

Anna +
top oceano
6900
lire

anna

n. 30 - 24 luglio 2000

*le gambe di Nadia,
la schiena di Naomi
ecco il corpo
del desiderio*

vita di coppia

15

*idee per
viaggiare insieme
e innamorarsi
di nuovo*

*le molestie
fanno male alle
donne (ma anche
alle aziende)*

*coppie misteriose
il dramma
dei figli rubati*

*moda
stasera
si esce*



2900 lire



Settimanale - Austria Sc. 35 - Canada \$ 4.50 - Francia F. 20 - Germania Dm. 7.50 - U.K. Lgs 2.00 - Grecia Dr. 3.50 - Italia Lit. 2.000 - Giappone ¥ 380 - Spagna Ptas 380 - Svizzera Frs. 3.70 - Ticino Frs. 3.50 - USA N.Y. \$ 3.95 - Other \$ 4.00

*Sped. in a.p. - 45% - art. 2 comma 20/b legge 662/96 - Filiale di Milano

acqua dolce acqua salata

Passeggiate in riva al mare e massaggi fra le onde: il segreto di una pelle più fresca e luminosa e di un corpo senza cuscinetti. Ma anche chi resta in città può ricreare una piccola oasi termale a casa, utilizzando la doccia, la vasca e perfino il lavandino

di G. Pavesi e A. Begnini, foto G. Shearer/Madame Figaro/Volpe

L'acqua fa bene. Purifica, disintossica, rinfresca. Quella "dolce", da bere con abbondanza durante il giorno o far scorrere sul corpo a fine giornata sotto la doccia. E quella "salata", in cui tuffarsi per ricevere una sferzata tonificante e stimolante. L'acqua di mare, molto simile per composizione ai liquidi presenti nel corpo umano, è infatti una preziosa alleata di benessere e freschezza e può diventare, soprattutto d'estate e in vacanza, un vero trattamento di bellezza che aiuta a conquistare una pelle elastica, luminosa e un corpo più tonico. Copiando i segreti di star famose come l'attrice Nicole Kidman che si mantiene in forma con l'idroterapia e i benefici dell'acqua di sorgente per stimolare la circolazione sanguigna e disintossicare periodicamente l'organismo. O come Winona Ryder che, prima di girare un film, si concede una settimana di talassoterapia, curandosi

quindi con acqua marina a temperatura corporea, in una Spa hollywoodiana, dove ritrova benessere fisico, ma anche concentrazione e relax.

VIA LA CELLULITE GRAZIE AL SALE

Gli oligoelementi e lo iodio contenuti nell'acqua di mare riequilibrano il metabolismo, favorendo l'eliminazione di scorie e liquidi in eccesso. «Immergetevi più volte nell'arco della giornata. Ma in maniera graduale, perché la temperatura dell'acqua, intorno ai 18-20 gradi, può provocare uno "shock termico" sulla pelle riscaldata dal sole. Una reazione che può nuocere alla circolazione sanguinea», avverte il dottor Alberto Massironi, specialista in medicina termale e talassoterapia. «Se invece l'approccio con l'acqua è quello giusto, si determina una vasocostrizione benefica dovuta alla

Un tuffo dove l'acqua è più blu

Dal trampolino, ma anche dal bordo della piscina, tuffarsi è un modo divertente per mantenersi in forma e favorire l'ossigenazione dei tessuti. Saltare "in aria" e ricadere nell'acqua più volte, infatti, crea un continuo cambiamento della forza di gravità che stimola la rigenerazione cellulare della pelle. In più, l'impatto corpo-acqua funziona come un "trattamento urto" per combattere i rilassamenti. Volete glutei più sodi? In piedi, saltate con le gambe piegate e le ginocchia tra le braccia. E, per un ventre piatto, tuffi di testa, dove la pancia sbatte contro l'acqua.

