

DONNA in forma

<http://www.mondadori.com/donnamoderna>



FITNESS

Allegra, tonica e in linea con la bici giusta pag 69



BELLEZZA

Quale donna non ha un piccolo problema? Ecco le soluzioni facili e veloci pag 91

SALUTE

A chi e perché fa bene la soia pag 27

SESSO

Osa pure con la fantasia e non sentirti in colpa pag 146



SPECIALE CIBO

65 idee buone e snelle



DIMAGRIRE
Taglia le calorie e rientri nei jeans pag 169



ALIMENTAZIONE
Peccati di gola per la prima colazione pag 22



MODA
Il bianco dà energia alla tua estate pag 106

10 problemi soluzioni

Colorito spento, gambe ruvide, pelle secca: ormai ti sei rassegnata, li consideri difetti di natura. Invece li puoi combattere. Perché spesso dipendono soltanto da cattive abitudini. Quindi basta perderle. E usare buoni prodotti

di **Giorgia Bentivogli** - disegni di **Piero Corva**

1 Il viso "tira"? Cambia sapone

Una pelle troppo secca è povera di grassi e ha perso la capacità di trattenere l'acqua. «Qualche volta c'è una ragione fisiologica, ma più spesso la causa è l'uso di prodotti eccessivamente forti e una scorretta idratazione» dice Magda Belmontesi, dermatologa. «La soluzione è utilizzare un detergente delicato che non faccia schiuma. Meglio ancora un olio: toglie le impurità ma non rimuove il naturale film protettivo, che non a caso si chiama idrolipidico, ovvero di acqua e grassi. E poi un idratante, non grasso, per permettere all'epidermide delicata di assorbire rapidamente tutta l'acqua che le serve. L'ideale è una crema in forma di emulsione, che porta alla pelle anche i lipidi».



2 Naso lucido? Fai il gommage

Durante l'adolescenza, questo problema ce l'hanno quasi tutti. Ma non per tutti si risolve dopo i diciott'anni. «Chi si ritrova spesso con zone del viso lucide, brufolotti e punti neri ha probabilmente usato prodotti inadatti, che hanno soffocato il naturale ricambio del sebo» dice la dottoressa Magda Belmontesi. «Bisogna riabituare la pelle a fare da sola. Aiutatela con fondotinta senza olio e idratanti che assorbono il sebo, in formulazioni leggere. Fate ogni giorno un gommage alla vitamina C, che ha un leggero effetto astringente, e una volta alla settimana una maschera settimanale, all'argilla verde o bianca: schiarisce, purifica e regola la produzione sebacea». Da evitare, invece, i tonici alcolici.

3 Macchie scure? Mettilo il filtro

«Le macchie sul viso possono comparire per molte ragioni, dal sole preso senza protezione agli scompensi ormonali» dice Belmontesi. «Il problema si accentua con l'età, ed è importante prevenirlo. Usate sempre una base con un filtro Uva (schermo totale in estate), e mettetela più volte durante la giornata. Se invece volete cancellare le macchie, stendete alla sera creme schiarenti a base di acidi della frutta, o all'acido cojico e alla vitamina C».



4 Couperose? Prova l'acqua termale

La couperose è dovuta a una fragilità capillare, che peggiora con il sole, il calore o detergenti troppo aggressivi: da evitare, come le pulizie del viso con uso prolungato di vapore. «Mattina e sera mettete prodotti senza alcol, che è un vasodilatatore» dice Belmontesi. «Schiacquate con acqua termale, ricca di sali minerali come potassio e ferro, lenitivi e decongestionanti. E come idratanti scegliete quelli a base di flavonoidi, che rafforzano i vasi sanguigni».

(segue a pag. 92)

Sì

AGLI INTEGRATORI A BASE di vitamine A, C, E, sostanze che aiutano la pelle a restare giovane. Soprattutto prima di una vacanza al sole.

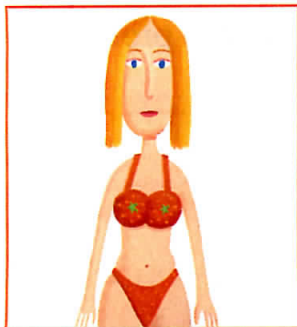
No

AL REGGISENO SCELTO IN FRETTA: un modello sbagliato può fare danni. Deve adattarsi alla forma del seno, e sostenere senza stringere.

Scopri le spalle

Contro brufolletti e punti neri sulla schiena, non limitatevi a scrub e gommage. «Applicate anche una crema ricca di acidi della frutta» dice Magda Belmontesi, dermatologa. «Con un gesto solo otterrete un effetto astringente e schiarente, stimolante, tonificante e nutriente».

