

ESERCITARE IL SORRISO

Il migliore biglietto da visita che tutti abbiamo a disposizione (una volta tolta la mascherina) non solo regala buonumore, ma è una vera pratica di benessere. Ridere rilassa, sblocca il diaframma, ossigena i tessuti. Se poi migliori i dettagli, meglio

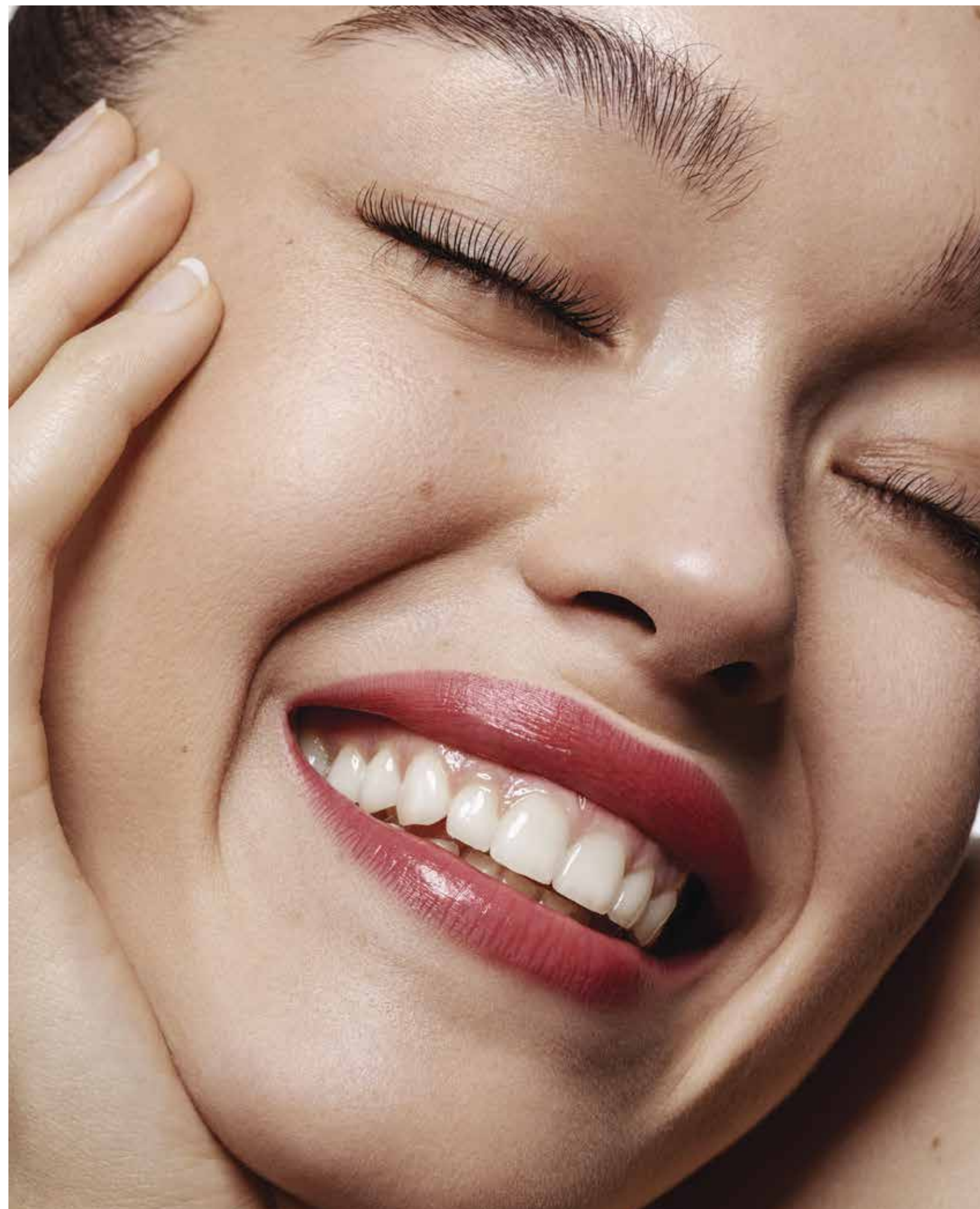
di Simona Fedele - testi di Antonietta Nigro

UN SORRISO PUÒ APRIRE MOLTE PORTE.

