

# Donna informa

[www.mondadori.com/donnamoderna](http://www.mondadori.com/donnamoderna)



## CORPO

**Prepara la pelle alla primavera**

pag 38



## A TAVOLA

**Contro il rischio mucca pazza, scegli il pesce... intelligente**

pag 26

## NEW AGE

**Sei giù di tono? Trova il centro della tua energia**

pag 100

## DIETA RAPIDA

**Perdi 2 chili in 6 giorni con le 4 verdure di stagione**

pag 20

# Più sexy

I cibi e gli esercizi giusti se vuoi le curve al punto giusto




**SESSO**  
**Forse hai voglia di cambiare partner** pag 88



**GUIDA PRATICA**  
**I segreti per essere bella a ogni età** pag 59



**MODA**  
**In palestra il colore ti dà la carica** pag 72

<p><b>1</b> <b>Il collutorio</b> La nicotina delle sigarette intacca lo smalto dei denti e li ingiallisce. Per evitarlo, usate ogni giorno un collutorio specifico. Come Pasta del Capitano (L. 6.000 = 3,10 euro) alla centella asiatica, che rinforza le gengive e previene il tartaro.</p>	<p><b>2</b> <b>Lo shampoo</b> I vostri capelli sono ruvidi e opachi? Non è solo colpa dello smog. Il fumo, infatti, restringe i capillari che fanno arrivare meno ossigeno al cuoio capelluto. Usate uno shampoo nutriente, come Sap Moss di Aveda (L. 25.000 = 12,91 euro).</p>	<p><b>3</b> <b>Lo sbiancante</b> A contatto con i denti il tabacco, a lungo andare, lascia tracce di catrame che li macchiano. Ecco perché è utile usare un prodotto sbiancante. Per esempio, la Crema dentifricia Denivit (L. 5.000 = 2,58 euro). Poco abrasiva, non graffia lo smalto.</p>	<p><b>4</b> <b>Il gel per gli occhi</b> Forse non ci avete mai fatto caso, ma quelle borse sotto agli occhi possono dipendere dal fumo che indurisce i capillari, causando ristagno di liquidi e gonfiore. Eliminateli con un gel antiborse, come Hydra Zen yeux di Lancôme (L. 62.000 = 32,02 euro).</p>
<p><b>5</b> <b>L'antirughe</b> Quando aspirate il fumo, la bocca fa... ginnastica. Un gesto ripetitivo che non rende elastica la pelle, anzi provoca rughe d'espressione, specie sul contorno labbra. Usate un antirughe specifico, come Lip correction di Précision di Chanel (L. 42.000 = 21,69 euro).</p>	<p><b>6</b> <b>Il balsamo</b> I capelli delle fumatrici sono più fragili e sfibrati, perché la nicotina accelera il processo di invecchiamento. Dopo lo shampoo, fate un impacco nutriente. Magari con Sap Moss di Aveda (L. 25.000 = 12,91 euro). Ricco di principi naturali e curativi.</p>	<p><b>7</b> <b>Il dentifricio</b> Si chiama "alito del fumatore" ed è riconoscibile per il caratteristico e pesante odore di tabacco. Eliminatelo lavando i denti con un dentifricio che rinfresca. Per esempio, Fresh Confidence gel di Colgate (L. 4.200 = 2,17 euro). Al fluoro.</p>	<p><b>8</b> <b>Lo spazzolino</b> Per non aggredire lo smalto dei denti, già attaccato dal fumo, serve uno spazzolino dolce ma "deciso". Mentadent White System (L. 6.600 = 3,41 euro) ha, tra le setole, un cuore in gomma che aiuta a eliminare le macchie di tabacco e a lucidare i denti.</p>
<p><b>9</b> <b>La crema</b> Se la vostra pelle è secca, state attente: con il fumo si disidrata ancora di più e perde elasticità. Rimediate con una crema molto nutriente che, come Night Sculptor di Helena Rubinstein (L. 124.000 = 64,04 euro), riattiva la microcircolazione.</p>	<p><b>10</b> <b>L'anticouperose</b> I continui sbalzi di temperatura sono tra le cause della couperose. Se ci aggiungete la sigaretta, rischiate di peggiorare il problema. Usate una crema calma rossori, per esempio, Cuperoll, night resources di Arval (L. 84.000 = 43,38 euro).</p>	<p><b>11</b> <b>L'idratante</b> Anche il colorito di chi fuma non è dei più sani. Colpa dei capillari induriti che ossigenano poco l'epidermide. Di giorno, stendete sempre l'idratante. Meglio se ha filtro Uv come Face Sculptor with Pro-Phosphor di Helena Rubinstein (L. 90.000 = 46,48 euro).</p>	<p><b>Viva il tabacco. Ma nella vasca</b> Non tutto il tabacco vien per nuocere. Il suo fiore profumatissimo, infatti, è ingrediente di tanti cosmetici. Per esempio, quelli della linea Tobacco Flower di The Body Shop (Eau de toilette, doccia gel, crema corpo, da L. 19.000 = 9,81 euro).</p> 

