

È proprio lì, in quel punto preciso, che le braccia si rilassano e perdono la linea perfetta e scolpita che avevamo a vent'anni. Per scoprirle, esibendo muscoli tonici e pelle levigata, ci sono molte, nuove soluzioni da utilizzare in sinergia. Prendete nota

SOTTO BRACCIO

di GRAZIA PALLAGROSI e LUCIANA BUSSINI, foto DAVIF SLIJPER, styling ANNE-MARIE CURTIS

Che abbiate scelto il tubino o un abito da sera scintillante, sotto le luci delle feste le braccia tornano in primo piano. Completamente nude (nemmeno un briciolo di quel "fondotinta" naturale donato dall'abbronzatura sopravvive a tre mesi dalla fine delle vacanze) per essere seducenti e perfette devono emanare un giusto mix tra femminilità e morbidezza, tonicità e turgore. Gli ingredienti sono semplici: pelle luminosa, muscoli tonici, tessuti compatti e levigati. La routine di bellezza? Scrub una volta alla settimana, crema tutti i giorni, auto massaggio giornaliero praticato seguendo i muscoli delle ossa lunghe e passando poi a movimenti circolari sulle articolazioni. Per finire, 5 minuti di ginnastica localizzata tutti i giorni. E, se si desiderano risultati spettacolari, ecco i trattamenti novità.

DAL MEDICO ESTETICO

Per ridistendere e tonificare la pelle delle braccia si può ricorrere a filler con uno speciale acido ialuronico (*Macrolane*) che, grazie alla consistenza densa e viscosa, è in grado di sollevare l'epidermide ripristinando i volumi delle braccia. «Risultati ottimali si ottengono

- 1. OVER 40** Ristruttura l'epidermide, regala un effetto lifting e, grazie all'estratto di fiore di loto, aiuta a correggere le discromie: **Suractif Non-Stop Lifting Crema Intensiva Corpo** di **Lancaster** (69,50 euro).
- 2. ANTI GRAVITÀ** I principi attivi di **Modellante Interno Braccia** di **Pupa** agiscono come una "ginnastica cosmetica" per contrastare i cedimenti dell'interno braccia, rassodando e ridensificando la pelle (40 euro).
- 3. MULTIFUNZIONE** Una texture polisensoriale con le note profumate dell'eau de toilette omonima, arricchita con estratto di zenzero, pesca e acido ialuronico, per sigillare l'idratazione nella pelle ed energizzare lo spirito: **Bellissima Creme pour le Corps** di **Blumarine** (65 euro).
- 4. AVVOLGENTE** Si vaporizza sul corpo e si assorbe all'istante: **Huile Velours Pour le Corps Coco Mademoiselle** di **Chanel**, un olio secco vellutato che leviga la pelle mentre sprigiona le note dell'omonima fragranza (45 euro).
- 5. SENSUALE** Diffonde le note floreali e legnose dell'eau de toilette della stessa linea, la crema per il corpo **Sensual Body Moisturizer** di **Alberta Ferretti**, una texture voluttuosa che lascia la pelle ben idratata, levigata e delicatamente profumata (39 euro).



elle corpo

PROVATO PER VOI

Le braccia sono la mia piccola ossessione: mollicce e grassottelle. Se potessi avere una lima come quella che si usa per la manicure, me le affilerei tutte le sere prima di dormire... Scopro che esiste una nuova radiofrequenza, chiamata quadripolare: si differenzia dalle precedenti perché sfrutta il principio della cessione del calore (il merito è di una nuova tecnologia chiamata RSS®) per combattere la lassità cutanea, evitando le controindicazioni delle precedenti (lievi scottature).

Sono già stesa sul lettino, a braccia scoperte. La dottoressa Mariuccia Bucci, dermatologa e vice presidente Isplad, mi applica sulle braccia uno strato abbondante di gel con glicerina che servirà da isolante. Poi, con un manipolo a più biglie collegato a un'apparecchiatura, inizia a eseguire movimenti veloci, circolari e antigravitazionali, nella zona interna delle mie braccia. Percepisco un progressivo calore piacevole e rilassante. «Questo trattamento riattiva la produzione di nuovo collagene e permette di farne riserva, e di combattere in modo efficace il rilassamento cutaneo», spiega la dermatologa. «L'effetto non è effimero e i risultati si vedono dopo 3/4 sedute consecutive eseguite una volta la settimana (o comunque entro i 15 giorni) e si possono mantenere con una seduta al mese per 2 mesi, dipende dal tipo di lassità cutanea». Dopo due sedute (ed esercizi di gym mirati), posso dire che ho le braccia più toniche. Adesso posso rimettermi il tubino nero, senza maniche, of course! (Costo: 250 euro circa a seduta, info: www.isplad.org, n. verde: 800089490).