Comunica distensione, piacere, accoglienza, predispone l'altro all'apertura e all'ascolto. Non solo. Oltre a portare buonumore, ridere innesca il rilascio di endorfina, ormone della felicità, dalle ripercussioni positive anche a livello organico: ossigena i tessuti, smobilita il diaframma, rilassa.

Quella del sorriso, insomma, è una pratica che andrebbe presa davvero seriamente. Come del resto avviene in India, dove è nato hasya yoga o yoga della risata, che esercita il potere, insito in ognuno, di autoindurre la risata perfino quando non c'è niente di comico. Inventata dal medico Madan Kataria, la tecnica è praticata, oggi, in oltre 6 mila

luoghi in tutto il mondo. Tra questi il Preidlhof Dolcevita Resort di Naturno, in Alto Adige. «Per stimolare il riso basta davvero poco», spiega Norma Jean Botticelli, psicologa e trainer olistica. «Si può iniziare battendo le mani per scaldarsi e stimolare i punti di acupressione, per poi proseguire mimando la respirazione dei cani, con la lingua in fuori. I vantaggi? Sblocca il diaframma, ossigena i tessuti del corpo, induce benessere. Si continua in crescendo con esercizi di mimo e vocalizzi senza senso che sbloccano la risata. Basta un minuto al giorno di hasya yoga per riscoprire il proprio bambino interiore, allentare lo stress, risvegliare la voglia di giocare senza prendersi troppo sul serio».



ABINEVILLIARD/TRUNK ARCHIVE

Mostra i denti bianchi, anzi bianchissimi

La salute della bocca incide in modo significativo su un ampio numero di organi e parti del corpo, afferma uno studio della Straumann Group, azienda specializzata in implantologia. **Denti mancanti o del giudizio, infiammazione alle gengive e malocclusioni sono tra le principali cause di torsioni e problemi muscolari, con forte impatto sulla stabilità di bacino ed equilibrio.** Tutti problemi che possono essere corretti in maniera discreta. «Oggi l'apparecchio regala denti dritti a ogni età, grazie alle tecnologie di ultima generazione che lo hanno reso quasi invisibile», dice Clotilde Austoni, specialista in chirurgia odontostomatologica e responsabile Coir - Servizio di odontostomatologia presso l'Istituto Ortopedico IRCCS Galeazzi Milano. Fuori dallo studio odontoiatrico, però, la responsabilità del sorriso è nostra. «Si parte dallo **spazzolino giusto, che ha setole morbide per non graffiare lo smalto. Il movimento corretto dovrebbe somigliare a un massaggio dall'alto della gengiva verso il basso.** Importante anche il filo interdentale, passaggio che in molti saltano. La lista delle cattive abitudini, però, è lunga e riguarda soprattutto le sviste alimentari come bere acqua e limone al mattino oppure cola. Entrambe le bevande consumano lo smalto mettendo in risalto la dentina gialla. Una volta consumato, lo smalto non torna più e la sola cosa da fare è ricorrere alle faccette o alle ricostruzioni estetiche». Un aiuto arriva dallo sbiancamento domiciliare che, però, con il fai da te ha poco a che fare. «**Al paziente vengono date delle mascherine nelle quali spalmare un**



1. Tinge la giornata, non solo le labbra, di rosa perché sollecita l'ormone del buonumore, **Balsamo Labbra Happy Pink Oh Yeahh!** (12,90 euro).
2. A base di estratti botanici alpini, **Collutorio, Sbiancante, Dentifricio, Spazzolino vVardis** (19 euro, 124 euro, 24 euro, 19 euro).

3. Dentifricio sbiancante grazie al bicarbonato di sodio, **Baking Soda Pasta del Capitano** (1,69 euro).
4. Ha formula vegan la pasta detergente al gusto gin & tonic, **Be You Curaprox** (10,50 euro).
5. Pulsazioni soniche per una pulizia ottimale, **Spazzolino Issa Mini 3 Foreo** (129 euro).