DONNA IN FORMA **41**

<p><b>Sì</b> «CHI FUMA DEVE lavare spesso le mani» dice Antonino Di Pietro, dermatologo. «Le sigarette, infatti, lasciano tracce di catrame anche sulle dita, e questo le fa ingiallire».</p>	<p><b>No</b> «NON DIMENTICATE la crema anticellulite» dice l'esperto. «Con la sigaretta i vasi sanguigni diventano meno elastici, favorendo così il ristagno di liquidi e i cuscinetti di grasso».</p>	 <p><b>@ online</b> Nel nostro sito internet trovate tutte le novità per essere in forma smagliante.</p>
---	--	--

Foto: Mto/Beauty case di Acqua di Parma

# Il bello di ogni età

Una ragazzina ha bisogno soprattutto di depurare, una mamma di idratare, una nonna di nutrire. I nostri esperti ti svelano qualche segreto per contrastare i segni del tempo. A te il piacere di seguirli

GUIDA PRATICA

DA STACCARE E CONSERVARE

di **Michela Duraccio** e **Roberta Marioni**

Con la consulenza di Antonino Di Pietro, dermatologo; Maurizio Massari, make-up artist per l'agenzia Face to Face; Salvo Filetti e Renato Gervaso, parrucchieri della "Compagnia della Bellezza".  
Foto IPS

**Donna**  
in forma

@ online

Nel nostro sito Internet potete consultare tutte le guide per essere in forma.

# 15 anni: togli i brufoletti

## Identikit

- **Viso:** la pelle è compatta, molto elastica ma anche sensibile e delicata. Il colorito è luminoso. Appaiono, tuttavia, le prime impurità: brufoletti e punti neri.
- **Corpo:** sta cambiando, sta crescendo. Il seno è tonico, come i glutei e la pancia. Il tono muscolare è quello giusto. Da conservare con lo sport e la prevenzione della cellulite e delle smagliature.
- **Capelli:** resistenti e sani, perdono un po' la lucentezza dell'infanzia per diventare più grassi. Colpa delle ghiandole sebacee che iniziano a superlavorare.

## Buone abitudini da conservare

Quella di bere ancora ogni mattina una bella tazza di latte come vi faceva fare la mamma da piccole. Se proprio non vi va, prendete almeno un bicchiere d'acqua tiepida, per eliminare dal corpo le tossine e purificare la pelle dai punti neri. Continuate a usare prodotti baby, come lo shampoo "no lacrime" o il bagnoschiuma neutro senza profumo: se siete intolleranti a qualcosa (e questo è il periodo in cui saltano fuori le allergie) sono i cosmetici più indicati.



## CATTIVE ABITUDINI DA PERDERE

Smettete di fare tutto in velocità: il phon al massimo per asciugarvi prima, il sapone sulla faccia per non perder tempo col detergente, gli strizzamenti del brufolo appena comparso (quando potreste aspettare la sera per mettere il cerottino che lo seccherà in 6-8 ore). Non andate a letto senza struccarvi (visto che cominciano a piacervi i trucchi). E non radetevi le gambe ogni settimana. Per non averle ispide, usate il rasoio tutti i giorni sotto la doccia e, poi, passate l'emolliente. I peli non aumentano: aumenta la morbidezza.



