

Settimanale € 1,20  
Anno 58 - Numero 41/42  
22 ottobre 2002

# Bella!

PER LE DONNE CHE AMAN

solo  
~~1,20~~ euro

**PREGI E DIFETTI:**  
quando il figlio  
fa il lavoro di papà

**Nicoletta Braschi**  
**LA FATA**  
**DI QUEL DIAVOLO**  
**DI BENIGNI**

**dossier**  
**Un amico**  
**importantissimo:**  
**il profumo**

**moda**  
**PEZZI FACILI**  
**e confortevoli**

**I rubacuori dello sport**

**FASCINO MISTERIOSO DI DEL PIERO**

Da vendersi solo abbinata a Pratica al prezzo complessivo di € 2,30



# IDEE

Quando il viso appare spento e opaco è il momento di ricorrere a cure extra. Ecco come puoi conquistare subito un colorito splendido.

di *Cristina Torlaschi - still-life Roberto Centamore*

**1 Via le impurità** Il primo step è la detersione, che dev'essere ultradelicata. Utilizza ogni giorno detergenti poveri di tensioattivi, quindi poco schiumogeni, per non alterare il film idrolipidico superficiale e non ridurre il suo effetto-barriera. Il latte detergente è ideale per eliminare ogni traccia di trucco e inquinamento: massaggialo sul viso aiutandoti con un dischetto di cotone, cambiandolo fino a quando rimarrà completamente bianco. Risciacqua la pelle per rimuovere gli eventuali residui di prodotto misti a impurità. Concludi la pulizia quotidiana sciacquando ancora il viso con acqua fredda. Serve a restringere i vasi sanguigni e dà un'energica sferzata al microcircolo. Risultato? Pelle fresca e luminosa, pronta per i trattamenti successivi.

**3 Disseta la pelle** Per avere un'epidermide elastica e di colorito roseo è necessaria una costante idratazione. Che deve partire anche dall'interno. Disintossica l'organismo bevendo almeno nove bicchieri d'acqua al giorno, con l'aggiunta di qualche goccia di limone (è depurativo). Rinuncia alla tazzina di caffè mattutina e inizia invece la giornata con un centrifugato di mela e carota: è un breakfast per la pelle salutare e rigenerante. Anche il tè, specialmente quello verde, è un alleato per la bellezza. Contiene polifenoli, indispensabili per combattere i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento. Se trovi il suo sapore un po' aspro, dolcificalo con un cucchiaino di miele. Oppure puoi prepararti delle tisane. In questo modo aggiungi all'acqua l'effetto benefico di erbe disintossicanti e mineralizzanti.

**2 Rimuovi le cellule morte** Parola d'ordine: eliminare la patina grigia che si è depositata sull'epidermide, complici i radicali liberi, il fumo e lo smog. In alternativa ai gommages settimanali, da fare a casa con prodotti esfolianti, puoi provare un trattamento da affidare al dermatologo. Tra i più nuovi c'è il glicodex, un soft peeling con acido glicolico e ciclodestrine. Queste ultime sono microspugne vegetali

derivate dall'amido, che trattengono l'acido glicolico e lo rilasciano poco alla volta. L'effetto "pelle compatta" dura tre settimane e sono consigliate da 3 a 5 sedute iniziali e poi una seduta ogni due mesi. Il peeling con acido salicilico è un po' più potente e va ripetuto ogni tre mesi. Per un effetto extra, c'è l'esfoliazione con acido tricloroacetico: elimina gli strati più superficiali della pelle rendendola più liscia.