S. B.

Braccia levigate: nella hit dei prodotti che funzionano, in cima alla classifica c'è sempre lo scrub, da eseguire almeno una volta la settimana. Un prodotto giusto? Soin Exfoliant Tonique di Lierac (in farmacia). Abito Miu Miu, fascia per i capelli Prada. Occhiali Cutler and Gross.

ELLE DICEMBRE 2010 397

elle corpo

"PELLE TONICA E LEVIGATA CON I PRINCIPI ATTIVI CHE STIMOLANO LA SINTESI DI COLLAGENE ED ELASTINA"

quando c'è uno strato di almeno 2 centimetri di grasso sotto la pelle», spiega il professor Antonio Pouchè, medico estetico a Brescia e Milano, tra i primi ad eseguire questa tecnica innovativa. «Si inizia disegnando un triangolo con la base nel cavo ascellare e la sommità pochi centimetri prima del gomito. Poi, utilizzando una micro cannula a punta arrotondata, in quest'area si inietta il *Macrolane*». Infine, il medico massaggia l'interno braccia per distribuire il gel.

L'effetto è immediato (grinze e pieghe spariscono) e dura fino a 2 anni. Costo: 3 mila euro, info: www.macrolane.it

DAL DERMATOLOGO

Per ridare turgore alle braccia sono utili i trattamenti di rivitalizzazione, che veicolano nella pelle cocktail di sostanze capaci di stimolare il metabolismo cellulare: polinucleotidi, aminoacidi, oligoelementi e vitamine antiossidanti come la A, E, C. «Questi principi stimolano i fibroblasti, le cellule che producono collagene, elastina e acido ialuronico», spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Pavia. «Si fanno penetrare effettuando microiniezioni (la tecnica si chiama intradermoterapia) oppure utilizzando l'elettroporazione transdermica, cioè un apparecchio che emette speciali onde elettromagnetiche in grado di veicolare le sostanze in profondità senza l'utilizzo degli aghi». Infine, alla biostimola-



- 1. NUTRIENTE** Una texture fondente ricca di oligosaccaridi, peptidi e olio di macadamia per ridinamizzare il metabolismo cellulare e riattivare la sintesi dei lipidi: **Lipidiose Nutritive di Vichy** (14,50 euro, in farmacia).
- 2. RICETTA VERDE** Canna da zucchero, cacao, fiori di sambuco nella formula di **Dolcelisir Crema per il Corpo di L'Erbolario**, una texture ricca che contrasta il rilassamento cutaneo, elasticizza, idrata e nutre in profondità (16,90 euro, in farmacia e in erboristeria).
- 3. EFFETTO SLIM** Si applica, si massaggia e si assorbe rapidamente **Crème Masvelt Multi-Réductrice di Clarins**, una crema leggera che snellisce, rassoda e leviga grazie a un complesso esclusivo e a principi attivi vegetali (47 euro).
- 4. PELLE LISCIA** Ispirato alla sabbia nera, **10 Avenue George Black Body Scrub di Balenciaga Paris**, dopo la doccia, si stende sul corpo umido insistendo sulle zone più rugose e lascia la pelle fresca e vellutata (75 euro).
- 5. FORMULA MARINA** Novanta sali marini per esfoliare, oli di avocado, macadamia, mandorle dolci, kukui e soia per nutrire e idratare, oli essenziali d'arancia, menta, rosmarino per stimolare e tonificare: **Speciale Corpo Perfetto Talasso-Scrub di Collistar** (42,50 euro).
- 6. PER BRILLARE** Una polvere impalpabile e iridescente dalla fragranza di rosa per illuminare con un velo invisibile spalle, braccia e décolleté: **Shimmer Powder Rose The One di Dolce & Gabbana** sprigiona le note inconfondibili dell'eau de toilette della linea (50 euro).
- 7. ALZA IL TONO** Stimola la sintesi di collagene ed elastina la **Crema Corpo Rassodante di Rilastil**. Si applica due volte al giorno per quattro settimane e si prosegue con un'applicazione giornaliera di mantenimento (42 euro, in farmacia).

elle corpo

zione si possono alternare sedute di elettrostimolazione (in cicli di quattro più quattro) per ottenere un compattamento della pelle che appare più luminosa e tonica già dal secondo trattamento. Costo: da 150 euro a seduta.

Info: www.pelleedintorni.it

IN ISTITUTO

Grazie all'utilizzo di una nuova apparecchiatura chiamata *Re-Age*, il programma *Re-Styling* combina la radiofrequenza con il massaggio manuale. L'obiettivo è stimolare il sistema linfatico e quello circolatorio, migliorando l'irrorazione sanguigna dei tessuti e l'ossigenazione delle cellule. I tessuti prendono più turgore anche per un aumento delle fibre di collagene come conseguenza della radiofrequenza sui fibroblasti. Il tutto viene completato dall'utilizzo di una lozione rassodante che combina minerali, proteine e acidi grassi marini per stimolare il tessuto connettivale. Costo: da 150 euro. Info: 800912744.