## Il peccato da perdonarsi

I capelli portati lunghissimi. A patto di lavarli almeno due volte alla settimana con poco shampoo, per togliere l'effetto unto. Comparso a causa dei cambiamenti ormonali che state vivendo. Responsabili anche di brufoletti e impurità.

## La cosa da conquistare

La sicurezza. Si ottiene anche "sputando il rospo" e chiedendo aiuto in famiglia: per farvi accompagnare da un dermatologo che vi curi l'acne o da un dietologo che vi aiuti a tenere il peso sotto controllo.

# 25 anni: cura il corpo

## Identikit

- **Viso:** con la maturità sessuale, la pelle cambia aspetto. Diventa più spessa, idratata e luminosa. È al massimo splendore, perché le sue cellule si ricambiano velocemente.
- **Corpo:** i tessuti si stanno un po' ammorbidendo, la silhouette risente dei cambiamenti di peso. Bisogna lavorare sul tono muscolare con esercizi mirati. Evitando che l'ago della bilancia faccia troppe oscillazioni.
- **Capelli:** è il momento della maturità. Da vivere con cura. Attente a non esagerare con colorazioni, stirature e permanenti: gli effetti si vedranno con gli anni.



## CATTIVE ABITUDINI DA PERDERE

La prima è quella di usare un detergente aggressivo per togliere fondotinta & Co. Secca e irrita la pelle. Imparate a usare un gel delicato per il viso e un latte per gli occhi. Altro errore: comprare qualsiasi cosmetico soltanto perché vi piace il colore o perché lo usa l'amica. Molto meglio controllare che la marca sia di prima qualità e che vi serva davvero. Ultima tentazione da rifuggire: smettere di colpo di fare sport o di andare in palestra "perché ora lavorate". Si può far tutto, volendo. Basta sapersi organizzare.

## Buone abitudini da conservare

Bere 2 litri di acqua ogni giorno, come vi aveva prescritto il dermatologo da ragazzine per purificare la pelle dalle impurità: il pericolo non è passato del tutto, meglio continuare a eliminare scorie e tossine. Fate anche a casa quella doccia tiepido-fredda che vi consigliano di fare in palestra: se, dopo, frizionate tutto il corpo con l'asciugamano, riattivate la circolazione e prevenite la comparsa della cellulite, tipica di quest'età.



## Il peccato da perdonarsi

Quello di non essere molto costanti nell'uso delle creme. Onestamente, non succede niente. Basta non rinunciare alla pulizia del viso dall'estetista, almeno una volta ogni due mesi, per purificare e rinnovare la pelle.

## La cosa da conquistare

Una cifra da destinare ogni mese al beauty case. Il minimo da comprare? Latte detergente e tonico, crema protettiva da giorno, maschera, emulsione corpo, deodorante e ceretta.

# 35 anni: previeni le rughe

## Identikit

- **Viso:** la pelle si rinnova più lentamente e, in superficie, appaiono più cellule morte. Il derma, la parte più profonda dell'epidermide, si assottiglia, facendo perdere alla pelle tono e luminosità.
- **Corpo:** continua a cambiare. L'epidermide è molto più secca, disidratata, e può invecchiare più velocemente. Aumentano i radicali liberi che inceppano i meccanismi vitali della pelle.
- **Capelli:** sono al massimo splendore. Ma vanno spuntati con regolarità, perché è il periodo delle doppie punte.



## Buone abitudini da conservare

Quella di continuare a dormire almeno sette ore per notte: più dormite, più la pelle si mantiene giovane. Se fate fatica a prender sonno, ricordate che una bella tisana al luppolo o all'avena e un bagno caldo possono fare miracoli. Altra buona abitudine, non rinunciate alla crema rassodante: se non c'è più la cellulite possono esserci le smagliature che vi ha lasciato la gravidanza. E non rinunciate all'appuntamento con il parrucchiere per ritoccare la tinta: fatelo almeno ogni 8 settimane, perché la ricrescita invecchia.



