

Non trascurare

le emozioni LE AMICIZIE? ELISIR ANTIAGE



UNA COMBINAZIONE DI BUONE ABITUDINI

«La longevità non si ottiene con una pillola magica, ma con una serie di buone abitudini da adottare il prima possibile», dice Filippo Ongaro, longevity coach. Alimentazione bilanciata, movimento, nutriceutica, ma anche benessere spirituale sono i pilastri per costruire un processo di invecchiamento equilibrato.

«L'aspetto emotivo, infatti, è stato sempre sottovalutato: studi dell'Università di Harvard hanno, però, dimostrato che la qualità delle relazioni sociali a cinquant'anni può incidere positivamente sulla longevità. Su questo punto bisogna lavorare con le nuove generazioni, che vivranno più a lungo, ma manifesteranno più fragilità emotive». Altro indicatore essenziale è la salute della pelle. «Spesso l'aging cutaneo può indicare problemi di salute, così come la cattiva condizione di gengive, denti e capelli».

TECNOLOGIE CONTRO L'INFLAMMAGING

Ci sono diverse pratiche in grado di ridurre le infiammazioni, spesso causa di patologie legate a età e stress. Dall'expertise Starpool (realtà italiana specializzata in arredi wellness), per esempio, nasce Longevity Spa Elite Plus, che abbina quattro tecnologie complementari. Zerobody Dry Float permette il galleggiamento in assenza di gravità; Zerobody Cry sfrutta i benefici del freddo – analgesico e antinfiammatorio; Molecular Hydrogen Booster consiste in un'inalazione intranasale antiossidante per stimolare la produzione di collagene; mentre Photobiomodulation emette energia luminosa a bassa frequenza.



Ricarica serale

Si avvale di una tecnologia brevettata per veicolare attivi anti-età ai tessuti più profondi, Mask Platinum Rare Haute-Rejuvenation di La Prairie (1.579 euro).



Filippo Ongaro

Longevity coach, esperto di medicina antiage, è stato medico degli astronauti dell'ASE.



Antigravità

Dedicato a viso e collo, il kit abbina Gel e Crema Solida, Lifting Facciale Palpebrale di Labo (162 euro).



Alza le difese

Alza uno scudo biochimico e fisico, a difesa del sistema proteico cutaneo, Advanced Serum Age Proteom di Institut Esthederm (99 euro).



Ricompatta

Il siero all'acido ialuronico puro e proxilane concorre a mantenere la pelle compatta, H.A. Intensifier di SkinCeuticals (117,70 euro).