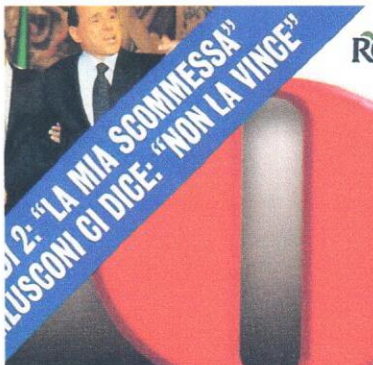
RCS Periodici • 31 MAGGIO 2006 • N°22 • SETTIMANALE DI POLITICA ATTUALITÀ E CULTURA • € 1,70

OGGI



...I 2: "LA MIA SCOMMESSA"
...LUSCONI CI DICE: "NON LA VINCE"

ERIKA FUORI

...'ASSASSINA DI NOVI LIGURE
...MERITAVA DAVVERO UN PREMIO?

...a nostra Chernobyl
...VIAGGIO NEL PAESE
...SICILIANO DEI BAMBINI
...MALFORMATI

...EPORTAGE

...ON I CHIRURGHI
...TALIANI A KABUL

...ELLE SENZA BISTURI:
...INQUE IDEE "LOW COST"

...ALCIOPOLI: ANCHE MOGGI
...VEVA LE "QUOTE ROSA"

...A LISTA NOZZE ALTERNATIVA

...IODA: GLI OCCHIALI DA STAR

ESCLUSIVO

L'APPUNTAMENTO CON
UN MANAGER CHE HA LE CARTE
IN REGOLA PER CONQUISTARLA

Michelle, uomo in vista

Date un taglio ai rotolini... senza bisturi!

L'estate è alle porte. Cercate una «remise en forme» che assottigli fianchi e cosce, ma non il portafoglio? Massaggi, getti d'acqua, elettrostimolazioni... Ecco le dritte dei nostri esperti per «rinascere» risparmiando

OLI ESSENZIALI, FANGHI E ALGHE: COMINCIA LA SEDUTA DI "AQUASPA"
La prima fase di una seduta di «aquaspa», trattamento che sfrutta l'azione benefica dell'acqua: sul corpo vengono applicati specifici oli essenziali, fanghi e alghe, sui quali andranno poi ad agire dei getti di vapore (nell'ovale a destra). (Foto Dante Valenza. Si ringrazia per la gentile collaborazione l'Istituto MilanoEstetica Due).

ELETTRODI E FASCE ANTIGRASSO
Una seduta di relaxing: un trattamento che tonifica e contrasta le adiposità.

ARIA COMPRESSA CONTRO LA CELLULITE
I gambali della pressoterapia massaggiano ritmicamente stimolando la circolazione.

PER UN EFFETTO "MODELLANTE"
Nell'endermologie, speciali rulli aspirano e rilasciano la pelle.

