

natural
BEAUTY


FAI IL PIENO DI COCCOLE

Quanto tempo ci vuole per stare bene? Dieci minuti per ricaricare le batterie con il training autogeno abbreviato e altrettanti per distendere i tratti del volto con lo yoga. Venti minuti per alleviare le tensioni con il massaggio a mani e piedi. Mezz'ora, anche in pausa pranzo, per curare contratture e dolori alla cervicale con la tecnica dell'Ortho-bionomy, o per camminare nel verde riducendo ansia e pressione e aumentando la lucidità mentale

DI LUCIANA BUSSINI

10 MINUTI

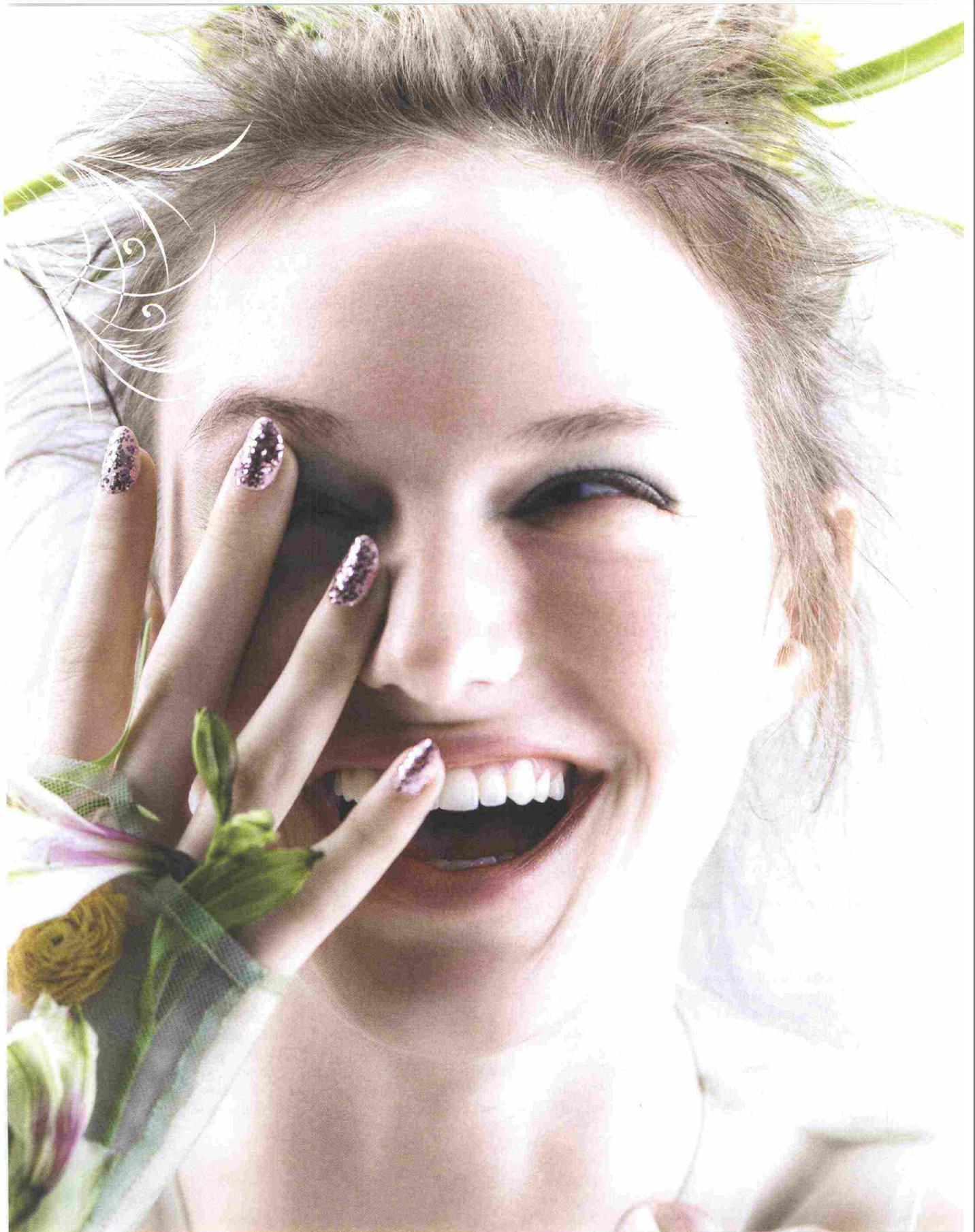
In soli dieci minuti puoi allentare le tensioni del corpo, attenuare i segni della fatica e perfino fare defluire la rabbia praticando lo yoga per il viso, il rebirthing dei venti respiri e il training autogeno abbreviato.

