Guida al benessere

Spunti di beauty

Suggestioni La manicure blu magnetico, le sopracciglia express, il thermage per il viso. I trattamenti-regalo di questo Natale

Doni di bellezza (a tutti i costi)

Difficili da imprigionare in un pacchetto ma assolutamente a loro agio sotto l'albero. Sono i regali «di bellezza». O di benessere: attimi (o anche lunghe ore rilassanti) da dedicare a se stessi e al proprio corpo. Dalla scuola di trucco al massaggio da viso, abbiamo scelto i nostri preferiti. Da regalare (o da regalarsi) questo Natale.

Da 20 a 30 euro

Unghie alla moda
Per una manicure trendy, i due nuovi smalti, arricchiti con polvere di diamante, hanno nomi eleganti: Magic, un blu magnetico, e Radiance, in argento, la tonalità di tendenza della prossima stagione. Danno luce alle unghie, sono proposti da O.P.I. di Los Angeles, molto amata dalle celebrity di Hollywood. Prezzo manicure: 20 € (info: Faby Line 0161.215333).

Sopracciglia perfette
Quick and easy e lo sguardo si definisce. Ridisegnare le sopracciglia in 20 minuti con pinzetta o ceretta, colorarle con apposite tinture per dare risalto agli occhi come fanno molte star tra cui Jennifer Lopez e Madonna. Dove? Al Brow Bar Benefit presso Sephora. Prezzo: 21 € (info: www.sephora.it).

Gloss antistress
Il trattamento per i capelli sfibrati e stressati. Viene eseguito solo in salone, senza prodotti chimici. In trenta minuti di posa dona brillantezza ed esalta il colore naturale per sei settimane. Prezzo: dai 25 ai 28 € (info: www.jeanlouisdavid.com).

A scuola di trucco
Per imparare a creare una base perfetta, mettere l'eyeliner, disegnare labbra da star e anche applicare le ciglia finte. Prendere dimestichezza con il trucco da giorno e da sera con lezioni personalizzate che durano 25 minuti tenute da *make up artist* Make up for Ever presso Sephora. Prezzo: 25 € la lezione, 60 € il pacchetto di tre lezioni. (info: 02.76317969).

Da 40 a 100 euro

La spa per i capelli
Si chiama Hair Therapy Spa la terapia per rivitalizzare e dare luce ai capelli danneggiati da smog e agenti atmosferici. Il trattamento è personalizzato e si basa su un cocktail di fango vegetale ed essenze tra cui zenzero, malva, olio di aulla e mallo di noce. Prezzo: da 40 € (info: www.aldocoppola.it).

La cerimonia Shu Uemura
Si rifanno alla cerimonia del tè i trattamenti di bellezza del capello eseguiti con gesti che si ispirano ai massaggi shatzu e che, in ogni fase, rivelano un'esperienza sensoriale. Durano 60 minuti e sono eseguiti con oli naturali, tra cui olio di rosa moscata per i capelli colorati e olio di camelia per quelli secchi. Prezzo: da 40 € (info: www.shuuemuraartofhair.com).

Il massaggio per il viso
Si chiama Endermolift il massaggio che utilizza l'esperienza e la tecnologia di Endermologie. Dura 35 minuti durante i quali un manipolo con micro-alette viene passato su viso e collo per riattivare la circolazione, drenare e stimolare la produzione di collagene. L'effetto immediato è quello di un viso luminoso con i segni d'espressione attenuati. Il ciclo consigliato è di 6 sedute. Prezzo: 65 € (info: lpgitalia.com).

Da 150 euro

Effetto ossigeno
È Intraceuticals oxygen infusion, un trattamento all'ossigeno iperbarico, non invasivo, che veicola acido ialuronico, vitamine e antiossidanti. Aiuta a idratare in profondità la pelle di viso e collo che, subito dopo l'applicazione che dura 30 minuti, appare più luminosa. Si ha un effetto lifting immediato, anche i piccoli segni di espressione sono attenuati. Prezzo: da 150 € (info: www.enermedica.it).

