

# vuoi piacerti di più

In questa sezione, programmi dietetici, esercizi di fitness e consigli di bellezza



IN PRIMO PIANO

## Il décolleté va su con il ghiaccio

**U**n seno che stia su è il risultato di una cute ben curata, elastica e resistente. Come prendersene cura? Per prima cosa è utile sfruttare l'azione dell'acqua fredda sui tessuti, perché stimola la circolazione e favorisce l'ossigenazione cellulare. «Il ghiaccio dà risultati supervalori, per questo è un ottimo rimedio rassodante prima di indossare un décolleté vertiginoso», spiega Antonino Di Pietro, direttore del servizio di dermatologia plastica dell'ospedale di Inzago (Milano). «Nei casi di emergenza, **basta passare sul seno qualche cubetto con un lieve massaggio circolare.** Oppure si ricorre a una maschera di ghiaccio tritato, da lasciare agire un pa-

io di minuti. L'effetto rassodante è maggiore se si mescola al tutto del succo di limone, che agisce anche come astringente».

Benissimo la cura d'urto, ma le attenzioni dovrebbero essere quotidiane. Come? Ottime le spugnature e le docce con acqua fredda, alternate a spruzzi di acqua tiepida: all'effetto benefico del liquido si aggiunge quello sferzante esercitato dalla spugna o dal getto. «La pelle del seno ha una bassa percentuale di ghiandole sebacee e tende a diventare secca e ruvida, col rischio di una precoce comparsa di piccole rughe», conclude Di Pietro. «Si può rimediare applicando ogni giorno creme idratanti con un leggero massaggio rotatorio».