Elimina le rughe con lo yoga per il viso

«Si tratta di una ginnastica isometrica che induce a contrarre i muscoli facciali e a mantenerli così per il tempo di tre o quattro respiri, al contrario della ginnastica facciale che è isotonica e mirata a contrarre e rilasciare i muscoli. In poco tempo questo tipo di yoga aiuta a tonificare i tessuti, a ridurre le rughe e a rilassarsi, regalando nuovo sprint alla giornata perché, con la mente libera dai pensieri, puoi ripartire alla grande», afferma Silvia Salvarani, docente di yoga a Milano e dottoressa in scienze motorie.

Perché funziona Bastano cinque semplici esercizi per ottenere dei risultati. Per il riscaldamento, per esempio, spalanca gli occhi, sporgi la lingua e accenna un sorriso, mentre ruoti il capo da un lato e dall'altro mantenendo la posizione. Poi massaggia le orecchie (come piedi e mani sono sede di molte terminazioni nervose) per rilassare i muscoli e favorire la detossinazione dell'organismo. ►

Jingna Zhang / Trunk Archive



natural BEAUTY FAI IL PIENO DI COCCOLE

Rigenerati con il training autogeno abbreviato

Il training autogeno abbreviato è la formula ridotta del training più classico, composto da sette esercizi. Per ridurre i tempi ci si concentra soltanto su respiro, pesantezza e calore.

«Comincia mettendoti in una posizione comoda, che consenta il massimo comfort. Mentre respiri profondamente, porta l'attenzione sul corpo e rilassa lentamente, e in maniera progressiva, i muscoli dei piedi, dei polpacci e delle cosce, risalendo fino alle spalle, alle braccia, alle mani e così via», spiega Paolo Abozzi, autore del manuale *Relax. Come sconfiggere lo stress con il rilassamento autogeno creativo* (L'Airone Editrice).

Perché funziona Il training autogeno abbreviato permette di riposare profondamente, di ristorare corpo e mente e "ricaricare" le batterie in pochi minuti. «Suggerisco la forma ridotta per trovare la tua oasi di tranquillità, sfruttando i pochi minuti a disposizione tra un impegno e l'altro, magari durante la pausa pranzo», aggiunge Abozzi.

Calmati con il rebirthing dei venti respiri

«Il rebirthing, letteralmente rinascita, è una respirazione consapevole di tipo circolare, senza pause: si inspira e si espira senza l'apnea d'intervallo tra le due fasi. Eliminando le pause si crea una respirazione pranica, che carica l'organismo di prana (dal sanscrito *prāna*, vita), cioè di energia, oltre che di ossigeno. Il rebirthing dei venti respiri si esegue in tempi ridotti rispetto alla normale seduta», dice Silvia Salvarani.

Perché funziona «È una pratica d'emergenza che serve a rilassarsi quando si è temporaneamente in difficoltà, per esempio dopo una lite, durante un'arrabbiatura o in un momento di tensione. Prevede venti respiri collegati tra loro, così distribuiti: quattro inspirazioni ed espirazioni veloci, un'inspirazione e un'espirazione lenta; poi si ripete il ciclo di cinque respiri completi, senza interruzioni, per quattro volte».

Info: www.corsidiyogamilano.it

20 MINUTI

Con venti minuti di tempo puoi restituire lucidità al pensiero, illuminarti e alleviare le contratture con il massaggio da ufficio, il protocollo Splendore e il rituale a mani e piedi ispirato alla riflessologia.

Caricati d'energia con l'Office massage

«L'Office massage, nato nel 2003 negli Stati Uniti, è uno speciale massaggio che lavora sulle zone di

maggior tensione di collo, spalle, schiena. Si riceve stando vestiti e seduti sulla sedia ergonomica», sostiene Andrea Manenti, massaggiatore e fondatore di Office massage. «Agisce sulle contratture causate da vari problemi di origine nervosa o fisica, ma dovute anche alla postura sbagliata, allo stare davanti al computer tutto il giorno e all'uso smodato di smartphone».

