

LEI

Style

VIS À VIS

Mar'got Robbie

INNAMORARSI È IMPAGABILE

Tom Hanks

NON SI VINCE SENZA REGOLE

Emma Marrone

IN CORSA VERSO IL NUOVO

IDENTIKIT/BLAKE LIVELY

Outfit effetto "wow"

CONFESIONI

RULA JEBREAL

La violenza non ha logiche di partito

BEAUTY

* La bellezza si risveglia

* Le meraviglie del pilates

Fashion

PRINTS & MORE

PSYCHO

Niente è per caso

TRAVEL

Bologna la cinefila



ASTRI
GLI ALBERI
DELLA
FORTUNA

Jennifer Aniston
RITORNO
AL *futuro*

CHI
CHE
FREDDO

BRRR...
BRRR...

la bellezza si risveglia

La primavera è alle porte. È giunto il momento di riprendere in mano il nostro corpo, a livello di pelle, forma e aspetto. Parola d'ordine: ridurre l'infiammazione corporea che genera un'accelerazione dei processi di invecchiamento. Con la crioterapia total body

di Veronica Balutto

I

a primavera è alle porte. È giunto il momento di riprendere in mano il nostro corpo, a livello di pelle, forma e aspetto. Ridurre le adiposità localizzate con trattamenti mirati, tonificare il corpo con i giusti esercizi e risvegliarlo, riattivare, permettendo alla pelle il recupero dell'elasticità e la restituzione del tono naturale: il tutto con una mente fresca per un corpo leggero. E il freddo, insieme al grigiore dell'inverno, sarà solo un lontano ricordo. Tra i vari obiettivi, è di grande tendenza la riduzione dell'Inflammaging. La dottoressa Elisa Mondelli rac-





La crioterapia total body è una nuova tecnica che prevede la permanenza del corpo all'interno di una camera fredda con temperatura che varia da -85° C a -95° C per un intervallo di tempo di 3-5 minuti.

conta ai lettori di *Lei* le nuove tecniche per risvegliare e rimodellare il corpo: «L'Inflammaging è la riduzione dell'inflammazione corporea che genera un'accelerazione dei processi di invecchiamento. Un trattamento innovativo ed efficace è la tecnologia basata sul freddo, la crioterapia total body: prevede la permanenza del corpo all'interno di una camera fredda con temperature che vanno da -85°C a -95°C per un intervallo di tempo di 3-5 minuti. Nei nostri centri è presente una criocamera elettrica total body di nuova generazione che, a differenza delle tradizionali criosautie con azoto, è più sicura, garantisce una temperatura corporea più uniforme e genera una maggiore stimolazione dell'ipotalamo con conseguente sensazione di benessere generale».

TAYLOR MADE

Un trattamento che mira a dare molti vantaggi: il raffreddamento a breve termine induce molte sensazioni positive, tra cui: fino a 600Kcal bruciate in una seduta; accelerazione del metabolismo e facilitazione nella perdita di peso; miglioramento del reflusso venoso, della circolazione e della cellulite; effetto analgesico, riduzione del dolore e dell'inflammazione. Per gli sportivi, una migliore performance sportiva, grazie all'aumento di energia disponibile. Per tutti, il raffreddamento della degenerazione cellulare, la riduzione dei radicali liberi ed effetto antiage, il miglioramento dell'elasticità e dell'ossigenazione della pelle del viso e del corpo, la riduzione dello stress, dell'ansia e il miglioramento del riposo notturno. Ma quando si vedono i primi risultati? «A seconda della tipologia di obiettivo che si intende raggiungere sono raccomandati diversi protocolli di crioterapia, in termini di numero di sessioni e frequenza. Sicuramente almeno 3 sessioni a settimana per 4 settimane è un percorso minimo suggerito. Risultati ben visibili nella riduzione del dolore e delle infiammazioni, sia cronici sia conseguenti a traumi/infortuni. Il freddo riduce la trasmissione degli impulsi nervosi del dolore generando un effetto analgesico immediato. Ovviamente un ciclo di alcune sedute è necessario per ottenere un risultato duraturo», precisa la dottoressa Mondelli.

Il trattamento è adatto a tutti: «dai 14 anni fino ai 90 anni tutti possono fare la crioterapia total body ad eccezione di donne in gravidanza e allattamento, persone con un'infezione in corso, chi soffre di patologie cardiovascolari gravi e non controllate, della sindrome di Raynaud o è affetto da orticaria da freddo».