(segue da pag. 91)



5 Cuscinetti? Ci sono le alghe

Certo, una predisposizione personale la può aggravare, ma la cellulite ha cause ben precise: vita sedentaria, alimentazione scorretta, troppo sale sulle pietanze, biancheria e abiti che stringono e affaticano la circolazione del sangue e ostacolano il ricambio di liquidi. «Per combattere la cellulite bisogna essere pazienti e costanti. Datevi una regolata a tavola: magari basta soltanto bere un po' di più. Sorvegliate regolarmente una tisana a base di malva, rusco e tarassaco: aiuta a eliminare le scorie, le tossine e i ristagni di liquidi. Almeno due volte alla settimana, fate una applicazione di fanghi termali o un bendaggio a base di alghe marine: hanno un effetto drenante. E soprattutto fate movimento: le attività migliori sono quelle aerobiche, che migliorano la circolazione del sangue».



6 Ti squami? Spalmati con olio di borragine

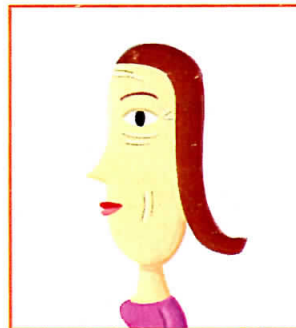
L'effetto serpente dipende spesso dall'uso di saponi aggressivi. «O dall'età che avanza: negli anni infatti diminuisce l'elasticità della pelle» dice Maria Teresa Lucheroni, dermatologa. «Se il problema si concentra dal ginocchio in giù, vuol dire che vi mancano acidi grassi essenziali. A tavola consumate oli di girasole e di soia, spremuti a freddo, e frutta secca, noci, nocciole e arachidi. E sul corpo applicate creme ricche di olio di borragine, oppure quelle che contengono retinolo, collagene e acido ialuronico».

7 Smagliature? Crema a volontà

Le smagliature arrivano dopo una gravidanza, una crescita repentina, un dimagrimento troppo rapido. «Sono lesioni delle cellule elastiche del derma, e purtroppo non c'è modo di toglierle» dichiara Magda Belmontesi. «Ma si devono prevenire e si possono attenuare. Quando si prospetta un periodo stressante per la



pelle, come una gravidanza, applicate generosamente creme ricche di elastina e collagene. Se le "cicatrici" ci sono già, usate i prodotti che le rendono meno evidenti, perché rivitalizzano la produzione delle cellule. Massaggiatevi ogni giorno con olio di germe di grano, magari arricchito con olio essenziale di agrumi, dall'elevata capacità stimolante».



8 Faccia segnata? Ci vuole vitamina E

«Le rughetta a ventaglio e quelle sulla fronte sono tipiche di chi strizza gli occhi perché è miope, o infastidito dal sole o dal fumo» dice il dermatologo Antonino Di Pietro. «I segni tra naso e bocca, invece, possono dipendere dal fatto che si dorme con un cuscino troppo basso. Per avere un viso liscio e compatto, usate mattina e sera una crema alle vitamine C ed E, o agli enzimi come il betaglucano. Stendete il prodotto e poi pizzicottate la zona: così riattivate la microcircolazione».

9 Seno abbassato? Aiutati con l'elastina

Quando si allatta, si è in menopausa oppure si dimagrisce troppo in fretta, il seno perde tono. «Succede perché diminuisce la massa grassa sotto l'epidermide, sostenuta dalla muscolatura» spiega la dottoressa Maria Teresa Lucheroni. Per "tirare su" il seno, è oppor-



tuno perciò intervenire sia sulla pelle sia sui muscoli pettorali, su cui poggia il seno. «Andate in piscina: il nuoto è l'attività più indicata per dare nuovo vigore alla muscolatura di questa zona. E poi massaggiatevi ogni giorno con una crema ricca di collagene ed elastina. Oppure a base di olio di mandorle, che ha un vantaggio in più: è un cicatrizzante e serve a prevenire ragadi e smagliature».



10 Viso pallido? Curalo di notte

Il trucco non basta. Sotto, la pelle è spenta e opaca. «Vuol dire che è poco elastica e poco nutrita» dice Belmontesi. «Bisogna far aumentare il ricambio delle cellule. Per la notte, quando l'epidermide si rigenera, usate un prodotto dalla delicata azione esfoliante e stimolante: a base di acido salicilico, urea o acidi della frutta. La crema ideale da giorno, quando la produzione cellulare rallenta, è invece a base di vitamina C, oppure A ed E, sostanze che danno grande luminosità».



Metti la crema dopo il tramonto

di **Maria Tinelli**

Gli esperti sono concordi: il momento migliore per regalare a viso e corpo creme e trattamenti mirati e più efficaci è la sera. «A differenza di quanto accade nel resto della giornata» spiega **Antonino Di Pietro**, dermatologo «la pelle non deve difendersi dagli attacchi di fumo, sole o dagli sbalzi di temperatura. Senza contare che si stacca la spina da quelle occupazioni, come studio, lavoro, faccende domestiche, che non solo condizionano l'equilibrio nervoso, ma

stressano anche l'epidermide». La sera coincide con una situazione di tranquillità e riposo che anticipa il relax assoluto del sonno, momento ideale per le cure di bellezza. Proprio mentre dormiamo la pelle lavora di più. E meglio: perfettamente ossigenata dal sangue, grazie anche alla posizione supina, si libera dalle sostanze di scarto, fabbrica nuove cellule, ripara quelle danneggiate. Insomma, la pelle si mette nelle condizioni migliori per accogliere
(segue a pag. 96)