**4 I cibi antigrigore** Un'alimentazione corretta contribuisce a migliorare il microcircolo e la luminosità della pelle. La palma d'oro spetta ai flavonoidi (ne sono ricchi i frutti di bosco e le carote, ma sono presenti anche nel tè e nella cioccolata) che ossigenano i tessuti, migliorano l'idratazione della pelle rendendola meno grinzosa. Non dimenticare le vitamine: la A (nella mela, nel mango, nell'avocado, nelle carote e nel radicchio) favorisce il ricambio cellulare, tonifica e previene la formazione di rughe. La vitamina C (non solo negli agrumi, ma anche in kiwi, peperoni, ribes, cavolfiori e spinaci) è indispensabile per la produzione del collagene, ha un forte potere levigante e combatte le impurità. La vitamina E, antiossidante per eccellenza, si trova in germe di grano, pomodori, burro, latte, uova e banane. Si anche alla frutta secca e ad alcuni tipi di pesce, come acciughe e salmone: contengono Omega 3 e Omega 6, acidi grassi che apportano un'idratazione più profonda alla cute.

**5 È il momento della maschera** Sono sufficienti dieci minuti: è il normale tempo di posa di una maschera, anche se ce ne sono quelle express che si possono risciacquare dopo soli due minuti. Si tratta di un cosmetico versatile e un vero pronto soccorso per il viso: serve a rimuovere le cellule morte e a ricompattare lo strato corneo, ma anche ad ammorbidire e idratare la pelle. Stendila su viso e collo puliti, evitando la zona del contorno occhi. Poi asportala con un disco di ovatta imbevuto d'acqua tiepida e asciuga il viso tamponando con una salvietta di cotone. Se la pelle ha assorbito quasi del tutto il prodotto, elimina l'eccesso con una velina, senza risciacquare. Un consiglio: la maschera è più efficace se, dopo averla applicata, ti sdrai sul letto a occhi chiusi: così i tratti del viso saranno più distesi e l'epidermide subito pronta a ricevere i principi attivi.

**U**na volta alla settimana fai la pulizia con i vapori: metti il viso per 10 minuti sopra una bacinella d'acqua bollente e copri la testa con una salvietta

## 7 Il massaggio che regala luminosità

Se il viso ti sembra spento anche di prima mattina, mentre applichi la crema idratante prova questa tecnica di automassaggio che serve a ossigenare i tessuti. Solleva la cute con pizzicottamenti delicati e premila dolcemente, partendo dalla radice del naso e procedendo con movimenti circolari verso i lati del viso. Quando puoi, però, regalati un massaggio dall'estetista. Oltre al vantaggio di affidarti a mani professioniste, ti sentirai coccolata e ti abbandonerai al relax con facilità. La tecnica più indicata è il linfodrenaggio: grazie a delicati sfioramenti, elimina i liquidi carichi di tossine che si accumulano nei tessuti e rendono la pelle grigia.

## 9 Il trucco che cattura la luce

Il prodotto star che regala al viso un colorito roseo è il fondotinta. Oggi, grazie alle nuove formulazioni, possiede le caratteristiche di un vero e proprio prodotto-trattamento. Oltre a rendere la pelle uniforme e a nascondere le imperfezioni, agisce come barriera contro gli agenti atmosferici e l'inquinamento, principali "colpevoli" del grigiore della pelle. Sceglilo in versione fluida: si stende con facilità, è leggero e non occlude i pori, permettendo così all'epidermide di respirare. Applicalo con la spugnetta specifica o con la punta delle dita, a piccoli tocchi sul viso. Per ottenere un colorito perfettamente naturale, picchietta bene, insistendo sui lati del naso e sul contorno occhi. Stendi delicatamente il fondotinta dall'alto verso il basso, oppure con un movimento diagonale verso le tempie. I fondotinta compatti, ideali per i ritocchi, tendono invece a seccare la pelle e a opacizzarla. Come tocco finale, prova le nuove polveri dall'effetto nacré, perfette per illuminare occhi, guance e labbra con bagliori di luce iridescente.

l'eliminazione delle tossine. Lo sai che la pelle "vede" i colori? Non solo: riesce ad assimilare e utilizzare l'energia delle frequenze elettromagnetiche della luce. Secondo la cromoterapia, esporre il viso a un "bagno di luce" gialla o arancio stimola la produzione di fibroblasti e incrementa la produzione di collagene ed elastina, le proteine che formano l'impalcatura dei muscoli del viso. Puoi provare anche a casa, procurandoti una lampadina colorata. Dopo qualche "seduta" la pelle è distesa e ha meno rughe.