## CATTIVE ABITUDINI DA PERDERE

Quella di abbronzarvi tutto l'anno andando a farvi una lampada alla settimana: la tintarella "fa giovane" soltanto sul momento ma, alla lunga, invecchia la pelle e può peggiorare le rughe d'espressione che fanno capolino proprio a questa età. Passate almeno all'autoabbronzante che è innocuo. Altra pessima abitudine: non fare niente per la cellulite, né dieta né automassaggio. Salvo poi precipitarsi all'istituto di bellezza, sperando che con qualche seduta scompaiano per sempre i cuscinetti.

## Il peccato da perdonarsi

La liposuzione alle cosce, la rinoplastica per la gobbetta sul naso o la blefaroplastica per eliminare le borse sotto gli occhi: se vanno fatte... questa è l'età. Ma scegliete un medico affidabile e non risparmiate sulla clinica.

## La cosa da conquistare

La forma. Se non riuscite più a praticare sport, fate vostre le attività dei figli: danza, nuoto o aerobica che sia. Non dovrete più annoiarvi ad aspettarli negli spogliatoi e vi sentirete molto meglio.

# 45 anni: nutri la pelle

## Identikit

- **Viso:** i vasi capillari, piccole vene di superficie, possono perdere elasticità e dilatarsi troppo. Il sangue circola più lento nei tessuti e ossigena meno le cellule. La pelle di alcune di voi soffre di più freddo, smog, vento e sole.
- **Corpo:** anche la sua pelle invecchia più rapidamente e i tessuti sono meno tonici. Soprattutto perché i muscoli possono indebolirsi. Parola d'ordine: rassodare.
- **Capelli:** in alcuni casi, possono diradersi. Occhio ai trattamenti che fate: sì agli impacchi d'olio, sì agli henné curativi, sì alle frizioni anticaduta.

## Buone abitudini da conservare

Infilatevi almeno una volta a settimana nei vecchi jeans che, magari, avete riposto nell'armadio perché "non potete più permetterveli". Vi saranno utili per controllare se avete messo su qualche chilo: così, con un paio di giorni di dieta tornate a posto; se, invece, lasciate perdere sarà più difficile farcela. E, poi, non rinunciate alle mèches: se volete tornare al vostro colore perché non avete più l'età per il biondo, sbagliate. Vi farebbe subito più vecchia.



## CATTIVE ABITUDINI DA PERDERE

Trascurare le mani. Perché, lo sapete, sono come il biglietto da visita dell'età di una signora. Una manicure fatta a regola d'arte associata alla crema nutriente stesa tutti i giorni possono farvi dimostrare qualche anno in meno. Altra pessima abitudine: trascurare i dolori alle articolazioni e le tensioni muscolari. È proprio questo il momento di investire sulla vostra salute. Concedendovi, per esempio, un massaggio ayurvedico con gli oli: tira fuori la stanchezza, disintossica il corpo dalle tossine e rilassa.



## Il peccato da perdonarsi

Quello di una piccola follia ogni tanto: comprarsi, per esempio, quel profumo un po' costoso che vi piace molto. O tingersi i capelli di rosso. E allora, regalatevi anche una camicia nuova in tinta e cambiate il trucco.

## La cosa da conquistare

Un indirizzo prezioso. Quello di un dermatologo, donna magari, che capisca i vostri problemi e vi consigli. Per esempio l'acido ialuronico per quelle pieghe d'espressione ai lati della bocca che vi danno un'aria severa.

# 55 anni: salva i capelli

## Identikit

- **Viso:** la pelle vive il problema delle macchie cutanee, accumuli di melanina, e delle cheratosi, ammassi di cellule superficiali in alcuni punti. Le rughe si accentuano, perché alla pelle mancano elastina e collagene.
- **Corpo:** cambia forma. Le magre tendono ad asciugarsi ancora di più, mentre le tonde si allargano, per così dire, al maschile, in punti come spalle e ventre.
- **Capelli:** la menopausa li rende più fragili, deboli e sfibrati. Ma anche più grassi e decisamente più ribelli alla piega.