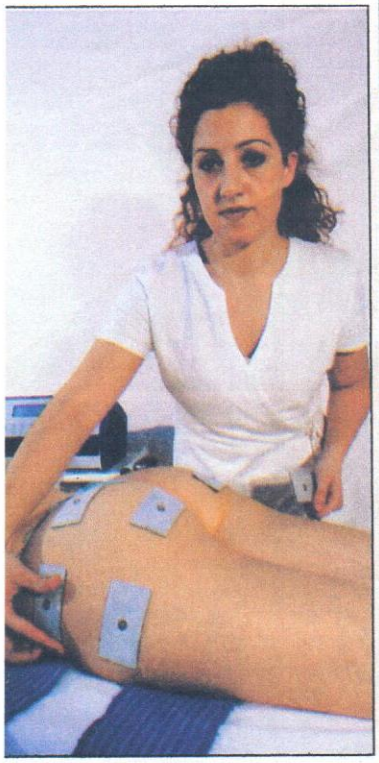
di Sabrina Commis

Milano, maggio

Vi siete già cimentate nella temuta «prova costume» e lo specchio non ha avuto pietà? L'inverno ha lasciato sul fisico implacabili segni di «pesantezza», ovvero pancetta, rotolini sui fianchi e gambe con gli sgraditi e visibili «buchetti» dell'odiata cellulite? È arrivato il momento di correre ai ripari. Dal chirurgo estetico? Nient'affatto. Potete affrontare in maniera soft un sano programma di «remise en forme» ricorrendo ai più moderni «macchinari» messi a punto dal mondo della cosmesi. Macchine capaci di offrire trattamenti «dolci» e, per giunta, con una spesa ragionevole: fra i 500 e i 700 euro. Per questa possibilissima missione abbiamo, allora, arruolato i nostri esperti: i dottori Clemente Zorzetto e Sergio Noviello, entrambi noti chirurghi estetici. Per noi hanno provveduto a stilare un «palinsesto» di interventi, scegliendo cinque modalità d'intervento. Cinque trattamenti all'insegna del benessere non definitivi ma mirati capaci di rimodellare la figura, contrastare la cellulite e «rintuzzare» le antipatiche adiposità localiz

continuazione alla pag. 9

E NELLA TENDA AL VAPORE SI CHIUDE IN BELLEZZA
Così si presenta la seconda fase del trattamento previsto dall'«aquaspa»: dopo essere state ricoperte di oli e fanghi, ci s'infila in una specie di tenda: al suo interno viene generato del benefico vapore acqueo che attiva la circolazione sanguigna e contrasta il ristagno dei liquidi.



UNA PIACEVOLE SCOSSA PER TORNARE IN FORMA **Due momenti del relaxing. A sinistra, un'operatrice applica su precisi punti una serie di elettrodi, che devono aderire perfettamente alla cute. Queste «placche» sono individuali, nel senso che verranno utilizzate solo e sempre su quella persona durante tutto il trattamento. A destra, alcune fasce elastiche assicurano la perfetta aderenza delle placche al corpo: a questo punto la macchina, tarata sulla persona, comincia a lavorare, emettendo lievi e piacevoli impulsi elettrici, che attivano il flusso sanguigno e l'attività cellulare.**

continuazione dalla pag. 95

:ate. Perché si possa pianifi-:are la bellezza come vere nanager. A voi la scelta più :ongeniale!

1 Pressoterapia. È un'apparecchiatura, dotata di un motocompressore, :he veicola l'aria in speciali gambali. Il risultato? Un mas-:aggio personalizzato, «cucito», n pratica, sulle esigenze indivi-luali. «Si tratta di un'efficace ecnica fisioterapica, un linfo-lrenaggio meccanico», spiega il lottor Clemente Zorzetto. :Questo energico massaggio si 'ealizza indossando dei morbi-li gambali (a fasce orizzontali :ollegate fra loro), che si gonfia-10 e si sgonfiano ritmicamente)er stimolare il drenaggio linfa-ico e la circolazione». «Il ritmo li pompaggio dell'aria», inter-/iene il dottor Sergio Noviello, «è utile per contrastare la riten-:ione idrica e facilitare l'elimi-1azione delle tossine, ed è mol-:o indicato nei casi di cellulite :dematosa, proprio perché pre-/iene i disturbi circolatori che 1e sono alla base». Per ottenere risultati apprezzabili, la com-)ressione deve avere una ben)recisa sequenza, ovvero: cavi-glie, polpacci, cosce per permet-:ere una corretta apertura dei /asi linfatici. Conclude la sedu-:a l'applicazione di un gel con «effetto gelo», che contribuisce ad amplificare il risultato finale. Che cosa è in grado di regalarci questo trattamento? «Diciamo che il miglioramento sulla linea è visibile già dopo dieci sedute», precisa Noviello. «Direi che sono consigliabili tre sedute alla settimana per ottenere maggiori benefici e minori centimetri in breve tempo». E facciamo, allora, un po' di conti: 10 sedute (che poi diventano 11, visto che c'è in genere l'ottima abitudine di offrirne sempre una in omaggio) di 45 minuti costano 500 euro.