Polvere di diamanti
Il massaggio «Diamond sublime» per viso e corpo anti-età aiuta anche a contrastare gli effetti dell'inquinamento elettromagnetico e dell'eccessivo stress quotidiano. Dura 140 minuti. Inizia con il riequilibrio del chakra tramite gemme preziose, prosegue con il massaggio con la crema a base di polvere di diamante per dare luminosità alla pelle. Prezzo: da 150 € (info: Natura Bissé Italia, tel. 02.36533645).

Il laser anticellulite
Un trattamento anticellulite e per contrastare le adiposità localizzate autorizzato dalla Food and Drug Administration Usa? Si chiama Smoothshapes è utilizza in sinergia quattro diverse tecnologie: due laser combinati a un massaggio meccanico effettuato da speciali rulli e un processo di aspirazione dei tessuti. Il laser agisce sugli adipociti in eccesso e li liquefa. Poi entra in funzione il *vacuum* per eliminarli. Consigliati 2 trattamenti a settimana per 4 settimane. Prezzo: 200 € (info: www.ntr.it).

Da 300 euro

Fibre da salvare
Skinrepair citolif è un trattamento laser, non invasivo, che agisce sull'ispessimento degenerativo delle fibre elastiche associato alla formazione di macchie cutanee causate da esposizione al sole. Quattro le sedute consigliate per risultati che durano oltre i sei mesi (info: www.longlifecure.it)

Da 500 euro

Il fotoringiovanimento
Per eliminare le macchie localizzate causate da esposizione al sole. L'apparecchio di nuova generazione Palomar-Starlux è composto da una stazione base a cui vengono applicati manipoli esterni. Il manipolo Lux G produce una luce che agisce sugli inestetismi tipici della pelle invecchiata e su discromie di viso, collo, mani e braccia. Non è invasivo, la sensazione post trattamento dura al massimo un paio d'ore ed è paragonabile a una prolungata esposizione solare. Nell'immediato la pelle appare più distesa. Per ottimizzare il trattamento occorrono 2 sedute distanziate di 30/40 giorni. Prezzo: 500 € a seduta (info: www.ringiovanimentoglobale.it)

Oltre i 500 euro

Lifting senza bisturi
Il «Thermage radiofrequenza monopolare» consiste in un lifting non chirurgico per viso e corpo eseguito in un'unica seduta di un'ora e mezza circa, senza dolore grazie alle nuove punte Multiplex. Il passaggio delle punte comporta un rimodellamento e compattamento dei tessuti, un aumento del tono e della produzione di collagene. Approvato dalla Fda Usa, può essere eseguito in qualsiasi periodo dell'anno. I risultati sono soggettivi, si possono vedere da subito a un massimo di tre mesi e durano nel tempo. Prezzo: da 2.800 € (info: www.pasp.it)

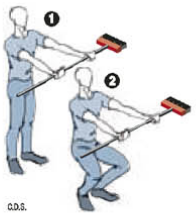
Giancarla Ghisi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Personal trainer
di **Stefano Landi**

In forma con i manici di scopa

Con l'inverno aumenta la pigrizia da palestra? Secondo le indicazioni di Paola Brandellaro, personal trainer di Fitness First Italia, si può rimanere in forma anche restando a casa. E come strumento di fitness quotidiano si può utilizzare semplicemente il manico della scopa. Ecco come.
Afferrando il manico e mantenendo l'apertura delle spalle, sollevare le braccia tese fino all'altezza delle spalle e, in contemporanea, scendere come a volersi sedere su una sedia immaginaria. In questo modo si effettua l'esercizio dello *squat*, con il coinvolgimento non solo di gambe e glutei, ma anche dei muscoli delle spalle e



della schiena. Dalla posizione eretta, con le braccia tese in avanti (come per l'esercizio precedente) e la scopa parallela al pavimento, sollevarla poi fin sopra la testa e tornare alla posizione di partenza per far lavorare i muscoli delle spalle e tonificare le braccia. Per lavorare sugli addominali, infine, mettersi schiena a terra con le gambe alzate di 90 gradi rispetto al bacino. Afferrare la scopa con le braccia tese dietro la testa e sollevarsi come a toccare i piedi con il manico. Attenzione a non staccare mai la schiena dal suolo, ma sollevarsi solo con le spalle. Bastano quindici ripetizioni dell'esercizio per mantenere il corpo tonico.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Vanitas
di **Eva Cantarella**