## Buone abitudini da conservare

Portare le scarpe da jogging, per camminare mezz'ora tutti i giorni a passo sostenuto. Fatelo ancora per andare a fare la spesa: la vostra andatura si manterrà scattante ed elastica. Altra ottima abitudine: andare regolarmente a fare la pulizia del viso dall'estetista. Se non potete, massaggiatevi almeno l'esfoliante ogni 15 giorni. Il ricambio delle cellule, infatti, sta rallentando: perciò, se non liberate la pelle diventerà opaca. E non rinunciate all'antirughe per il contorno occhi: con l'età e i problemi di vista, le zampe di gallina si accentuano.



## CATTIVE ABITUDINI DA PERDERE

Quella di non truccarvi con la scusa che "tanto non dovete conquistare più nessuno". Ricordate che, fra inquinamento e buco dell'ozono, il trucco è la migliore protezione contro le irritazioni della pelle. Altra tentazione negativa: andare a letto come siete solo perché vi siete appisolate davanti alla tv e, appena vi svegliate, non vedete l'ora di correre sotto le coperte. Un bagno tiepido, la tisana, la pulizia accurata e il massaggio della crema nutriente sono un rituale che aiuta. Anche a dormire fino al mattino dopo.

## Il peccato da perdonarsi

Quello di lasciarsi crescere dei fili bianchi. Può essere, anzi, una civetteria. Se la camicia è chiara, il viso leggermente truccato e il taglio dei capelli all'ultima moda, avrete un aspetto molto giovane.

## La cosa da conquistare

La costanza. Gli effetti della menopausa si fanno sentire a fior di pelle. Affrontateli subito: schiarite le macchie sulle mani, lavate più spesso i capelli che sono più grassi, fate abbondanti pediluvii per sgonfiare le gambe pesanti.



# 65 anni: illumina il viso

## Identikit

- **Viso:** la pelle rischia di diventare più secca. E, insieme, più irritabile. In alcuni casi, sopporta poco l'esposizione al sole e si abbronzia meno: la melanina diminuisce e può venire fuori a chiazze. Ecco perché, a volte, aumentano le macchie brune, soprattutto su mani, collo e schiena.
- **Corpo:** la pelle tira, è arida e sopporta meno saponi e bagnischiuma. Può arrossarsi e screpolarsi facilmente.
- **Capelli:** bianchi e spesso più sottili, specie sulle punte. Meglio tenerli corti, sia perché sono radi, sia perché il bianco ingiallisce e dà un'aria poco curata.

## Buone abitudini da conservare

L'appuntamento mensile dal parrucchiere. Anche se avete smesso di tingere i capelli, non è una buona ragione per rinunciarci. Intanto, perché i capelli bianchi hanno bisogno di un trattamento antigiallo, e poi perché la piega vi darà un aspetto più curato e giovane. Non rinunciate al rito dell'idratante dopo il bagno per ammorbidire il corpo sempre più arido, e all'antietà per il viso: perché, se cancellare le rughe è ormai impossibile, renderle meno evidenti non lo è.



## CATTIVE ABITUDINI DA PERDERE

Trascinarsi, innanzitutto. Ricordate che una ventenne che non si pettina fa sexy ma una sessantacinquenne fa immediatamente "vecchia signora". Altra brutta abitudine: rimandare. Se, per esempio, rinunciate troppe volte alla vostra lezione di yoga o di ginnastica dolce, il corpo ne risente e tornano i dolori. Infine, evitate di intardirvi a non cambiare: siete sicure che sia ancora giusto usare quel rossetto rosa tea che portate da trent'anni? Osate di più, cominciando con il dare un'occhiata alle tinte di moda.



