorosi e il secondo turno della lipolisi, lo scioglimento dei grassi, coincide proprio con l'happy hour. A fine allenamento bastano 10 minuti in sauna o bagno turco per sciogliere le contratture e cancellare le tensioni della giornata». Inoltre il calore, aprendo i pori, rende più recettiva la pelle a ogni trattamento cosmetico. L'alternativa? Scendere da autobus o metro due fermate prima e, una volta a casa, concedersi un bagno caldo.

Ore 20.00

I cronodietologi consigliano una cena frugale: di sera le cellule adipose entrano in un regime di risparmio con una tendenza allo stoccaggio dei grassi e una preferenza speciale per il glucosio. A quest'ora è utile il massaggio, in particolare con una crema anticellulite, perché oltre a drenare i tessuti, stimola la circolazione sanguigna nei tessuti adiposi fino al 200%, in particolare a livello degli arti inferiori.

Ore 22.00

La pelle fa gli straordinari. Si cola che la sua attività, più intensa tra mezzanotte e le 4.00 del mattino, sia otto volte superiore a quella diurna. «Al buio, ben ossigenata e riparata, e in posizione sdraiata, espelle le sostanze di scarto, rimargina le cellule danneggiate e sintetizza, in quantità elevate, l'enzima "antiradicali liberi"» spiega il professor Di Pietro. Trarre beneficio da questo turno? Si può con l'aiuto di creme ristrutturanti, specialità lenitive per viso e mani, formule leviganti a base di acidi e retinolo, di giorno sconsigliate perché fotosensibilizzanti. Un'astuzia: depilarsi ed eliminare i punti neri prima di andare a letto, per far sì che rossori e bruciori si attenuino durante la notte.

Il risultato di una notte insonne sono le borse sotto gli occhi, ma anche rughe più marcate su fronte e palpebre. Come soluzione express: le mascherine Eye Patch Total Précision di Chanel (a sinistra). Morbide e fresche, impregnate di un gel idroregolatore, estratto di scutellaria anti-ansietà e di ginseng anti-gonfiore, aderiscono a tutta la zona, come una seconda pelle. Nutrono e rinfrescano. In confezione da 8 bustine monodose.

