

IL SETTIMANALE
CHE TI FACILITA LA VITA

DONNA MODERNA

WWW.DONNAMODERNA.COM



PRIMA O POI...

ASSISTERE BENE UN ANZIANO

L'AUTO A DOMICILIO
LA BADANTE
LE CASE DI RIPOSO
DOSSIER PAG. 107

BUON APPETITO!

FANTASIE DI PASTE AL FORNO PAG. 158

LE TRE FACCE DEGLI UOMINI



la tenerezza
del papà

GIGI BUFFON PAG. 94

IL CINISMO
DEL MANAGER

PIER LUIGI CELLI PAG. 117

IL FASCINO
DELL'ARTISTA

ALESSANDRO GASSMAN PAG. 122



QUESTA SETTIMANA
CASA IDEA

OGGETTI DESIGN,
MINI ELETTRODOMESTICI,
MOBILI RELAX

19 NOVEMBRE 2008
Anno XXI N. 46

€ 2,00

MONDADORI

QUALCOSA SU CUI PENSARE
ABBIAMO TOLTO
L'INFANZIA
AI NOSTRI FIGLI? PAG. 44

UNA SOLUZIONE PER TE

PUBBLICA IL TUO ROMANZO

Partecipa al nostro
concorso letterario e
realizza un sogno Pag. 103

IL PIACERE *di farti bella*

di Laura D'Orsi
foto di Volpe still life di Luca Donato



collo

«Il responsabile dei cedimenti del collo si chiama platisma ed è il muscolo che sostiene la pelle dal mento alla gola» spiega il dermatologo Antonino Di Pietro. «Con gli anni, però, tende ad allargarsi e allungarsi. Di conseguenza le rughe diventano più profonde e si creano due antiestetici cordoni laterali». Per rimediare, servono cosmetici tensori. E un po' di ginnastica. Sdraiata, alza lentamente la testa di qualche centimetro, poi riabbassala, per 25 volte. Quindi ruotala da destra a sinistra e viceversa per 30 volte. Ripeti mattina e sera.

— **Reduchin Double Chin and Neck Cream di New Peptin (49 euro)** rinforza la pelle del collo e riduce doppio mento e rughe.



braccia

«Dopo i 40 anni è normale che i tessuti della parte superiore del braccio inizino a rilassarsi, perché le fibre di collagene ed elastina della pelle perdono elasticità» dice il dermatologo. Aiutale applicando, prima della doccia, un cucchiaino di olio di borragine, che ha proprietà elasticizzanti. Quindi sciacqua con un getto tiepido e poi freddo: le basse temperature richiamano sangue che migliora l'ossigenazione dei tessuti e la loro tonicità. Poi, massaggia la zona unendo ad anello il pollice e l'indice attorno al gomito e risalendo fino alla spalla per 10 volte.

— **Modelliance Body Trattamento Tripla Azione di Eucerin (26 euro)** rassoda anche i punti più difficili come l'interno delle braccia.



pancia

Con la menopausa il corpo si modifica: la pancia sporge e la vita si allarga. «Inoltre, il metabolismo rallenta e si accumula più grasso sull'addome» spiega Di Pietro. Oltre a fare un massaggio quotidiano con un rullo di legno, per favorire il drenaggio dei liquidi, controlla l'alimentazione. Mangia più pesce, perché è ricco di Omega 3, che riducono i grassi nel sangue, e bevi tè verde, che aiuta a sgonfiare.

— **Iodase Deep Impact Trattamento Addome e Fianchi di Natural Project (38 euro)** appiattisce la pancia.

mani

«Esposte a ogni tipo di aggressione, come sole, freddo e detersivi, le mani invecchiano prima di ogni altra parte del corpo. Tanto che le prime increspature sul dorso si formano già a 30 anni» dice il dermatologo. Inoltre, siccome si lavano spesso ma non sempre si proteggono con una crema, si macchiano prematuramente. Per mantenerle giovani, a giorni alterni massaggiare con un mix di sale e olio d'oliva. Il peeling con il sale stimola il rinnovamento cellulare e l'olio nutre.

— **Crema Mani Riparatrice Antietà Aloe Vera di Planters (7 euro)** protegge la pelle e la lascia morbida ed elastica.