Lo sai che di sera la tua pelle respira di più? Lontana da stress e smog, risponde al meglio alle cure che le dedichi. E così i risultati arrivano prima

PENSA ANCHE AI CAPELLI

Inquinamento, raggi ultravioletti, aria condizionata. Senza contare lo stress. Sono tutti nemici non solo della pelle ma anche dei capelli. Perciò non limitatevi a dedicare loro uno shampoo frettoloso con la doccia del mattino. «La sera è il momento migliore per una ristrutturazione» dice il cosmetologo **Umberto Borellini**. «Fate un impacco nutriente, ma non sceglietelo a caso. In erboristeria, per esempio, ci sono quelli agli oli di semi ayurvedici, che riequilibrano il cuoio capelluto, ridanno vigore e lucentezza al fusto e hanno proprietà rilassanti. Lasciate in posa mezz'ora se avete capelli ricci tendenti al crespo oppure trattati. Venti minuti se li avete sottili».



Per vincere le rughe combattetele di notte: i principi attivi penetrano più a fondo e, perciò, sono più efficaci. Q 10 Notte crema antirughe di Nivea (L. 20.000).



Il retinolo esposto ad aria, luce e calore può perdere la sua efficacia antirughe. Meglio farlo agire di sera, a casa. Power A di Helena Rubinstein (L. 129.000).



Gli acidi di frutta stimolano meglio il rinnovamento della pelle quando è perfettamente riposata e rilassata. Noctuelle di Sothys (L. 99.000).



Per restituire alla pelle la luminosità e l'elasticità che perde ogni giorno serve un siero che penetri a fondo. Lift Sérum Extrême di Précision di Chanel (L. 112.000).

Monica Virella (8)



La zona décolleté, spesso trascurata, ha bisogno di cure intensive, da lasciare agire per almeno mezz'ora. Kiseki Siero idratazione intensiva di Salba (L. 39.000).



Per eliminare i cuscinetti, oltre alla crema specifica, non dimenticate un lungo e rilassante bagno d'alghe. Thalasso Bain Cellmer di Rilastil intensive (L. 26.500).



Spesso esposte all'attacco di agenti esterni nocivi, le mani hanno bisogno di una maschera nutriente da mettere la sera. Crema mani di Idi (L. 10.000).



I trattamenti urto concentrati per il seno sono efficaci se massaggiati a lungo e assorbiti bene. Fiale seno Phytrel di Lierac (L. 65.000).

(segue da pag. 95)

re in profondità i principi attivi. Ma, soprattutto, abbassa la produzione di radicali liberi, le sostanze responsabili dell'invecchiamento precoce della pelle e,

quindi, delle rughe. Allora, il messaggio è: approfittare di quello che gli americani hanno battezzato "beauty time passivo": cioè il periodo che inizia di sera e culmina con la notte. Con quali trattamenti? «Intanto i più lunghi e laboriosi» dice il dermatologo Di Pietro. «Quelli che per agire richiedono più tempo e maggiori attenzioni. Impossibili al mattino, quando abbiamo fretta». La sera, dunque, è il momento giusto per maschere e tinture per capelli, creme antirughe o fanghi anticellulite per il corpo. Ma anche per quei trattamenti che gratificano e risultano particolarmente piacevoli e rilassanti perché conciliano il sonno: un bel bagno agli aromi, l'idromassaggio, un automassaggio alla pianta dei piedi, al-

la nuca e alla testa o alle spalle. «Rimandate a queste ore anche tutte quelle cure che tendono a irritare la pelle e che, perciò, necessitano di un periodo di riposo» continua l'esperto. «Come la depilazione delle gambe, lo sfoltimento delle sopracciglia, lo strappo dei baffetti o la pulizia del viso. Una volta fatte queste operazioni, ci deve essere il tempo perché l'epidermide riposi e si attenuino i rosso-

ri. Lo stesso vale per le applicazioni di creme al retinolo, all'acido glicolico e all'acido salicilico che, subito dopo che vengono spalmate, possono provocare bruciori o chiazze. Durante il riposo, invece, le stesse creme esfoliano gli strati cutanei più vecchi e ruvidi, sfruttando l'alta capacità dei tessuti di riassorbire traumi e irritazioni. E, la mattina, fanno apparire il viso luminoso ed elastico».

Quello che ci piace

L'abbiamo scelto proprio per voi ed è l'ultima novità tra gli epilatori. Che cosa ha di speciale? Una particolare testina a doppia pinzetta che assicura una depilazione profonda e duratura. Si chiama Silk Epil SuperSoft Plus di Braun (da L. 90.000).



Sì

A UN AUTOMASSAGGIO di dieci minuti per fare agire e penetrare meglio la crema da notte. Fatelo stando sdraiate: il maggior afflusso di sangue alla testa, infatti, facilita l'assorbimento dei principi attivi.

No

CONCENTRASI SOLO sul viso. Dedicatevi anche a zone più spesso trascurate. Come il collo, da rassodare con una maschera. O come le gambe e i piedi, da massaggiare a lungo con creme antifatica.