Ma come mettere insieme i consigli medici, quelli estetici e come utilizzare la corretta integrazione? «Sapere dove ti trovi oggi: conoscere il giusto percorso della longevità, per vivere più a lungo e, soprattutto, meglio. Per questo il Longevity Check up determina il nostro parametro globale che indica lo stato di salute che viene monitorato nel tempo. Ogni persona avrà così la strada da seguire, il proprio percorso antiage tra sessioni di crioterapia, trattamenti medico estetici, attività fisica, piano alimentare e integrazione. Tutto "taylor made", a seconda del proprio stile di vita».



1 LIMELIFE BY ALCONE Dew Confidence migliora visibilmente l'elasticità della pelle contrastando la formazione di smagliature. Con Olio di rosmarino, mento e geranio, dal potente potere tonificante, e olio di nocciole, acido di Omega 9 e vitamina E. ML 100, € 58.

2 DERMON Latte Corpo aiuta a ricostituire le riserve idratanti della pelle grazie alla sua formula a base di cistelli liquidi, che consente un rapido assorbimento e un'azione idratante a lungo termine. ML 300, € 14,90.

3 LAVERA Basis Sensitive Lozione per il corpo rassodante con coenzima naturale Q10, Latte di Mandorla bio e Burro di Karité bio. Tonifica e dona elasticità alla pelle, si assorbe rapidamente e migliora visibilmente l'aspetto della pelle già dopo due settimane di applicazione. ML 200, € 8,99.

4 MÁDARA Infusion Vert Firming antioxidant body oil. Rassoda, tonifica, idrata la pelle migliorando l'elasticità dei tessuti. Previene la comparsa delle smagliature e riduce quelle già esistenti. ML 200, € 29,50.

5 AMBADIÉ Calming & Nourishing Cream. Crema corpo ad azione demoprotettiva ed elasticizzante. Unica per idratare, proteggere e nutrire la pelle senza ungere. Previene i segni del tempo e protegge la pelle dai danni dell'ambiente esterno. ML 200, € 43.

6 QVIL Crema olio per il corpo. L'olio essenziale a base di cocco e Frangipane, chiamato "Il fiore degli Dei", viene assorbito rapidamente per un'idratazione impeccabile e contribuisce a rendere la pelle più liscia e levigata. ML 100, € 34,30.

7 AEOS Beauty Body Lotion Awakening Lozione Corpo rassodante. Nutre, leviga e incentiva l'idratazione dalle teste ai piedi; ad assorbimento rapido, ricca di estratti vegetali organici e biodinamici ed essenze di cristalli. Idratante e nutritiva, aiuta a mantenere la pelle morbida e setosa. ML 200, € 9,90.

8 MOSSA Firming and repair Body Cream. Rassodante ed elasticizzante, migliora il tono e l'elasticità. Gli antiossidanti del mirtillo rosso rallentano i processi di invecchiamento. ML 200, € 15.

9 BIOPONT BODY CARE Scrub Corpo Pure Detox. Rinfrescante e tonificante: la miscela di granuli di scisto d'annone svolge un'azione esfoliante; il sole del Mar Morto riduce il fastidio dei liquidi; migliorando la microcircolazione e il sistema linfatico. La vitamina E dona respiro alla pelle e idratazione. ML 200, € 9,90.

10 ECOOKING Multi Oil, olio multifunzionale idratante e rigenerante, biologico al 100% con estratti essenziali di fioriture di annone e lavanda. ML 100, € 23,50.

11 INNOXA Collagene Body. Un'emulsione vincente che combatte il rassettamento cutaneo, rafforzando la struttura di sostegno della pelle. Un'emulsione on/off, super nutritiva che conferisce alla pelle compattezza, elasticità e morbidezza. ML 200, € 38.

12 SESDERMA Hidraoe Gel di Aloe. È un succo di aloë pura al 100%, idratante naturale, rigenerante, calmante e rinfrescante. In grado, inoltre, di diminuire irritazioni e infiammazioni. ML 250, € 15.

13 CLARINS Gommage Exfoliant Peau Neuve. È gommage che esfolia eliminando le impurità. Esfolia delicatamente la pelle eliminandone l'aspetto "spento" e accendendole di vitalità e bellezza. Per una pelle come nuova, levigata, vellutata e tonica. ML 200, € 42.