L'inverno si avvicina, è il momento di fare un beauty check up completo. Perché non basta avere un viso fresco e giovane per essere davvero in forma. Bisogna controllare anche i dettagli. Esaminando i punti critici uno per uno

La mappa del corpo perfetto

seno

La forza di gravità ha un pessimo effetto sul décolleté. «I seni sono sostenuti solo dalla pelle. Così quando, dopo i 45 anni, la cute si fa meno elastica, si abbassano visibilmente. E, in mezzo, compaiono delle rughe» dice l'esperto. «La colpa è anche della posizione che si prende durante il sonno. Quando si dorme di fianco o a pancia in giù, infatti, il seno si schiaccia e si formano segni verticali, detti "pieghe del sonno", che con il tempo diventano permanenti».

Cerca di dormire supina. E, una volta alla settimana, applica una maschera lifting per il viso su tutto il décolleté.

— **Crema Tonicante Seno alle Vitamine di Kalleis (38 euro)** stimola l'elasticità cutanea.



sedere

«I cedimenti e la cellulite sui glutei sono tipici di chi conduce vita sedentaria. Stando molto tempo seduti, infatti, il peso del busto grava sulle natiche e le appiattisce. Questo rallenta la circolazione linfatica e venosa, i grassi si accumulano, la pelle si rilassa e si forma la caratteristica buccia d'arancia» spiega il dermatologo Di Pietro.

Prima di usare la crema snellente o rassodante, strofina sulle natiche un paio di cubetti di ghiaccio. Così, riattivi la circolazione e il cosmetico agisce prima.

— **Trattamento Glutei di Somatoline Cosmetic (32 euro)** rassoda e ha subito un effetto push up.



(segue da pagina 75)

Lo yoga che rimodella

Se vuoi tenere sotto controllo tutte le zone critiche, prova lo yoga. «Questa disciplina, grazie alle diverse posizioni o asana, combina allungamento e tonificazione dei muscoli di tutto il corpo» dice Benedetta Spada, istruttrice di yoga. Ci sono perfino esercizi per il collo. Eccone uno, facilissimo. Metti un indice sui denti incisivi superiori e l'altro su quelli inferiori. Mentre inspiri con il naso ed espiri con la bocca, cerca di chiudere la bocca mentre la tieni aperta con le dita. Ripeti 4 volte.



■ ginocchia

La cellulite che si forma dietro alle ginocchia è la più tenace. «Di solito è di tipo fibroso e di vecchia data, dovuta cioè a un ristagno di liquidi che, nel tempo, soffoca il tessuto adiposo rendendolo più duro e ispessito» chiarisce Antonino Di Pietro. Quando frizioni la crema, allora, usa le nocche delle dita. Il massaggio è più energico e riattiva meglio la circolazione. Se però senti troppo fastidio, significa che il tessuto adiposo comprime le terminazioni nervose. In questo caso, limitati a dei semplici sfioramenti.

— **Body Activ Drainage di Lierac (40 euro)** contrasta la ritenzione idrica e gli accumuli adiposi che si formano sui lati e dietro alle ginocchia.

■ donna moderna consiglia

Elimina la "pelle d'oca", cioè l'insieme di cute ruvida e brufolotti che compare su glutei, cosce e braccia, con la papaya. Prepara una maschera unendo la polpa del frutto al bianco di un uovo. Applicala e, quando è indurita, sciacquala via.

■ piedi



«La pelle dei piedi è povera di ghiandole sebacee. Per questo si disidrata e si fessura facilmente. Allo stesso tempo, è 4 volte più spessa rispetto alle altre parti del corpo e tende a indurirsi per l'attrito con le calzature» spiega il dermatologo. Per ammorbidirla, due volte alla settimana fai uno scrub professionale in tre tempi. Comincia massaggiando i piedi con un prodotto molto abrasivo con microcristalli di alluminio. Poi, passa la pietra pomice naturale, insistendo su talloni e sotto le dita. Infine, massaggia una crema leggermente esfoliante e idratante.

— **Crema Idratante Piedi di Hansaplast (4,44 euro)** idrata la pelle e previene la formazione di indurimenti e callosità.