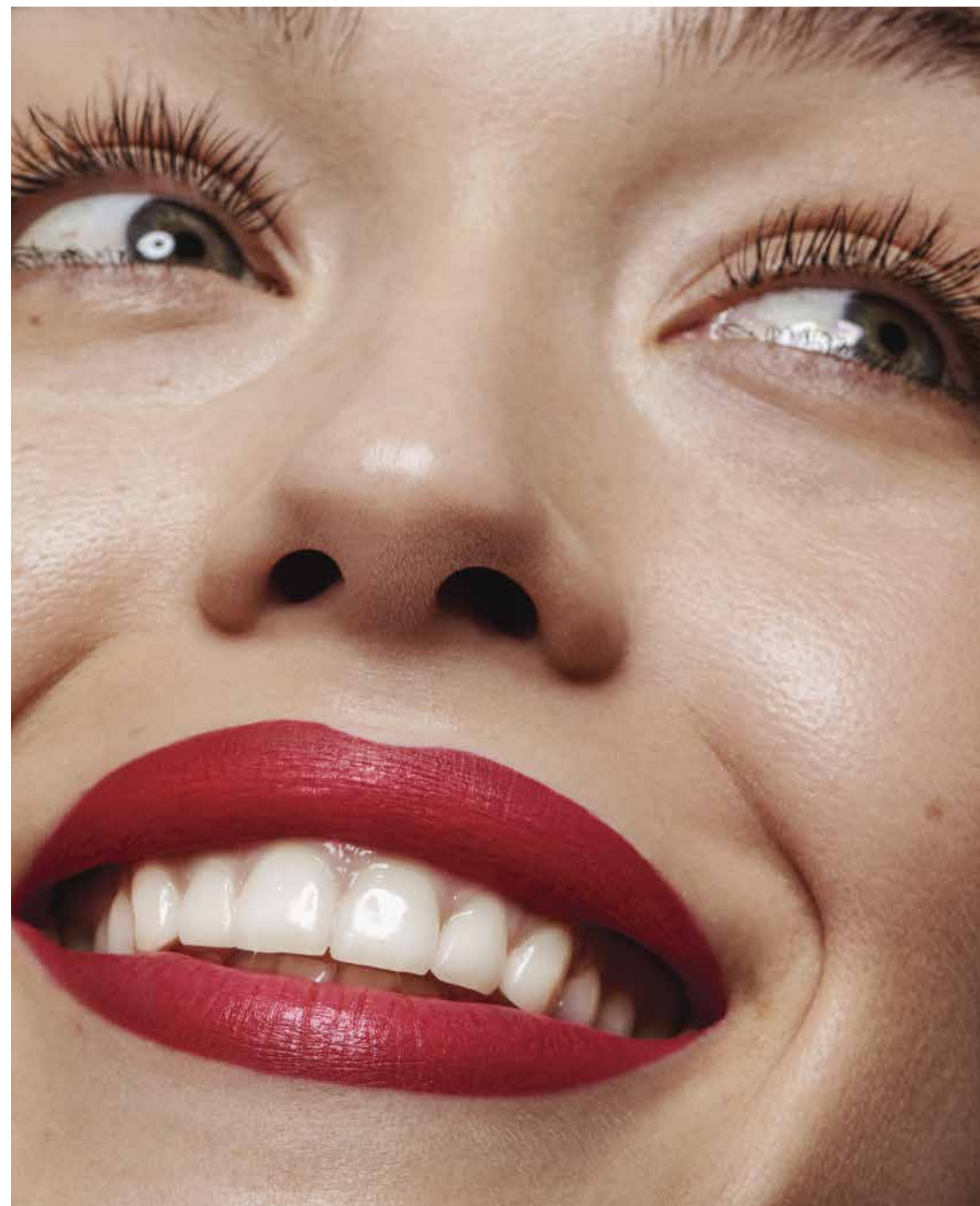
gel a base di perossido di idrogeno, ma la durata della somministrazione e la concentrazione dell'attivo si decidono in studio. Il trattamento si fa per almeno due settimane e dura un anno e mezzo circa».

