

Stress, stile di vita frenetico e luce blu sono nemici del sonno notturno e la pelle ne risente. Un nuovo programma professionale attenua i segni del tempo, rilassa, distende a fondo e assicura sogni d'oro

perconnessione e iperattività. È un po' il mantra della maggior parte di noi, che deve gestire la giornata tra impegni di varia natura (suoi e del resto della famiglia). È così che lo stress bussa inesorabile alla nostra porta, portando con sé disturbi a livello fisico, mentale e influenzando in modo negativo anche **la qualità del sonno**. E si sa, dormire poco e male la notte non giova alla texture della nostra pelle, che appare più spenta, segnata e disidratata. A questo, si ag-

**PROVATO
PER VOI**

IL MASSAGGIO **relanda**

giunge l'effetto della **luce blu** emesso dai device, spesso utilizzati a oltranza, che **peggiora il colorito della carnagione**, causa disidratazione e la degradazione delle fibre di collagene, con **rughe e linee di espressione più marcate**. Per allontanare lo stress, rilanciare l'attività delle cellule epidermiche del viso e favorire relax a 360 gradi, Francesca Di Terlizzi, direttrice della scuola professionale di estetica Ecole Vraie Femme a Milano, ha sviluppato il protocollo Relanda, **associando le proprietà di piante come melissa e lavanda alla melatonina**. L'ho provato in esclusiva in occasione del primo corso di formazione del metodo.

il concetto di "beauty sleep"

La pelle sfrutta al massimo le ore notturne per rigenerarsi, soprattutto tra le 23 e le 4 del mattino: questo arco temporale è ideale per la purificazione e l'idratazione. «Se dormiamo poco, le ghiandole surrenali mettono in circolo il cortisolo, un ormone in grado di ostacolare il turnover delle cellule fibroblasti dell'epidermide, deputate alla produzione di collagene e di elastina, le fibre di sostegno della struttura della pelle», spiega Di Terlizzi. Non solo. La privazione di sonno aumenta anche il fenomeno della glicazione (un incremento di zucchero nel sangue che indebolisce le proteine), causa di rughe, scarsa luminosità, discromie e accelerazione dell'invecchiamento generale.

il protocollo

Definirlo anti-tensione è riduttivo, rilassante, pure. Il soin è una sinergia di manualità che aiutano a liberare la mente, sciogliere le contratture, distendere le microgrinze dal viso e accompagnarti tra le braccia di Morfeo. Il consiglio: meglio prenotare il massaggio nella seconda parte del pomeriggio.

il prelude

L'atmosfera, neanche a dirlo, è **un invito ad allentare le tensioni**, grazie anche alla vaporizzazione di una bruma a base di eucalipto, melissa, lavanda e melatonina, che l'esperta ha spruzzato in precedenza sul lettino, nell'ambiente, e che mi fa assaporare passandomi le sue mani come fossero **farfalle davanti al volto**. Stesa sul lettino a pancia in su, per aiutarmi a respirare meglio e più profondamente con il diaframma, Francesca mi applica un burro di karité arricchito con lo stesso **blend di essenze** usato in precedenza su ali del naso, labbro superiore e tempie. È il momento

della posa di un asciugamano caldo e morbido, **aromatizzato sempre con melissa, melatonina e lavanda**, sul plesso solare (al centro dell'addome, il nostro fulcro energetico) e di un impacco avvolgente di burro e olio, che viene massaggiato con movimenti dolci sui piedi, avvolti poi in calzari caldi in spugna.

sul viso

Partendo dal collo e risalendo verso il mento, l'estetista effettua manovre di drenaggio e di pompaggio con entrambe le mani per favorire la microcircolazione sanguigna e linfatica. Procede poi dal centro del viso verso l'esterno e sulla zona sotto gli occhi, con **l'obiettivo di alleggerire le mie occhiaie blu-viola** e su tempie e fronte. Le gestualità sono ripetute per più volte.

sul cuoio capelluto

«Ora, anche senza l'uso di un olio, passiamo al massaggio del cuoio capelluto», precisa Di Terlizzi. Un aspetto fondamentale, per me, che non amo sentire i capelli appesantiti. Sento **le dita delle sue mani aprirsi sulla mia nuca** (come se un uovo mi cadesse in testa) e poi girare con delicatezza da destra a sinistra per sbloccare e allontanare tutte le energie negative.

sulla schiena

Mi giro in posizione prona per gustare la fase del massimo relax. «Sulla regione dei reni, applico ora un asciugamano caldo, così come sulla zona

della cervicale», mi spiega. Con un olio, Francesca pratica un lungo massaggio decontratturante, insistendo sui punti più carichi di tensione. Il coup d'éclat finale è sentire l'asciugamano posizionato sulla cervicale, **srotolarsi sulla mia colonna vertebrale:** un tocco magistrale.

il congedo

Prima di alzarmi e salutare, sempre in posizione prona e con un cuscino riscaldato colmo di noccioli di ciliegio sulla zona lombo-sacrale, mi sollevo con le spalle e sorseggio una tisana anti-stress alla melissa, lavanda e melatonina (ça va sans dire). Mi guardo allo specchio e con obiettività posso garantire che **il mio viso appare più liscio e luminoso**. La schiena è meno rigida e sono sicura che la notte non farò fatica ad addormentarmi come al solito.

DA SAPERE

Durata: un'ora e 15 minuti

Costo: 120/150 euro

Sedute: una al mese o al bisogno, quando sentiamo la necessità di ricaricare le batterie.

Il plus: il rituale Relanda è disponibile anche nella versione breve, che comprende viso, collo e cuoio capelluto. In questo caso è possibile farlo senza spogliarsi, da seduti, magari mentre siamo in attesa dal parrucchiere o mentre stiamo ricevendo un manicure o un pedicure (ma senza ridurre troppo i tempi, per non vanificarne l'effetto).

Per info: www.kokjdo.com



i fantastici **3... +1**

Ecco gli ingredienti presenti nella formulazione degli skincare utilizzati nel massaggio.

la lavanda

Ricca di linalolo, cineolo e pinene la lavanda svolge un'azione **dermopurificante e calmante**. È anche in grado di ridurre il livello di cortisolo, l'ormone dello stress, presente nell'organismo.

la melissa

La melissa, grazie all'acido rosmarinico capace di contrastare i radicali liberi causa di stress ossidativo, **protegge dalla luce blu** e dai raggi infrarossi.

la melatonina

La melatonina è l'ormone che favorisce il sonno quando si passa dalla luce del giorno al buio della sera. Rende **inattivi i radicali liberi** (come il radicale ossidrilile), responsabili di danni alle strutture cellulari, come membrane e DNA.

l'olio di canapa

Questo olio ottenuto dai semi spremuti a freddo della canapa sativa, contiene **acido gammalinoleico e di Omega 3**, fondamentali per la sintesi di ceramidi, una classe di lipidi che **evitano la perdita di acqua transdermica** e di altre sostanze nutrienti, che si riducono con l'avanzare dell'età.

Simona Lovati