



**ISABELLA TAVILLA:**  
COSÌ ELIMINO  
LE OCCHIAIE



**MARISA CONSOLO:**  
TI INSEGNO I GESTI  
SGONFIA-PANCIA



**SIMONA VILLA:**  
IL MIO TRUCCO  
PER GAMBE LEGGERE

# ECCO I NOSTRI MASSAGGI BEAUTY

Con il tocco delle loro mani curano e guariscono. Niente di meglio che chiedere a tre massaggiatrici "doc" i gesti ok per essere più belle. Da copiare al volo!

Testo di **Roberta Sarugia**  
Foto di **Enzo Ranieri**



occhi stanchi, pancia gonfia, gambe pesanti: sono problemi fastidiosi e comuni. Per risolverli è necessario migliorare il proprio stile di vita, dormire di più, mangiare meglio, fare sport. Lo sai benissimo, ma ti serve un aiuto in più? Abbiamo chiesto a tre super esperte di massaggio di raccontarci che cosa fanno loro quando si trovano a fare i conti con questi "difetti". Il

risultato sono tre automassaggi, spiegati step by step nelle pagine successive, piacevoli ed efficaci.

«Massaggiarsi è un gesto istintivo, spontaneo», spiega l'esperta Marisa Consolo. «Le nostre carezze ci aiutano a conoscere meglio il nostro corpo e a volergli più bene. E se vengono eseguite in modo attento, seguendo un "percorso" mirato, ci permettono anche di diventare più belle e più sane, di prevenire e di curare piccoli e grandi disturbi».

L'esperta consiglia



“Può capitarti perché hai dormito poco e male, stai attraversando un periodo di tensione, hai passato troppe ore davanti al computer, hai esagerato a tavola: quando i tuoi occhi appaiono gonfi e stanchi e la pelle del tuo viso è spenta o tirata, prova a dedicare almeno 15 minuti a questo semplice automassaggio. Ha un immediato effetto detossinante e drenante, migliora la circolazione e la luminosità della cute, scioglie i muscoli. È indicato anche a chi, in vacanza, ha fatto una “scorpacciata” di sole e a chi vive in una città molto inquinata.”

Isabella Tavilla, esperta di pratiche di massaggio, insegnante alla Scuola arte del massaggio di Milano ([www.artedelmassaggio.it](http://www.artedelmassaggio.it)).

# VISO LUMINOSO

**1.** Immagina di disegnare una croce sul tuo viso, che lo divida idealmente in quattro parti. Prendi l'olio da massaggio e comincia dalle due parti superiori, sulla fronte: con le dita vicine e parallele, parti dall'interno e friziona verso l'esterno, muovendo le due mani, che vanno tenute a coppa, contemporaneamente. Ripeti più in basso, nella zona sotto gli occhi, sulle guance. **2.** Ora dedicati ai due quadranti inferiori: muovendoti sempre dall'interno verso l'esterno, friziona la parte del mento, fino ai lati della bocca. **3.** Scendi sul collo. Il movimento qui cambia: non è più orizzontale, ma dall'alto verso il

basso, dal mento fino alle due clavicole. Accarezza più volte, con una pressione piuttosto decisa, ma mai fastidiosa. **4.** A questo punto tamburella delicatamente la zona del contorno occhi con i polpastrelli. Non avere fretta: dedica a questa semplice “manovra” almeno 5 minuti per ottenere un buon effetto sgonfiante e rilassante. **5.** Con i pollici e gli indici spremi e pizzica le sopracciglia, procedendo dall'interno verso l'esterno. Ripeti per tre volte.

## IL SEGRETO IN PIÙ

Per potenziare gli effetti di questo automassaggio, eseguillo con qualche goccia di olio di mandorle mescolato a 4-5 gocce del rimedio floreale italiano *Flos Animi* (in farmacia), che ha una azione energizzante e antistress.