Perché funziona «Al termine della seduta puoi percepire un beneficio immediato, che coinvolge corpo e mente. Con venti minuti di massaggio riacquisti lucidità e ottieni un recupero equivalente a quello di una pennichella di cinquanta minu-

TERAPIA ANTIAGE

Illumina la pelle con il protocollo Splendore

La stimolazione meccanica della cute regala tono ai tessuti, luce alla pelle e vero relax a 360 gradi. In soli quindici minuti di trattamento, con il protocollo Splendore di Lpg, la terapeuta, tramite i micro-battiti generati dalla speciale testina dell'apparecchiatura, esfolia delicatamente l'epidermide e ossigena i tessuti, riattivando la microcircolazione venosa e linfatica e favorendo così lo smaltimento delle tossine. Anche il viso, come le

mani e i piedi, è infatti sede di punti riflessi (la riflessologia facciale è una tradizione antichissima, recentemente codificata in Vietnam dal medico Bui Quoc Chau), massaggiarlo significa agire sull'intero organismo, predisponendolo al rilassamento. Al termine i tratti risultano più distesi, la cute compatta e radiosa e la sensazione è quella di un diffuso benessere, come dopo un massaggio profondo. Info: www.endermologie.com

ti, perché le manovre stimolano le onde cerebrali. A livello fisico le tensioni si allentano e si riducono i disturbi temporanei come torcicollo e mal di testa».

Info: www.officemassage.it

Stop alle tensioni col massaggio a mani e piedi

Si tratta di una tecnica antica che agisce sulle 7mila terminazioni nervose presenti su mani e piedi, e connesse con tutto il resto dell'organismo. «Manipolando mani e piedi si raggiungono differenti organi, con sollecitazioni mirate a vascolarizzare, e di conseguenza a ossigenare i tessuti interni. Inoltre con tali manovre sulle aree ►

natural BEAUTY FAI IL PIENO DI COCCOLE

riflesse si determina una reazione antalgica, ovvero la scomparsa del dolore, o addirittura un recupero funzionale dell'organo stimolato», afferma Alfredo Esposito Baldassarre, direttore dello Zu Center di Milano.

Perché funziona «Il massaggio a mani e piedi distende le tensioni delle estremità e dei polpacci, diminuisce il livello di stress, migliora la circolazione sanguigna e induce uno stato di relax e benessere su tutto il corpo. Sceglilo se stai in piedi a lungo, indossi spesso i tacchi, oppure passi molto tempo in auto con posture scorrette», sostiene Maurizia Lavarda, riflessologa dello Zu Center. «Il massaggio alle mani, invece, attenua le contratture che si concentrano su mani, braccia, spalle e sul trapezio. È perfetto se passi la giornata davanti al computer e contrai, senza rendertene conto, le spalle».

Info: www.riflessologiazu.it

30 MINUTI

Con trenta minuti di tempo puoi ridurre l'ansia e la pressione arteriosa, tonificare il corpo e sciogliere i blocchi muscolari. Come ottenere tutto questo? Ti suggeriamo di passeggiare nel verde a passo veloce (ha effetti perfino sulla memoria e sulla concentrazione), oppure praticare l'allenamento total body EMS, e ancora provare l'innovativo massaggio Ortho-bionomy.

Tonifica corpo e mente con l'allenamento EMS

«Si tratta di un workout con esercizi a corpo libero che mettono in moto oltre 300 muscoli, compresi quelli più profondi, attraverso contrazioni volontarie e involontarie. Queste ultime sono indotte dagli impulsi di elettrostimolazione emessi da Miha Bodytec, apparecchiatura alla quale si è collegate durante l'allenamento. La serie di esercizi dura venti minuti e si esegue una sola volta a settimana», dice Roberto Mora, personal trainer e direttore di Spazio Bodytech a Bologna.

«La differenza tra il sistema EMS (electro muscle stimulation) e l'elettrostimolazione muscolare che si riceve sdraiate sul lettino sta nei risultati, ovvero più tonificazione, modellamento e benessere generale».

Perché funziona «L'allenamento EMS fa risparmiare tempo in vista dell'obiettivo finale, che è la remise en forme. In più fa sentire subito bene, grazie alle endorfine, potenti analgesici naturali che si liberano facendo attività fisica. Nel giro di poche ore il corpo è più tonico, la circonferenza

di alcune zone si riduce e la silhouette si rimodella. E vedersi più belle agisce positivamente anche sull'umore e sull'autostima», conclude Roberto Mora.