2 Endermologie. È la tecnica preferita dalle vip. Indicata per le adiposità localizzate, per la cellulite in stadio avanzato e in caso di atonia dei tessuti (di «cellulite molle», tanto per capirsi). S'indossa innanzitutto una tutina *ad hoc*, che garantisce l'igiene e protegge i capillari, e poi ci si stende su un lettino. L'operatrice passa a questo punto sul corpo un manipolo munito di rulli, che modella e tonifica le zone critiche attraverso un'azione aspirante. «Si agisce sul tessuto connettivale, riattivando il microcircolo», spiega Sergio Noviello, «sollecitando le fibre elastiche e il collagene». Questi speciali rulli rotanti sollevano il tessuto adiposo con uno speciale meccanismo «a ventosa» e contemporaneamente lo ruotano nelle direzioni desiderate. Una sorta d'arrotolamento e srotolamento ritmico della pelle: merito dell'azione dei rulli associata al meccanismo d'aspirazione. «Notevoli i benefici», precisa il dottor Zorzetto: «si effettua un linfodrenaggio profondo che depura le zone trattate, svuotando i vasi linfatici, favorendo una maggiore ossigenazione dei tessuti e una migliore circolazione cutanea e sottocutanea. Inoltre, la stimolazione delle fibre elastiche restituisce tono ed elasticità alla pelle». È però necessario che a eseguire il trattamento sia un operatore che conosca bene il funzionamento della macchina e la manovri con manualità esperta e accorta». Consigliate due sedute a settimana di 35-40 minuti. Chi volesse optare per i massaggi aspiranti dell'endermologie sappia che per 10 sedute (più una in omaggio) spende 600 euro.

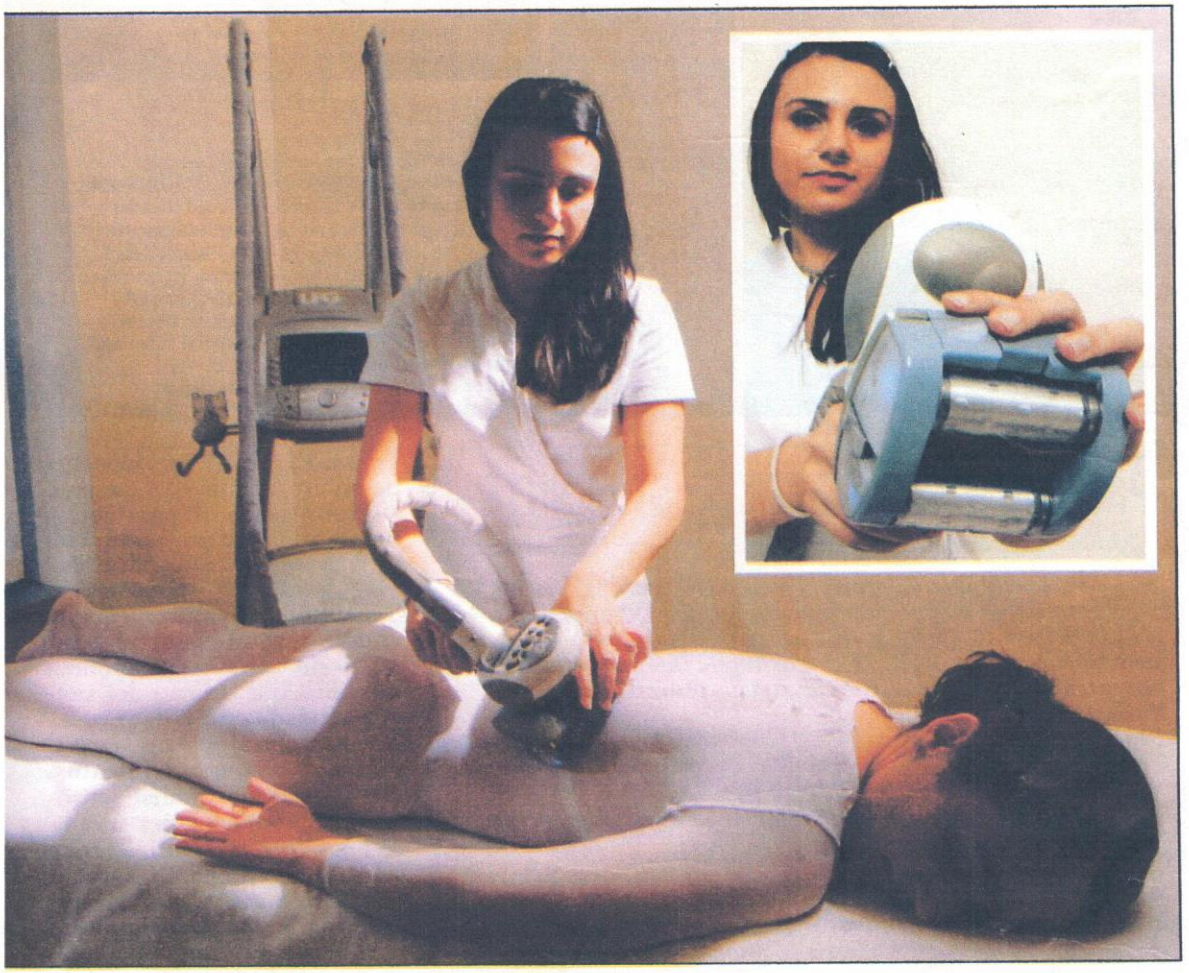
"È sempre importante affidarsi a persone esperte"