Labbra piene e soffici sono la cornice ideale

Denti bianchi e curati hanno bisogno di una cornice all'altezza della situazione: labbra carnose, di colore

variabile tra rosa pallido e rosso sangue, ma sempre morbide. La moda delle ultime stagioni le vuole polpose e soffici, ma è anche una questione di età. «**Dai 20 ai 30 anni c'è una forte richiesta di aumento volumetrico, ovvero le cosiddette russian lips, soprattutto tra le più giovani,**» sostiene Daniele Trono, medico estetico di Merz Aesthetics, azienda specializzata in prodotti per la chirurgia estetica. «C'è anche una percentuale di donne che viene ▶

Ridere muove 12 muscoli. Il numero può variare a seconda dell'individuo, ma il sorriso sincero coinvolge sempre anche gli occhi



ABINEVILLIARD/TRUNK ARCHIVE

per correggere situazioni congenite di labbra iper sottili o con asimmetrie importanti, soprattutto a seguito di un intervento odontoiatrico.

In età più adulta, invece, si opta per un refresh con tecniche meno invasive». Per quanto l'aumento del volume delle labbra sia un iter ormai diffuso, è bene sottolineare l'importanza di affidarsi a personale qualificato, che utilizzi prodotti

di alta qualità e nelle dosi corrette, solo così il risultato apparirà il più naturale possibile.

«Anche in medicina estetica vale il motto less is more, meno è meglio. Per non ritrovarsi con un volto che non si riconosce consiglio di **agire gradualmente per non stravolgere i connotati, iniziando con un dosaggio minimo per poi fare un altro ritocco dopo quattro mesi»**

Avere denti regolari non è solo un vantaggio estetico: più semplici da pulire, scongiurano la comparsa della carie



2

3



4



5

1. Sprigiona un delicato aroma alla violetta l'esfoliante delicato, **Gommage Lèvres Baija Paris** (11,90 euro).
2. Agisce durante la notte la maschera che rigenera il contorno delle labbra, **Lip Plumping Mask 75.15 Vagheggi Phytocosmetici** (25 euro).
3. Leviga le mucose e vi apporta nutrimento **Lip Polish La Mer** (65 euro).
4. A base di acido ialuronico il trattamento riempitivo a uso domiciliare, **Double Filler Fillerina 12 Labo** (da 99 euro).
5. I micro cristalli di zucchero attenuano le screpolature, **Lip Scrub SkinLabo** (11 euro).

Contorni definiti con mano leggera

Parallelamente al replumping, le labbra possono essere definite attraverso una seduta di tatuaggio semipermanente.

«Tale tecnica permette di **recuperare il disegno naturale delle mucose nei casi in cui si sia persa la pigmentazione e appaiano molto sbiadite»**, dice Sonia Di Meo, dell'omonimo studio specializzato in trucco semipermanente e microblading delle sopracciglia a Milano. «Oppure può essere di aiuto a chi ha un colore della mucosa già chiaro in partenza o a chi voglia correggere asimmetrie importanti.

Il tatuaggio semipermanente offre il vantaggio di conservare il proprio volume e di avere una maggiore definizione in modo impercettibile.

A differenza degli Anni '90, durante i quali andava di moda un contorno estremamente marcato, oggi si opta per un bordo in nuance che sfuma verso l'interno per dare un effetto di pienezza naturale. Con la corretta ombreggiatura, tra l'altro, si riesce a riempire dove c'è bisogno».

E ancora con la dermopigmentazione ci si sente sempre in ordine, anche appena sveglie, e il colore si mantiene inalterato per almeno due anni senza temere cloro, struccanti e creme.

Le sole accortezze da rispettare sono: **evitare di esporsi al sole o fare lampade abbronzanti appena dopo il trattamento e per almeno dieci giorni, limitare l'attività fisica per scongiurare sudorazioni eccessive, non applicare creme o trucco fino alla cicatrizzazione e non esfoliare l'area intorno alla bocca.**

Il contorno labbra tatuaggio è più evidente rispetto al trucco semipermanente e definisce le mucose in modo più accentuato.

Il tatuaggio eseguito con la tecnica della micropigmentazione, invece, lascia un effetto più naturale.

F