IN BEAUTY FARM

«La tonificazione dell'interno braccia richiede un programma specifico che combini trattamenti diversi ma complementari», spiega Sonia, specialista dello staff estetico del Relilax di Montegrotto Terme. «Si inizia con un'esfoliazione seguita dall'applicazione di principi marini (trattamento *Relilax Braccia*), per poi proseguire con 2-3 sedute di onde vibrazionali, che rigenerano le fibre muscolari. Segue un trattamento "supercollagene" con effetto


rassodante e lifting e, infine, una maschera di fango e alginati che, solidificandosi fino ad assumere una consistenza gommosa, distende la pelle eliminando atonicità e grinze. Il programma si conclude con lo stesso trattamento iniziale: scrub a base di pietra vulcanica e massaggio con crema ricca di minerali e vitamine provenienti dal mare». Costo: da 600 euro.

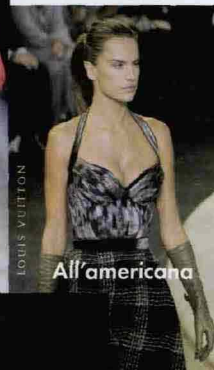
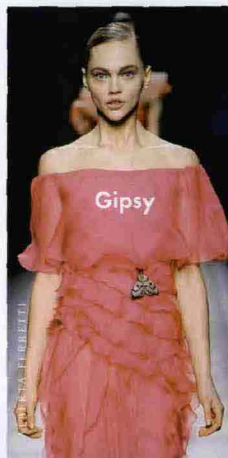
Info: Relilax Hotel Terme Miramonti, www.relilax.com

A CASA: EASY GYM

Anche chi non pratica sport può allenare le braccia praticando per 5 minuti al giorno due esercizi di ginnastica isometrica da eseguire anche in coda al semaforo o sedute alla scrivania. In auto: alzate le braccia e spingete le mani contro il tetto dell'automobile, come se voleste alzarlo. Usate tutta la forza che avete per ottimizzare la tensione muscolare sfruttando la resistenza della parete rigida e tenete la posizione per 10 secondi. Ripetete a ogni semaforo (rosso). In poltrona o alla scrivania: mani sulle ginocchia, spingete in basso con tutti i muscoli di braccio, avambraccio e torace. Intanto spingete gli alluci sul pavimento, tendendo i muscoli delle cosce e del torace. Contate lentamente fino a sei cercando di respirare normalmente. Ripetete a ogni break. Per chi ama gli attrezzi, arrivano le *Powerball*, palline che consentono di allenare braccia e polsi. Ogni pallina è un giroscopio dotato di motore che gira velocemente in una sfera da tenere in mano e muovere ruotando il polso:

più veloce gira il motore, maggiore è l'inerzia generata e la resistenza che si trasmette a dita, mani, polsi, braccia e spalle (da 35 euro, www.powerballs.com).

Grazia Pallagrosi 

**OCCHIO ALLO SCOLLO!**

Dall'alto, consigli di stile per scegliere l'abito giusto

Stile gipsy

- Sì, per donne alte anche se le braccia sono un po' tornite.
- No, se le spalle sono maschili: si avrebbe l'effetto raddoppio!

All'americana

- Sì, se il décolleté è generoso (ma non troppo): distoglierà lo sguardo da braccia non proprio toniche.

- No, se si è troppo longilinee perché accentuerebbe la magrezza.

A canotta

- Sì, sia di giorno che di sera. È un passepartout che si adatta a tutte.

- No, solo se non piace. Occhio alla taglia però: se troppo stretta si rischia un giromanica effetto "salsicciotto".

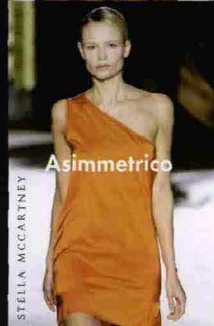
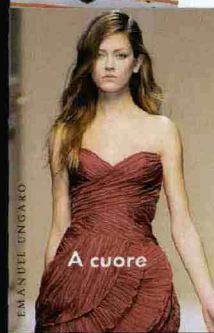
A cuore

- Sì, per ragazze dal seno mignon, da indossare solo dopo le ore 20.

- No, per le over 40 (a meno che non si chiamino Demi Moore).

Asimmetrico

- Sì, se si hanno spalle ampie, perché le rende più femminili.
- No, se le spalle sono spioventi. Micaela R. Tenace



"BRACCIA DA STAR?
CON MASSAGGI,
FANGHI, GINNASTICA.
E L'ABITO GIUSTO"