COSÌ IL SANGUE E LA LINFA SUPERANO I POSTI DI BLOCCO
Un massaggio agli arti inferiori: le manipolazioni accorte e mirate aiutano a sbloccare le «zone di accumulo» della circolazione sanguigna e linfatica.

3 Aquaspa. In città come in un hammam, l'impiego dell'elemento naturale per eccellenza, l'acqua, può ridisegnare la silhouette. Di che si tratta? Parliamo di un «magico lettino» che genera vapore, dotato di un circuito che può, all'occorrenza, produrre getti d'acqua calda e fredda. Si sfrutta il calore per consentire la penetrazione nella cute dei principi attivi utilizzati, che possono essere oli essenziali, alghe o fanghi. Ci si distende e l'operatore applica sul corpo il

In questa tuta da astronauta sentirete il morbido massaggio di tanti soffi d'aria

I GAMBALI CHE SGONFIANO **Qui a sinistra, il momento clou di una seduta di pressoterapia: la persona calza dei gambali speciali, che avvolgono gli arti inferiori fino all'addome. Al lor interno viene convogliata aria, che gonfia e sgonfia con una sequenza precisa e ritmica, dal bass verso l'alto, le vari parti della tuta. In tal modo, diventa possibile ottenere un massaggio profondo, particolarmente indicato per contrastare la ritenzione idric (uno dei fattori principali all'origine dell'odiata cellulit e anche tutti quei piccoli problemi che «ingolfano» la circolazione.**



IL RULLO CHE RIDISEGNA LA SILHOUETTE **Lei è distesa sul lettino con una tutina, mentre l'operatrice passa su tutto il corpo un manipolo provvisto di due rulli (come mostra il dettaglio nel riquadro). È un momento dell'endermologie, tecnica che prevede l'aspirazione e la compressione dei vari tratti della superficie cutanea. Il trattamento «lavora» in profondità i tessuti, stirandoli e attivandoli con una sorta di ritmico massaggio. I benefici? Molti: azione drenante (che svuota i vasi linfatici) e migliore ossigenazione delle cellule.**

composto più adatto per a frontare quel particolare inest tismo. Si provvede, quindi, coprire la parte così trattata poi s'aspetta una mezz'orett «I getti finali d'acqua fredda spiega Zorzetto, «inducendo calibro dei vasi a restringer non solo attivano una benefi ginnastica vascolare, ma fan sì che i principi attivi vengar maggiormente trattenuti n tessuti». Anche qui i benefi non mancano. «Sudando spiega Noviello, «si eliminar le tossine e le sostanze di sca to. La forte irrorazione sangu gna indotta dal calore "sciogli gli accumuli adiposi e favoris la riduzione della cellulite e d gli altri inestetismi cutanei. l pelle apparirà più vellutata elastica». Facciamoci i conti tasca: 10 trattamenti (almen alla settimana), più uno grat costano 700 euro.

4 Relaxing. Un appare chio elettrostimolato (pilotato da un micr processore) permette di util zare in modo sicuro e veloce trattamenti diversi, ognu composto da più fasi, con p corsi personalizzati. Ogni sec ta dura 40 minuti. Gli elettr vengono applicati sul corpo, guendo la posizione dei musc li, e devono aderire perfet mente per assicurare una p fetta trasmissione dello stim ai tessuti del derma. Ci pensa