## Il peccato da perdonarsi

La pigrizia: perché schizzare in piedi all'alba per preparare la colazione? Magari state di più a letto: approfittatene per fare 10 minuti di stretching da distesa. Vi alzerete più in forma e con meno dolori.

## La cosa da conquistare

L'appuntamento mensile dall'estetista per depilare i baffetti bianchi che vi danno un'aria trascurata. Se la peluria di gambe e braccia, infatti, per effetto dei cambiamenti ormonali, diminuisce, non accade lo stesso al viso.

# I prodotti giusti per...

a 15 anni



## ...il viso

Brufoli e punti neri, a quest'età, vanno curati con una crema che non unge. Come il Fluido protettivo per pelli miste Flower's di Pupa care (L. 40.000 = 20,66 euro).



## ...il corpo

Idratarsi dopo il bagno è necessario. Studiato per le più giovani, il Talco liquido Source active di Bionsen (L. 21.000 = 10,85 euro) s'assorbe subito.



## ...i capelli

Revitalising shampoo alla polpa di cedro di Klorane (L. 14.500 = 7,49 euro) toglie l'effetto unto, tipico di questa età, dando ai capelli vigore e brillantezza.



a 25 anni



Un efficace idratante per pelli giovani deve ammorbidire e proteggere dai raggi Uv. Come Alpha Flavan di Nivea Visage (L. 18.000 = 9,30 euro).



Prevengono il ristagno di liquidi, problema tipico dei venti-trent'anni, le pratiche capsule dermoplastiche anticellulite di Collistar (L. 66.000 = 34,09 euro).



Siete tra quelle che fanno uno shampoo al giorno? Prima del phon, usate lo spray protettivo. Provate Daily strengthner di Pantene Pro-V Essentials (L. 20.000 = 10,33 euro).



a 35 anni



La pelle idratata tutto il giorno previene le rughe, che compaiono a quest'età. Perpetual moisture di Elizabeth Arden (L. 85.000 = 43,90 euro) ha formula ultraidratante.



Sempre di corsa tra casa e lavoro? Svegliate il corpo con Energizing Power wake up body lotion Art of Spa di Helena Rubinstein (L. 53.000 = 27,37 euro).



Le gravidanze hanno stressato i capelli? Cream conditioner control di Personal Biopoint (L. 24.000 = 12,39 euro) li ristruttura in profondità e li illumina.



a 45 anni



Dopo i 40 anni la pelle perde tono ed elasticità. La crema Relance di Lierac (L. 94.000 = 48,55 euro) protegge e ripara le proteine dell'epidermide.



Anche sul corpo appaiono i segni dell'età. Serve una crema che risvegli il ricambio delle cellule. Come Ystheal corps di Avène (L. 30.000 = 15,49 euro).



Per i capelli, sempre più secchi, l'olio è quel che ci vuole. Con le fiale Aqua-Oleum di Kérastase (L. 33.000 = 17,04 euro) la testa ritrova luce e morbidezza.



a 55 anni



Per idratare pelli più mature servono oli nutrienti, vitamine e filtri Uv. Ci sono nella Crema Ultra performance di Terme di Saturnia (L. 240.000 = 123,95 euro).



Décolleté, pancia e braccia sono più rugosi e opachi? Nutriteli con Sérum corps peau neuve di Clarins (L. 87.150 = 45,01 euro) al pre-retinolo.



La menopausa rende i capelli più fragili e li invecchia. Serve un trattamento anti-tetà: Energizing treatment shampoo di Transvital (L. 45.000 = 23,24 euro).



a 65 anni



Dopo i 60, aiutate la pelle a recuperare elasticità con una crema effetto lifting. Come il Trattamento antiage lavita di Arval (L. 54.000 = 27,89 euro).



A quest'età si torna bambini: la pelle, più irritabile, tollera solo prodotti delicati. Per esempio la Crema emolliente Idilen di Idi (L. 12.000 = 6,20 euro).



I capelli in questa fase sono più sottili e senza volume. Ci vuole uno shampoo rivitalizzante: Extra gentle for dry hair di Shiseido (L. 40.000 = 20,66 euro).

