

sorrisi e canzoni

TV

Salute

BELLEZZA

Le tue gambe a prova d'estate

Trucchi e consigli
per curarle, coccolarle
e averle al top!

SOLE SICURO

- Proteggi gli occhi
- Difendi pelle e capelli
- Scegli i cibi giusti

Dottoressa Natura
Ritrova la tua armonia
grazie alle virtù
di piante e pietre

VIVA L'ACQUA!

PAROLA DI MANUELA ARCURI. CHE CONSIGLIA DI BERNE TANTA.
PERCHÉ IDRATA, PURIFICA IL CORPO E PREVIENE ANCHE LA CELLULITE

27 Giugno 2005

CURA DI SÉ



JULIA SMITH

«La sola arma davvero vincente è il movimento»

Se l'avete vista ballare in Tv nell'ultima trasmissione condotta da Pippo Baudo su Raiuno («Sabato italiano») avrete già capito perché abbiamo chiesto proprio a Julia Smith di svelarci qualche trucco per avere un fondoschiena ben modellato e soprattutto tonico: «Il segreto è il movimento: bisogna farne tanto, sempre», dice.

Quindi bisogna rassegnarsi a ore di esercizi massacranti in palestra?

«Non è necessario torturarsi, basta muoversi. Quando lavoro mi alleno anche per otto ore al giorno, e questo senza dubbio fa bene ai glutei. Poi, quando non lavoro cerco di non fermarmi mai del tutto, ma non mi chiudo certo in palestra!».

E che cosa fa?

«Passeggio. Roma è una città bellissima quindi mi metto un paio di scarpe da ginnastica e la giro a piedi, a passo sostenuto... una specie di walking turistico che ai glutei fa benissimo».

E in vacanza?

«Continuo a passeggiare, solo che lo faccio nell'acqua, e poi nuoto: fare movimento in acqua ha un effetto ultra-rassodante, e i risultati si vedono prestissimo».

Chiede aiuto anche alle creme?

«Devo proprio essere sincera?».

Sarebbe meglio...

«Non ho mai usato un anticellulite in vita mia: danzo da quando avevo 4 anni e finora non ne ho avuto bisogno».

Lei ci fa sempre più invidia. Almeno fa qualche massaggio dall'estetista?

«Neanche! L'unico massaggio è quello che faccio da sola quando metto l'idratante sul corpo».

E a tavola come si regola?

«Mangio poco di tutto: mai privarsi di ciò che piace!».

[MARIANNA APRILE]

Visto che in estate sono in primo piano, ecco come avere glutei perfetti

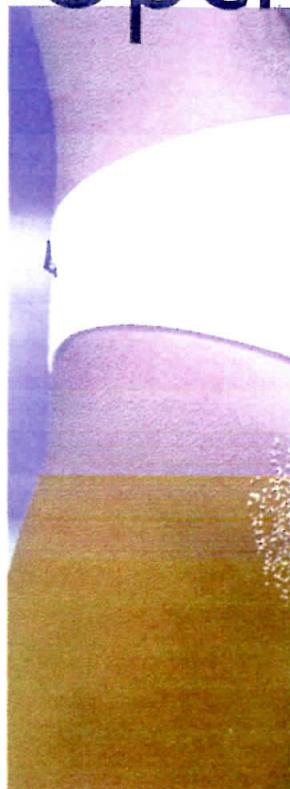
servizio di Tania Russo (con la consulenza del professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia a Milano e presidente Isplad, Società Internazionale di dermatologia plastica ed estetica)

Alto, sodo, rotondo: un sedere a prova di jeans. Le brasiliane sono fortunate, perché con un bel fondoschiena ci nascono. Per le europee, invece, è un sogno. Ma non è il caso di abbattersi: per migliorare l'aspetto di questa parte così sexy del corpo, tanto in vista in estate, si può far molto. Cosmetici, massaggi, trattamenti mirati, e anche qualche trucco nel vestirsi. Ad esempio evitare le scarpe rasoterra e scegliere quelle con 4-5 centimetri di tacco (aiutano anche a camminare meglio bilanciando bene il peso del corpo); pantaloni e gonne a vita bassa anche quest'anno vanno alla grande e fanno il fondoschiena più magro di una taglia. Al mare, scegliete costumi che allungano la figura, ossia leggermente sgambati: ottime le culotte alla brasiliana. E adesso vediamo tutte le altre strategie modella-glutei.

I COSMETICI Non fanno miracoli, ma funzionano. Ce ne sono di diversi tipi: creme idratanti e nutrienti, gel e spray, fiale urto, scrub e fanghi drenanti, (che «sciogliono» i grassi, favoriscono la circolazione, sgonfiano, rassodano e tonificano. Tra le novità, ci sono i **cerotti**: ispirati alla mesoterapia (che consiste in piccole iniezioni sottocutanee finalizzate a sciogliere i grassi e migliorare la circolazione superficiale) rilasciano lentamente il principio attivo per otto ore. Ci sono poi gel con **applicatore da massaggio**, che permette di eseguire un massaggio profondo direttamente sulle zone critiche. Ora trovate anche trattamenti urto da usare in tandem: un gel **siero** riducente di lipo-scissione associato a integratori specifici. Infine, per aumentare l'effetto dei cosmetici ricordate che vanno applicati mattina e sera per almeno due mesi. Ma prima di applicarli è meglio strofinare la parte con un guanto di crine sotto una doccia calda: apre i pori e rende la pelle **più ricettiva**. Ogni 10 giorni, infine, fate un impacco a base di fanghi.