Diogene il greco e gli altri Filosofi che odiano le donne

Non si può certo dire (fatte ovviamente le debite eccezioni, anche se scarse) che i filosofi greci avessero grande considerazione delle donne. Alcuni di loro sembra addirittura che si augurassero la morte dell'intero genere femminile. Quantomeno, questo era quel che si augurava Diogene di Sinope, detto «il Cane» (vissuto tra il 410 e il 320 a.C. circa), considerato il fondatore della scuola cinica, e certamente il più celebre dei suoi rappresentanti.
Diogene, va detto, era noto per il pessimo carattere e per l'originalità, per non dire la stravaganza del suo comportamento. Non tenendo in alcuna considerazione il potere, la gloria e la ricchezza, viveva in una botte e si aggirava per Atene coperto da un semplice mantello, tenendo in mano un lampada accesa, anche di giorno, e a chi gliene chiedeva la ragione rispondeva: «Cerco l'uomo». La sua fama era tale che un giorno, a Corinto, Alessandro Magno incontrandolo gli chiese se avesse qualche desiderio, dichiarandosi pronto a esaudirlo. E Diogene, senza degnarlo di uno sguardo: «Spostati — gli disse — mi stai togliendo il sole». A completare il quadro, infine, e a dare un'idea dei suoi rapporti con le donne soccorre un altro aneddoto: un giorno, mentre passeggiava tra gli alberi, vide numerosi corpi di fanciulla appesi ai rami di un ulivo, impiccati. Uno spettacolo terribile, che peraltro non lo turbò minimamente. Continuando imperturbabile il suo cammino, si limitò ad augurarsi: «Ah, se simili frutti pendessero da tutti gli alberi» (il racconto si legge in Diogene Laerzio 6, 2, 52). Certamente, data l'originalità del personaggio, sarebbe eccessivo generalizzare il suo desiderio. Ma, altrettanto certamente l'aneddoto suscita una certa inquietudine.

Nella botte Una tela di J. W. Waterhouse

© RIPRODUZIONE RISERVATA

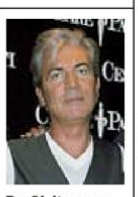
Uomini
di **Maria Teresa Veneziani**

Cesare Paciotti «Ginnastica e massaggi Ma il mio segreto è una spa dentro casa»

«Mi piaccio e mi piace sentirmi in forma». Lo stilista Cesare Paciotti ammette la sua vanità senza titubanze.

Come si tiene in forma?
«Mi sono creato una Spa in casa, palestra, piscina e sauna. Faccio ginnastica 4 volte la settimana con il mio personal trainer che mi fa anche i massaggi».

Peso e altezza?
«Un metro e 78 cm per 70 chili. Cerco di mangiare bene: pochi carboidrati a pranzo e carne bianca o pesce la sera».



Da Civitanova Cesare Paciotti, 52 anni, è nato a Civitanova Marche

Il giro di boa dei 50 anni?
«Prima puntavo più sulla fisicità, oggi mi sento più affascinante».

Cura la pelle?
«Con un idratante e creme solari perché vivo al mare».

Il suo vezzo?
«Mi sistemo il ciuffo sale e pepe quando sono nervoso».

Fa manicure e pedicure?
«Una volta ogni dieci giorni».

Si profuma?
«Tutte le mattine».

Il suo stile?
«Sul lavoro, maglione di cashmere e scarpe da ginnastica; formale: abito blu, cravatta e scarpe color cuoio. In casa, maglia e jeans».

E per la notte?
«Pigiama stile inglese, grigio o tartan e vestaglia».

Scusi, gira in pantofole?
«Sì, in camoscio morbidissimo»

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Stampato e distribuito da NewspaperDirect
http://edicola.corriere.it supporto telefonico 02-63797510
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW - © TUTTI I DIRITTI RISERVATI