Info: www.miha-bodytec.com

Riduci la pressione camminando nel verde

Non è trekking ma solo cammino, a passo medio o svelto. Quel che conta è farlo per trenta minuti in mezzo al verde, nei parchi metropolitani o nei boschi fuori città. Una ricetta di benessere a costo zero, che riduce l'ansia e migliorare la memoria «Se tutti passeggiassero nel verde per mezz'ora

DIMENTICA IL DOLORE

Sciogli le contratture con il massaggio Ortho-bionomy

«L'Ortho-bionomy è una terapia manuale, fondata a fine Anni '70 dall'osteopata canadese Arthur Lincoln Pauls, che si fa vestiti e distesi. Prevede manipolazioni dolci, che sono la semplificazione di manovre chiropratiche e osteopatiche. Il plus? Rilassa le contratture e i blocchi muscolo-articolari, mentre regala una condizione di profondo benessere a tutto il corpo», afferma Maurizia Lavarda, operatrice Ortho-bionomy e riflessologa. Le sedute si concludono con esercizi che

mobilizzano la colonna vertebrale e le articolazioni.

«Il massaggio scioglie tensioni e contratture e i disturbi relativi, anche psicologici. Allevia i dolori cervicali, della zona lombare e di quella dorsale e aiuta a trovare posizioni antalgiche, che consentono il naturale rilassamento delle contratture. Questa tecnica tratta il corpo in circa 60 minuti; se il tempo a disposizione è minore ci si può concentrare su cervicale, spalle e braccia».

ogni settimana, ci sarebbe il 7 per cento in meno di casi di depressione e il 9 per cento in meno di disturbi di pressione alta», rivela Danielle Shanahan, ricercatrice presso l'University of Queensland e ARC Centre of Excellence for Environmental Decisions (CEED). Tutto questo è riportato nello studio *Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose*, pubblicato sulla rivista *Scientific Reports*, condotto da Danielle e colleghi.

Perché funziona Secondo una recente ricerca dell'Università del Michigan stare nella natura ha effetti positivi sulla corteccia cerebrale e sulle aree deputate alla memoria, con un incremento delle funzioni cognitive e mnemoniche. 🍃

natural
BEAUTY

CURARE
LA PELLE

A CURA DI
ANNA TRINK
Specialista in
dermatologia e
venereologia presso il
Poliambulatorio San Luca
di Udine. Scrivete a
natural@cairoeditore.it

LA DOMANDA

La dieta
influisce?

Sì. Il nemico numero uno dello sguardo è il sale, che provoca ritenzione idrica e ristagno di liquidi nei tessuti, favorendo la formazione di borse intorno agli occhi. Riduci o evita i cibi molto salati e non aggiungere sale ai tuoi piatti. Aumenta il consumo di verdure, drenanti e ricche di fibre, di frutti rossi, in particolare il mirtillo, che tonificano i capillari.

RICETTE GREEN

Tre rimedi
last minute

- L'acqua termale e quella di fiordaliso rinfrescano e decongestionano. Sono ottime da tenere in frigo e vaporizzare sulle palpebre come rimedio antistanchezza.
- Prepara un infuso di tè verde. Una volta raffreddato, filtra, versa nell'apposita vaschetta per il ghiaccio e riponi in freezer. I cubetti avvolti in una garza e appoggiati pochi secondi intorno all'occhio sono efficaci contro borse e gonfiori.
- Conserva in frigo le bustine di tè verde o camomilla usate. Applicate sugli occhi e sulle palpebre, sono efficaci per lenire e ridurre borse e occhiaie.

LE GUIDE DEL DERMATOLOGO

Cancella borse
e occhiaie

Perché si formano, come prevenirle, cosmetici e make up per ridurle

1 Perché gli occhi appaiono stanchi?

L'area contorno occhi è così delicata che i segni della stanchezza qui diventano subito evidenti. La pelle è cinque volte più sottile rispetto al resto del viso e ricca di vasi sanguigni, ma la circolazione più lenta rende la cute più sensibile e meno idratata. Anche la mimica facciale conta.

2 In che modo?

Ogni giorno, l'occhio compie circa 10mila battiti di ciglia. Questi movimenti fanno invecchiare più in fretta la pelle. Per evitare che si formino rughe, borse e occhiaie, ci vogliono cure particolari.