differenza termica con la temperatura del nostro corpo, di solito intorno ai 35-36 gradi». Un consiglio per la silhouette: camminate con l'acqua all'altezza della vita. «La pressione esercitata sul corpo e il mix di preziosi elementi naturali agiscono come un vero e proprio massaggio rimodellante che scioglie i cuscinetti e tiene sotto controllo la pelle a buccia d'arancia», dice il dottor Pier Luca Bencini, dermatologo. «Ad amplificarne l'effetto contribuiscono il plancton, sostanza di origine animale presente nel mare, e le alghe, che hanno un potere elasticizzante e ammorbidente. Senza dimenticare che camminare su un fondale sassoso esercita una sorta di riflessologia plantare. Infine, invece di stare sdraiate per ore, fate lunghe passeggiate sulla battigia: "spostare" l'acqua con i piedi, migliora il flusso del sangue, stimolando la circolazione, fa bruciare calorie e rassoda i muscoli di cosce e glutei». Mare in burrasca? Anche se non potete tuffarvi, sfruttate il benefico "aerosol" naturale che le onde vaporizzano nell'aria, inspirando ed espirando lentamente sulla riva.

PER NON RIMANERE A SECCO

Finché si sta in acqua il sale è un toccasana. A patto di eliminarlo dopo il bagno. «Il cocktail sale-sole, infatti, secca l'epidermide che, per reidratarsi, "ruba" acqua ai tessuti, disidratandoli», spiega il dermatologo. «Lo stesso accade ai capelli che diventano più aridi e sfibrati. Sciacquatevi allora generosamente sotto il getto della doccia con acqua dolce. Meglio se fredda per tonificare i tessuti e rendere i capelli più lucidi». Anche bere molto è importante, perché favorisce il ricambio dei liquidi e

l'eliminazione delle tossine. Quindi, soprattutto in estate, tenete sempre a portata di mano una bottiglia d'acqua naturale o di tè freddo senza zucchero. E per lo spuntino? Una fetta di anguria, ricchissima d'acqua e un grappolo d'uva, ideale per reintegrare i sali minerali persi con la traspirazione, importanti per nutrire la pelle.

IL MARE IN CITTA'

Ricreare l'effetto "acqua salata" non è difficile: riempite la vasca da bagno di acqua calda nella quale sciogliere un chilo di sale grosso marino con due gocce di olio essenziale di alga bruna (in erboristeria). Da sdraiate, eseguite per qualche minuto piccole pedalate senza mai appoggiare i piedi. Una sferzata di energia? Riempite la vasca fino all'altezza dei polpacci con acqua fredda e calpestatela più forte che potete fino ad avvertire una piacevole sensazione di freschezza e benessere. La doccia, invece, funziona meglio per rivitalizzare. «L'ideale per questo è alternare la temperatura, tipo doccia scozzese», dice il professor Antonino Di Pietro, dermatologo. «L'acqua calda, infatti, ha un'azione rilassante, quella fredda stimolante e drenante. Per eliminare cellule morte e pelle ruvida, rimanete cinque minuti sotto il getto frizionando la pelle con spazzola o guanto di crine». Se però la pelle è molto sensibile, può capitare che il solo contatto con l'acqua di bagno o doccia provochi rossori e prurito. In questo caso, la temperatura deve essere tiepida e costante, il detergente molto delicato e specifico. L'ideale? Un gel o un olio a base di sostanze naturali come l'avena, o comunque un prodotto non schiumogeno perché tenderebbe a inaridire.

Ginnastica in acqua? Ecco le alternative

Bastano 20 minuti al giorno per bruciare calorie e ottenere un corpo a prova di bikini. Nuotare sul dorso rinforza gli addominali e rassoda l'interno cosce. Lo stile libero, invece, serve per tonificare i muscoli delle braccia e quello a rana per sollevare i glutei. Se volete un risultato ottimale, alternate sempre gli stili. E per le più pigre? Qualche esercizio di aqua-gym: non si fa fatica perché "a bagno" non si avverte il peso del corpo. Sempre con l'acqua all'altezza del collo, provate a "correre" lentamente, fate delle rotazioni con le braccia e pedalate.

