

La ginnastica per avere un viso più giovane

Per rassodare i muscoli del viso e avere, quindi, una pelle più tonica e liscia, attenuando le rughe, è bene fare quindici minuti di alcuni semplici esercizi



1) L'idratante giorno Spf 15 Positively Ageless di Aveeno è il trattamento per il viso che rinnova la trama della pelle, combatte l'azione nociva dei raggi solari anche in autunno, idrata e riduce le rughe. 2) La Crema da giorno UltraLift Spf 15 di Garnier rigenera la pelle e la leviga, inoltre contiene collagene, che "risolve" le rughe dall'interno. 3) La Crema Viso della linea Nutriente Karité di Equilibra contiene anche burro di karité, una sostanza naturale che nutre la pelle e la rende più compatta. 4) L'Emulsione giorno protettiva per pelle con rughe Vagheggi protegge la pelle del viso dall'invecchiamento precoce grazie a una speciale formulazione. 5) Liftactiv Derm Source di Vichy attenua le rughe e ha un'azione lenitiva e rigenerante, perché contiene anche l'acqua termale di Vichy. 6) L'Antirughe Intensivo Effetto Filler 3D di Venus restituisce alle pelli mature, grazie alla sua speciale formula, la capacità di rigenerarsi tipica delle pelli più giovani. 7) La crema da giorno Total Effects 7 in One di Oil of Olaz ha una formula a base di vitamine, che rafforza le difese della pelle e attenua i segni del tempo. 8) Extra Pure Exclusive Supreme di IncaRose ristrutturata la pelle e la rassoda. 9) Rich Lifting Complex di B-Lift è la crema viso effetto lifting che previene l'invecchiamento e attenua le rughe già esistenti.



I NOSTRI CONSIGLI

I caffè, preso in dosi moderate, cioè non più di due tazzine al giorno, tonifica i vasi sanguigni e aumenta la velocità del flusso del sangue, rendendo migliore l'ossigenazione della pelle che sarà più elastica.

• Quando stendete la crema antirughe, approfittatene per farvi un automassaggio: usan-

do i polpastrelli delle dita salite dal basso, cioè dal collo, fino alla fronte con piccoli gesti circolari.

• Per distendere i lineamenti del viso è bene mangiare, in quantità moderata perché sono cibi molto calorici, banane e cioccolato: contengono criptofano, una sostanza simile all'ormone del buonumore.

Per avere un viso più tonico, più liscio e più giovane, attenuando anche le rughe di espressione, consiglio di seguire alcune semplici regole: fare tutti i giorni alcuni esercizi di ginnastica facciale per rassodare i muscoli della fronte, del contorno occhi, delle guance e del collo; bere almeno due litri di acqua al giorno e inserire nell'alimentazione pomodori, mirtilli, salmone e sardine. Infine raccomando sempre di stendere una crema specifica».

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), dermatologo di fama internazionale, presidente e fondatore dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica e oncologica, e autore del libro *Per la tua pelle* edito da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere che cosa è bene fare per avere un viso più tonico e, quindi, più giovane e gli chiediamo: «Perché suggerisce di fare gli esercizi di ginnastica facciale?».

«Perché anche nel viso, come nel resto del corpo, ci sono molti muscoli, addirittura cinquantaquattro, che bisogna allenare per creare un sostegno naturale della pelle e riattivare la circolazione», dice il professor Di Pietro. «Vedrete che basta un solo mese per notare già molti miglioramenti».

«Quali esercizi suggerisce?», gli chiediamo.

«Per attenuare le rughe della fronte», dice il professor Di Pietro «consiglio di aggrottare le sopracciglia come per esprimere contrarietà, appoggiando gli

indici delle mani nello spazio vuoto sottostante le sopracciglia e contrastando il movimento di queste ultime. Questo esercizio va ripetuto trenta volte. Poi raccomando di fare un esercizio per il contorno occhi».

«Mangiate i pomodori»

«Quale?», gli chiediamo.

«Chiudete gli occhi, senza fare combaciare perfettamente le palpebre, ma lasciando una fessura», spiega il professor Di Pietro. «Quindi appoggiate gli indici delle mani ai lati esterni degli occhi e tirate verso le tempie. Raggiunto il massimo, mantenete la posizione per cinque secondi e poi rilassate. Ripetete questo esercizio per dodici volte. Per rassodare le guance, appoggiate le dita sotto gli occhi, quindi sollevate le guance opponendo resistenza con le dita e poi rilassate. Ripetete per dieci volte. Per il collo raccomando questo esercizio: sedute, schiena dritta ma rilassata e spalle dritte. Fate una profonda ispirazione e ruotate la testa a sinistra, senza muovere le spalle; al punto di massima tensione, espirate profondamente per cinque secondi. Poi fate la stessa cosa dalla parte destra e ripetete questo esercizio per cinque volte. Ma per avere

una pelle più giovane raccomando anche di mangiare pomodori, che rinforzano i capillari e rendono la pelle più elastica, così come more e mirtilli. Mentre merluzzo e sardine sono ricchi di Omega-3, una sostanza che ritarda l'invecchiamento».



Il professor Antonino Di Pietro