3 Quali?

Per prima cosa, tutti i prodotti per il contorno occhi dovrebbero essere privi di profumi. Vanno applicati delicatamente, picchiettando con le dita, anziché stenderle, piccole quantità di prodotto, anche su palpebre e arcata sopraccigliare.

4 Perché si formano le occhiaie?

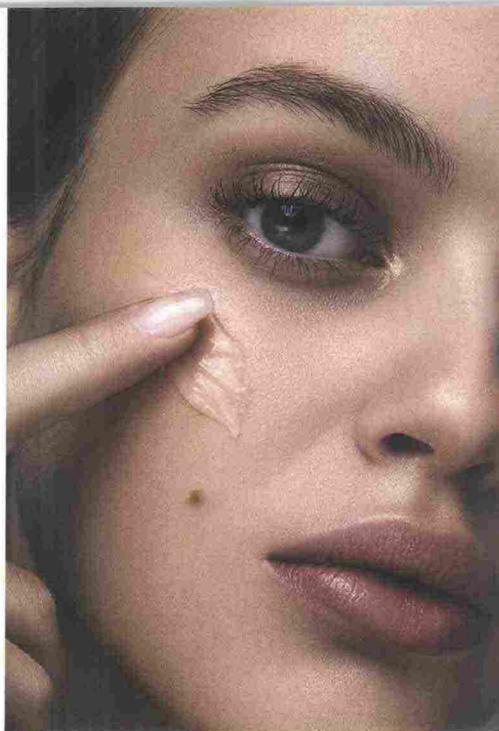
Spesso c'è una predisposizione familiare, aggravata dalla circolazione sanguigna più lenta, che favorisce il deposito di pigmenti in quest'area e la formazione di aloni bluastri.

5 Posso renderle meno evidenti?

Sì. Gel e creme con tarassaco, arnica e centella asiatica drenano e riattivano i vasi sanguigni, quelli con rusco e mirtillo li tonificano. Per coprire l'occhiaia, efficaci creme e make up con minerali che modificano l'angolo di incidenza della luce, rendendo invisibile l'alone blu.

6 E le borse?

Si formano quando il tessuto della palpebra si rilassa e all'interno vi si accumulano liquidi.



Getty Images

7 Perché?

Per carenza di sonno, eccessiva esposizione al sole, strofinamento frequente, allergie.

8 Come le attenuo?

Con creme e gel dall'azione vasocostrittrice e drenante. Prima di andare a dormire, consiglio di struccarsi con acque micellari con frazione oleosa, applicando un paio di minuti sugli occhi chiusi i dischetti imbevuti, per sciogliere il trucco.

9 Quale make up utilizzo?

Si ai correttori fluidi. Usane piccole quantità e stendili più volte durante il giorno con le dita. Evita l'eccesso di make up, che può accumularsi nelle pieghe cutanee rendendo l'occhio più stanco.

10 E se il problema non se ne va?

Se borse e occhiaie compaiono senza motivo, persistono per mesi e si associano a rossore o prurito diffusi anche in altre parti del corpo, possono essere spia di allergie, patologie cardiocircolatorie (come la pressione alta), renali o tiroidee: meglio rivolgersi al medico.

PER IL TUO BEAUTY CASE



Attenua rughe, borse e occhiaie il siero contorno occhi dall'effetto tensore. Testato su occhi sensibili, contiene estratto di plancton, che ringiovanisce lo sguardo e gli dona più luminosità e freschezza.

- Siero contorno occhi Defence Xage, BioNike (30,50 euro).



Distende e riduce occhiaie e borse il correttore fluido in nuance naturali. Con filtri Uv e vitamina E antietà, idrata e protegge la delicata zona del contorno occhi. Dotato di applicatore a spugnetta, si stende e poi si sfuma delicatamente con le dita.

- Correttore effetto lifting, Collistar (17,60 euro).



I dischetti in gel danno sollievo immediato agli occhi gonfi. Con centella asiatica ed estratto di portulaca, si applicano sotto gli occhi dopo la deterzione e si lasciano in posa cinque minuti.

- Dischetti in gel FlashPatch, Patchology (35 euro).



A CURA DI CHIARA DALL'ANESE

Per rimuovere il make up c'è lo struccante delicato specifico per occhi sensibili. Adatto anche a chi porta lenti a contatto, contiene fiordaliso proveniente da agricoltura biologica, che mantiene intatte le sue proprietà lenitive.

- Struccante occhi sensibili, Yves Rocher (4,95 euro).