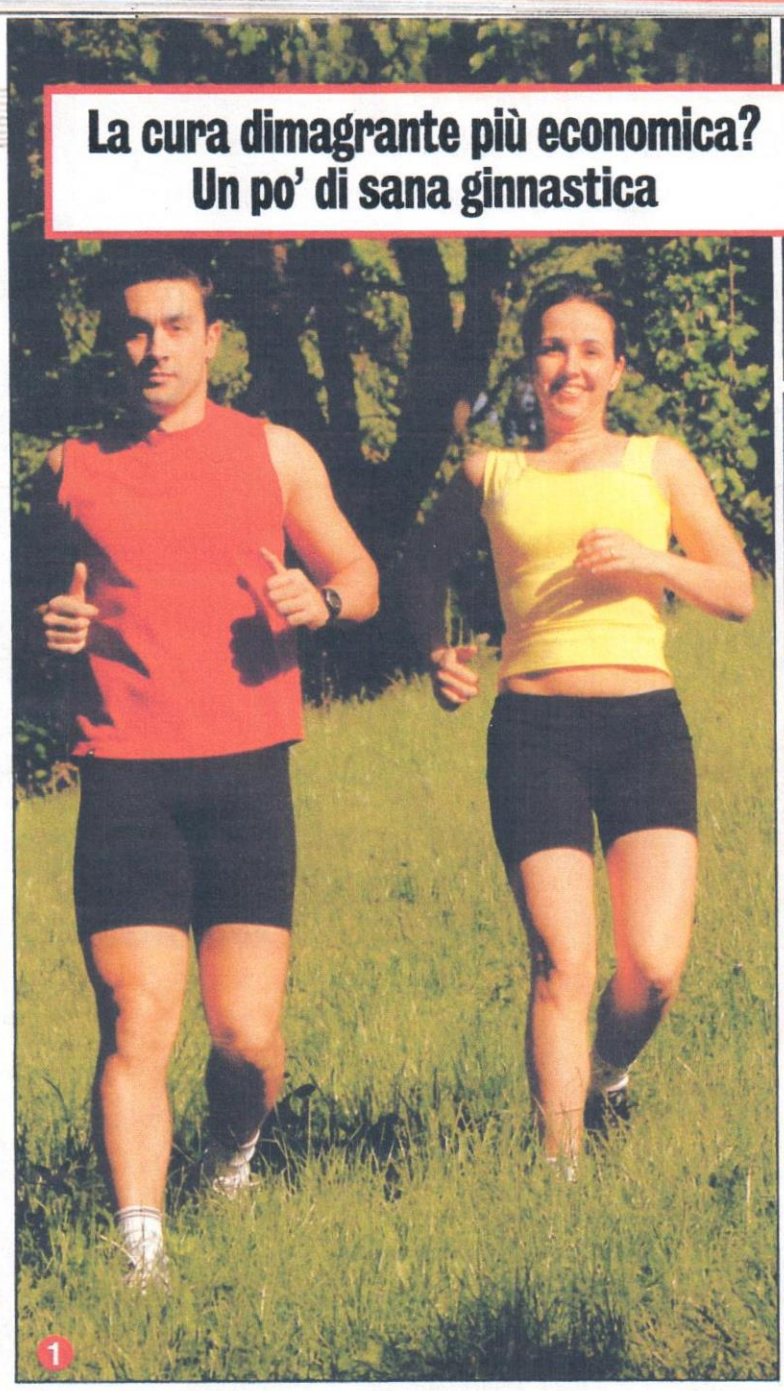
continuazione alla pag

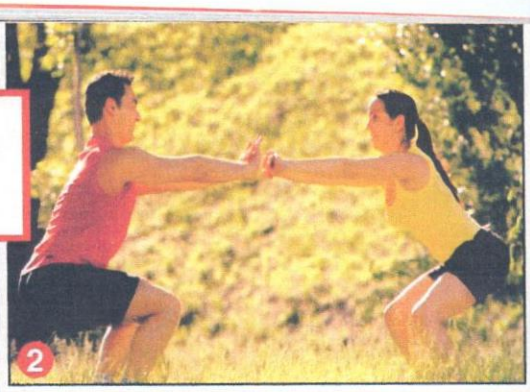
ntinuazione
pag. 97

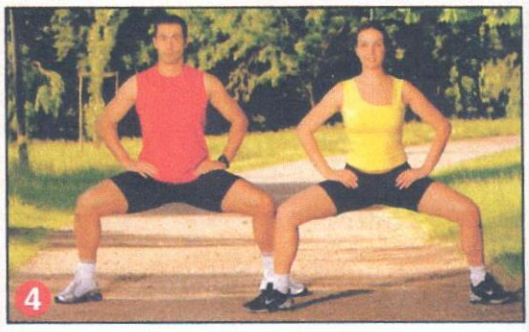
cifiche fasce elache ad assicurarl'aderenza. «È un rticolare tipo di ettroterapia», ega il dottor Nollo, «che aggredie il problema delcellulite e delle iposità localizza-

