

GIUGNO 2005 € 3,80 € 2,50

l'air

MONDADORI

A. MONDADORI ANNO 111 N.1 GENNAIO 2005 - MENSILE - P. SP. - 353/03 ART.1.1. COMMA 1. - P. 48 - VERONA

DESIDERI DI MODA
BIANCO & FEMMINILE. UNO CHIC PIÙ NATURALE.

IL BASICO CON STILE. E UN ACCESSORIO FORTE DI STAGIONE

PASSIONI DI UOMO

**UOMINI SPECIALI, COME PETER BROOK E LA SUA TRIBU
FRA TEATRO E FAMIGLIA. O COME YUNUS, IL BANCHIERE
CHE DÀ FIDUCIA (E DENARO) AI POVERI DEL MONDO**



771722 073009

eliminare le tossine

DOPO UNA NOTTE BRAVA È IL CASO DI METTERE IN PRATICA UN PICCOLO BEAUTY PROGRAM.

Obiettivo numero uno: disintossicare l'organismo. «Mangiando solo verdura (ideale un passato di porri, zucchine, erbe) e bevendo a volontà», suggerisce Sandra Beccarello, medico estetico al centro benessere Re lilax di Montegrotto. «Minimo due litri di acqua da abbinare a una tisana drenante e depurativa (tarassaco, carciofo, fucus, china e rabarbaro in parti uguali)». Ci vorrebbe poi una sauna per eliminare velocemente scorie e tossine, ma in alternativa bene anche un bagno molto caldo. «Per una sferzata di energia al viso, applicare una maschera alla calendula (ideale se ci sono eruzioni cutanee) oppure un gel a base di esopeptidi (un prodotto botox-like per capirci): ha ottimo effetto levigante sui segni della stanchezza e sulle rughe».

DOPO

MASSAGGI DRENANTI. E CURE ANTI STANCHEZZA. L'OBIETTIVO: SMALTIRE STRESS E FATICA PER TORNARE IN FORMA PERFETTA.

gambe più leggere

SUBITO UN BENDAGGIO DRENANTE.

Dopo una notte trascorsa a ballare sui trampoli sarebbe saggio indossare un tacco di 5 centimetri, come suggeriscono i medici: la schiena si riposa e la pianta del piede torna alla normalità. Per sgonfiare le gambe sono indicati impacchi di acqua fredda (si lasciano delle bende umide in freezer, quindi si avvolgono le gambe dalla caviglia al polpaccio). Si ispira ai riti di bellezza polinesiani il trattamento gambe-piedi proposto da Salus per Aquam a Roma (tel. 06 6877449): dopo un pediluvio in acqua calda con petali di fiori e oli essenziali, scrub dalla punta del piede al ginocchio, bendaggio drenante e riflessologia plantare.

borse e occhiaie?

CURE VELOCI PER UNO SGUARDO RIPOSATO.

Metti un'ambiente fumoso, le bevande alcoliche, una cena elaborata. Aggiungi, poi, la mancanza di sonno. «Svegliarsi con occhiaie e borse evidenti è il minimo», avvisa Antonino di Pietro, dermatologo a Milano. «Per attenuarle bene un impacco con la camomilla fredda: contiene bisabololo, che agisce sui vasi capillari e funge da vasocostrittore (così l'alone scuro si attenua). Per allontanare il ristagno dei liquidi, poi, si possono abbinare movimenti rubati alla tecnica del linfo-drenaggio (usando il dito medio e l'indice si effettuano leggere pressioni dall'angolo interno dell'occhio a quello esterno). La colazione? Al posto del solito caffè preferite una macedonia ai frutti di bosco: sono ricchi di flavonoidi utili per proteggere i capillari e la microcircolazione».

i buoni propositi

UN CORSO PER MANGIARE SANO TUTTO L'ANNO.

Basta, da domani mi metto a dieta! Una frase ricorrente che si aggiunge spesso alla lista dei buoni propositi... E se quest'anno, per una volta, facessimo seriamente? Magari iscrivendoci a un corso che insegna a mettere a fuoco gli errori frequenti e le abitudini negative che fanno ingrassare. *Dimagrire col Sorriso* è un percorso che abbina lezioni teoriche di gruppo e incontri individuali (anche gym e massaggi) per imparare a relazionarsi meglio con il cibo e con il proprio corpo. Allo Spazio Riza (tel. 02 5820793).