LA GINNASTICA Glutei privi di tono? Niente paura: potete sfruttare ogni momento della giornata per risollevarli. In città, ad esempio, fate le scale a piedi, muovetevi in bicicletta e, se potete, correte. Bastano 10 minuti al giorno, ma se siete pigre, va bene anche camminare mezz'ora tutti i giorni: si bruciano meno calorie ma la pelle si ossigena, respira e la circolazione viene stimolata. Al mare, camminate sulla spiaggia il più possibile: la resistenza che oppone la sabbia, facendo affondare i piedi, costringe i muscoli a un superlavoro tonificante e stimolante per la circolazione. L'idromassaggio esercitato dall'acqua di mare, invece, scolpisce e

Oper



zione **Brazil**

In vetrina

1. Si applica con energici movimenti circolari Dove Trattamento rassodante corpo. Al supermercato, 5,39 euro (il flacone da 250 ml). **2.** Si assorbe immediatamente la Microspuma attiva ad alta penetrazione Azione rapida di Clinians. Al supermercato, 17,84 euro. **3.** È specifico per risolvere glutei con qualche problema di tono il nuovissimo Lifting glutei effetto tensore Speciale corpo perfetto di Collistar. In profumeria, 26 euro.



rassoda. Sdraiate sul bagnasciuga, lasciate che le onde lambiscano le gambe, dalle caviglie alle cosce. Il **nuoto**, infine, è l'attività fisica più indicata per modellare i glutei. L'ideale è nuotare appoggiandosi alla **tavoletta** galleggiante, perché in questo modo le gambe sono costrette a uno sforzo maggiore.

I TRATTAMENTI ESTETICI I trattamenti medico-estetici aiutano a tonificare i glutei. Tra i rimedi collaudati ci sono: il linfodrenaggio (massaggio manuale che sgonfia gli accumuli di liquidi), l'**endermologie** (massaggio profondo eseguito con rulli mobili), la carbossiterapia (microiniezioni di anidride carbonica per ridurre gonfiore e adiposità), l'**ossigenozonoterapia** (microiniezioni di ozono e ossigeno per snellire, tonificare e riattivare la circolazione), le **radiofrequenze** (si applicano sulla pelle delle placche che stimolano la produzione di collagene ed elastina, che danno compattezza ai tessuti), la mesoterapia (microiniezioni che distribuiscono «a tappeto» i farmaci lipolitici nelle zone in cui è concentrata l'adiposità), l'idrielettroforesi (con l'aiuto della corrente elettrica si liberano sostanze che sciolgono le formazioni adipose). Il costo dei trattamenti va dai 100 ai 200 euro a seduta. Infine, si stanno sperimentando anche in Italia due nuove tecniche arrivate dagli Usa: l'**ultrashape** impiega gli ultrasuoni per distruggere le cellule di grasso; la **lecitina** o **lipolisi** per iniezione sfrutta i farmaci abitualmente usati per ridurre il colesterolo nel sangue per sciogliere il grasso. Questa tecnica viene consigliata in abbinamento alla microterapia (microiniezioni superficiali di una soluzione ipersalina), che agisce sui gonfiori.

parliamo dei **doposole**



I segreti di Rolando Elisei

«Che andiate al mare, in piscina o in montagna ci sono mille piccoli accorgimenti per non rovinare i capelli. Eccoli»

Le precauzioni per non rimetterci le chiome

Care amiche, finalmente è arrivata l'estate. Voi tutte sapete bene che prima dell'esposizione al sole (mare o montagna) è importante prendersi cura dei capelli. Questo mese desidero darvi alcuni consigli: dopo averli preparati con un buon taglio e un eventuale colore, averli nutriti con specifici impacchi, è necessario premunirsi di alcuni **prodotti** che li possono proteggere dal sole, dalla salsedine e perché no anche dal **cloro** (per chi frequenta piscine).

● **LA TABELLA DI MARCIA** Innanzi tutto applichiamo l'Olio solare protettivo, specifico contro l'**inaridimento** dei capelli. Va applicato sulle chiome prima dell'esposizione al sole o al cloro. Se è necessario potete ripetere l'operazione più volte al giorno (non unge i capelli e può dare anche un effetto bagnato, applicandone un po' di più). A fine giornata si elimina con un **normale shampoo**, meglio se è lo Shampoo antisale, dal pH leggermente acido, composto da estratti vegetali naturali di salvia e betulla, che dona ai capelli morbidezza e lucentezza. Per completare la prevenzione applicate (dopo lo shampoo) la Super maschera capillare: è un **ristrutturante** protettivo con un concentrato di alcoli grassi naturali e produce istantaneamente un'azione ristrutturante.

● **L'ALTERNATIVA** In alternativa a questo trattamento, si può usare l'Olio al sandalo, composto da una miscela di oli vegetali e filtri solari arricchiti con **vitamina E**, che proteggono la fibra capillare dalle radiazioni solari e dalla salsedine. Va applicato su punte e lunghezze e distribuito con cura. A fine giornata si elimina con uno shampoo adeguato, secondo il tipo di capello: se avete la cute seborroica, usate uno Shampoo al papavero rosso che svolge un'azione detergente. Se invece avete i capelli trattati da tinture, vi consiglio uno Shampoo condizionante. Per chi ha i capelli sottili e delicati, un ottimo prodotto è lo Shampoo al burro cacao, che è adatto anche per lavaggi frequenti, grazie al **burro di cacao** alimentare e alle alghe marine che rendono i capelli elastici. Infine, lo Shampoo al latte d'asina, per capelli deboli e sottili. Le sue sostanze di origine naturale svolgono una delicata azione lavante e nutriente.

Rolando Elisei

(www.rolandoelisei.com)

I prodotti e i trattamenti menzionati in questa rubrica possono essere acquistati solo presso i saloni Rolando Elisei.