

Bellezza Quattro maschere che ti cambiano la vita pag. 56 ■ **Tra multe e pedaggi**
Quanto ci costa essere automobilisti pag. 112 ■ **Cucina** Porta in tavola i sapori del-
la Puglia pag. 152 ■ **Capire gli uomini** Gentile con te, odioso con gli altri: qual è la
sua vera faccia pag. 173 ■ **Salute** I nuovi interventi delicati per la tiroide pag. 179

IL TUO SETTIMANALE PER VIVERE LA VITA AL MEGLIO

17 SETTEMBRE 2003 Anno XVI N. 37

€ 1,80

MONDADORI

DONNA MODERNA

Grande concorso
Vinci 30 guardaroba
completi per
il tuo inverno pag. 46



Inchiesta che scotta

Pance nude,
tanga, balli sexy:
perché siamo
così esibizionisti?
pag. 22

Scopri il piacere del giardinaggio

Istruzioni e segreti per avere piante da invidiare pag. 101



3 0337
9 771120 502002

(il piacere
di farti bella

4 maschere che cambiano tutto



Sei stanca di avere la pelle opaca e i capelli senza luce? Non ne puoi più della pancia tonda e delle mani sempre ruvide? Leggi qui: ti diciamo come dare una svolta alla tua vita con gli impacchi. I trattamenti più efficaci

di Maddalena Fossati
foto di IPS
stili life di Mda

Ecco un piccolo elenco di fallimenti "cosmetici" che forse riguardano anche te. Ti dai da fare mettendo la crema idratante, ma il viso rimane spento e le mani ruvide. Applichi puntualmente il balsamo dopo ogni lavaggio, ma i capelli sono devitalizzati. E la pancia? È sempre più tonda. Il rimedio a tutto ciò, però, c'è. Basta fare una maschera. «Perché questi cosmetici sono diversi dagli altri. Penetrano in profondità con un'efficacia sei volte superiore rispetto alle classiche creme quotidiane» spiega Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano. Allora scopri quali sono le quattro maschere che, eseguite nel modo giusto, ti fanno subito più bella.

Per il colorito

Ti guardi allo specchio e non sei per niente soddisfatta: in poche settime-

ne tutto il beneficio delle vacanze sembra già scomparso. Vorresti addirittura pizzicarti la faccia per ridarle il tono e il colore perduti. Invece di ricorrere a questa soluzione estrema, fatti una maschera superidratante. E ripeti il trattamento una volta alla settimana per almeno un mese e mezzo. Supererai il cambio di stagione senza problemi. Procedi così: fai la doccia chiudendo bene la tenda, in modo che il piccolo ambiente si saturi di vapore. Intanto spruzza nell'aria un paio di gocce di essenza di eucalipto. E respira profondamente: il caldo dilata i pori, la respirazione profonda ti ossigena (e ne beneficia anche la pelle) e il profumo ti stimola. Asciugati tamponando il viso con un morbido fazzoletto di cotone, premendo poco come per togliere

una sbavatura del make up. Stendi la maschera evitando il contorno degli occhi e le labbra, e poi rilassati per il tempo di posa previsto. Puoi sdraiarti sul letto o su un divano, e ascoltare un po' di musica classica: secondo gli esperti, i brani di Mozart o di Vivaldi sono i migliori per cancellare lo stress e ritrovare la serenità. Al momento giusto, togli la maschera con una velina e passa alla ginnastica facciale. «È molto utile per ridare un bel colorito alla pelle, perché stimola i vasi sanguigni a pompare più sangue in superficie» aggiunge il dottor Di Pietro. Davanti allo specchio, con le labbra chiuse e in posa da bacio, muovi la bocca disegnando dei cerchi: tre volte in un senso e tre nell'altro. Quindi, ancora per tre volte, aggrotta la fronte cercando di avvicinare il più possibile le sopracciglia all'attaccatura dei capelli. Concludi sbarrando gli occhi, come se fossi molto sorpresa, per cinque volte.