## PROVA TUTTE LE SPECIALITÀ PER UN VISO RADIOSO

Aggiungi nel tuo beauty-case i prodotti che ti aiutano a far risplendere il viso togliendo quel velo grigio causato da impurità e smog: il latte detergente per una pulizia dolce ma profonda, la crema da giorno rivitalizzante, il fondotinta energizzante per un colorito naturale.



1. Lotion Hydratante Hydra-Detox di Biotherm (€ 21,05), esfoliante e idratante.
2. Régénérer Réponse Vitaminée di Matis (€ 35), con oli vegetali ed essenziali.
3. Gel Detergente Cold Cream di Avène (in farmacia, € 12,90) per una detersione delicata.
4. Impactive Fluide Triple Performance di Lancôme (da € 28,50) stimola la pelle.
- 5-7. Lumi Révèle+Latte Detergente e Tónico di L'Oréal (€ 6,34 cad.) per una pulizia profonda.
6. Rigenera Crema Viso Illuminante di Bio-Etyc (€ 13), rivitalizzante.
8. Oligo 25 di Vichy (in farmacia, € 15,90) migliora il colorito.
9. Vitalumière Fluide de Teint di Chanel (€ 37), energizzante.
10. Multivitamine Maschera Viso di Sant'Angelica (in farmacia, € 14,46), dermo-purificante.
11. Messenger Soins Yeux di Galénic (€ 20,15) contorno-occhi ad azione stimolante.

**6 Creme effetto luce** Lo strato corneo dell'epidermide è formato da cellule sovrapposte le une alle altre, in una struttura che ricorda le tegole di un tetto. Le cellule aderiscono l'una all'altra grazie a una "colla", composta da ceramidi e fosfolipidi. La carenza di questo collante fa staccare le cellule cornee che, se non sono ben aderenti, non riescono a trattenere efficacemente l'umidità. Risultato? La pelle diventa ruvida e la luce non si riflette in modo omogeneo. Ecco perché è fondamentale una costante idratazione che apporti acqua ai tessuti e li mantenga compatti, evitando che si formino "crepe" che favoriscono il passaggio delle sostanze inquinanti responsabili della carnagione spenta. Scegli una crema idratante con un valore aggiunto: le vitamine, indispensabili per stimolare il rinnovamento cellulare.

**8 Pensa positivo** Ti sei accorta che quando sei felice il tuo stato d'animo si legge anche sul viso? Se vuoi mantenere la pelle radiosa dedicati almeno un pensiero positivo al giorno e vedrai che subito si trasformerà, diventando più distesa. Merito degli estrogeni, gli ormoni femminili "scatenati" dalla felicità, che forniscono ai tessuti sostanze fondamentali come il collagene e l'elastina. Un altro motivo in più per vivere con ottimismo: gioire per le piccole cose della vita di ogni giorno facilita il rilascio di endorfine, i neurotrasmettitori che rilassano la muscolatura e tendono a spianare le rughe, legate alle contratture prodotte da stress e nervosismo.

vita, se puoi, di fumare: rallenta la circolazione sanguigna, può causare la couperose, aumenta la produzione di radicali liberi e quindi i segni dell'età

con la consulenza di Antonino Di Pietro, dermatologo plastico a Milano

## 10 Esci all'aria aperta... e fai un bagno nel colore

Se vivi in città, è necessario, ogni tanto, far "cambiare aria" alla pelle. Appena puoi, concediti uno stacco: è sufficiente qualche weekend in campagna o una passeggiata nel parco durante la pausa pranzo. Respira a fondo l'aria pulita e l'epidermide diventerà subito più luminosa. Fai anche tanta attività fisica: il movimento, in particolare quello aerobico, ossigena i tessuti e favorisce