Gli impulsi elettici sono utili, perché impiegano dirse frequenze caci di stimolare la rcolazione locale profondità, eserare un'azione toficante sulla muolatura e aumentre le richieste meboliche da parte lle cellule e il conmo dei grassi». ccede questo: che i adipociti (le celle del grasso) si onfiano e i liquidi eccesso presenti i tessuti vengono iminati. La lhouette ci guadana perché la stimozione del flusso nguigno consente na più sana ossigeazione dei tessuti, poi perché le varie equenze impiega aiutano a rassoare la muscolatura. «Dieci le sedute onsigliate, ma i riultati son visibili già dalla terza, e do o la prima si nota n incremento della diuresi». a spesa: 10 sedute (più una) ostano 600 euro.

La cura dimagrante più economica? Un po' di sana ginnastica







ALLENARSI A CIELO APERTO
Anche il parco cittadino può essere una palestra. In queste immagini i due personal trainer Roberto Palmisano e Milane Pereira ci suggeriscono alcuni esercizi per tonificare la parte inferiore del corpo: 1) un'iniziale corsa lenta (di 5 minuti) per riscaldarsi; 2) squat (per cosce e glutei): in piedi, con le gambe un po' divaricate, ci si flette lentamente quasi a sedersi (e si torna su); 3) così si allenano i muscoli dell'esterno-coscia e, 4), quelli dell'interno-coscia. È sempre consigliabile l'uso del cardiofrequenzimetro.

5 Massaggio manuale. Resta una delle tecniche più efficaci e piacevoli. Il massaggio manuale rimodella la figura, tonifica muscoli e tessuti, scioglie le articolazioni. «Con precise manovre in punti determinati del corpo», continua Noviello, si stimola il sistema muscolare, sanguigno e linfatico. E la pelle diventa più elastica e compatta». Quattro le possibili strade. Nel programma classico», le manipolazioni e le frizioni sul corpo riattivano la circolazione favorendo l'eliminazione dei liquidi; il linfodrenaggio», invece, opera sul sistema linfatico, con movimenti lenti e pressioni digitali delicate, per eliminare i gonfiori diffusi e i «blocchi» del microcircolo; il massaggio «emolinfatico» è particolarmente indicato per contrastare il ristagno dei liquidi e l'accumulo di grasso che causano la cellulite edematosa (quella «molle»), soprattutto negli arti inferiori (ma serve anche a migliorare il ritorno del sangue venoso verso il cuore); infine, spiega Zorzetto, «c'è il massaggio "personalizzato", che prevede un'analisi sensoriale della persona per stabilire i suoi punti deboli, le zone sensibili e critiche. Si soppesa lo stato di salute dei diversi apparati e poi si scelgono le manualità più appropriate». Dieci sedute di massaggi (più una): 600 euro.

E adesso non resta che darsi da fare. Il tempo stringe...

Sabrina Commis

PROVATE IL PACCHETTO "LAST MINUTE"

Come riacquistare in pochi giorni tono e benessere

Avete in agenda una vacanza a brevissima scadenza? Eccovi un programma di remise en forme (dura 5 giorni) studiato per rimodellare in poco tempo la silhouette. Un «palinsesto» da beauty farm (stilato con la collaborazione di Angela De Pra, operatrice estetica specializzata) senza lasciare la città. Il costo? 600 euro.

Primo giorno
Depilazione completa + peeling del corpo (con alghe mineralizzate e miele integrale tiepido).

Secondo giorno
Trattamento drenante e idropurificante con alghe micronizzate + trattamento anticellulite a base di oli essenziali.

Terzo giorno
Trattamento antigrasso e drenante con alghe + trattamento anticellulite con oli essenziali + trattamento del viso (alle vitamine).

Quarto giorno
Trattamento riattivante alle alghe brune della Bretagna (per la microcircolazione sanguigna) + trattamento lipolitico (antigrasso).

Quinto giorno
Aquaspa + trattamento lipolitico + massaggio connettivale profondo.