Mille preziose goccioline

L'acqua ha proprietà benefiche anche se vaporizzata sulla pelle. Calma rossori e irritazioni, protegge dai raggi infrarossi, reidrata e rinfresca viso e corpo. In spiaggia, quindi, ma anche in città tenete in borsa uno spray di acqua termale o minerale da usare in qualsiasi momento, anche sui capelli e sul make-up.

Nella vasca, invece, fate sciogliere dell'amido, che ha un'azione rinfrescante ed emolliente.

IDROTERAPIA ANCHE A CASA

Viso stanco a fine giornata o pelle stressata dal sole? Da provare la "doccia fredda per il viso" secondo la terapia Kneipp, dall'effetto rinfrescante e tonificante. Utilizzando la doccia a telefono, indirizzate il getto dell'acqua al centro della fronte. Poi scendete "disegnando" sul viso tre linee verticali da sinistra verso destra, quindi, formate dei cerchi. Ripetete per tre volte. Infine, tamponate dolcemente la pelle con un telo di cotone. Se volete rassodare il seno, riempite una bacinella con acqua fredda e cubetti di ghiaccio. Immergete un piccolo asciugamano e, senza strizzarlo, avvolgetelo prima su un seno, poi sull'altro, esercitando una leggera pressione con le mani. Da ripetere una ventina di volte. Calo di energia? Per ricaricarvi, ideale il bagno freddo delle braccia: riempite il lavandino con acqua più fredda possibile. Immergete le braccia fino a 10 centimetri sopra il gomito e rimanete in questa posizione per un minuto. Quindi, senza asciugarvi, eseguite delle oscillazioni simili al movimento del pendolo.



Nel beauty case

1. **Vitamina C e scorza di limone** energizzanti. Naturals doccia-schiuma di Palmolive (L. 3.870) idrata e nutre la pelle senza seccarla. Ideale in spiaggia.
2. **Freschezza effervescente e profumata** con Acqua Croccante Bilboa di Cadey (L. 18.900), da vaporizzare su tutto il corpo dopo il bagno o l'attività sportiva.
3. **Reintegra le riserve d'acqua** grazie a un complesso ristrutturante a base di principi attivi esclusivi. Crème aux 3 Source di Carita (L. 140.000) è una delicata emulsione in crema, adatta a ogni tipo di pelle, che agisce per 24 ore.
4. **Pelle morbida e superidratata** con la maschera So Moist Deep Hydrating Mask di Estée Lauder (L. 55.000). Lasciata in posa per 10 minuti, grazie alla formula a base di acqua ricca di minerali, dona benessere immediato.
5. **Un cocktail di oligoelementi** rilassanti: Compresse per il Bagno Terme di Saturnia (10 pezzi, L. 60.000), sciolte nella vasca rievocano il colore del mare.
6. **Ricco di oli essenziali**, il sapone Dermo Detergente per pelli impure della linea Pure T Skin di Germaine de Capuccini (in istituto, L. 44.000) è molto delicato.
7. **Latte vegetale e Provitamina B5** sono gli ingredienti di Doccia Crema Idratazione Intensiva Neutromed pH 5.5 (L. 3.950) per pelli secche e delicate.
8. **Una sferzata di energia**. La regala Polvere di Sapone Cipresso di Toscana della linea Blu Mediterraneo di Acqua di Parma (L. 36.000), con amido di riso e talco, è ideale per il corpo ma anche per ammorbidire la pelle delle mani.
9. **Effetto ghiaccio sulla pelle** per Gocciaschiuma Ice di Bionsen (L. 9.200) con oligominerali. È un gel che, applicato sulla pelle bagnata, diventa schiuma.