

Idee beauty Lo sai quante cose fa un rossetto? pag. 126 ■ **Drammi d'oggi** Perché sono così tanti i bambini rubati, sfruttati e venduti pag. 184 ■ **In casa** C'è una cura ricostituente per le tue piante pag. 259 ■ **Ginnastica over 60** I piccoli esercizi per combattere l'inverno pag. 285 ■ **Guida pratica** Come risparmiare sul riscaldamento pag. 299

IL TUO SETTIMANALE PER VIVERE LA VITA AL MEGLIO

22 OTTOBRE 2003 Anno XVI N. 42



€ 1,55

MONDADORI

Donna Moderna +
Donna in cucina +
Dvd 14,45 euro

DONNA MODERNA

Grandi viaggi

Sri Lanka, l'isola delle meraviglie pag. 224



Grandi temi

Chi ce l'ha e chi l'aspetta: la pensione raccontata dagli italiani pag. 150

PASSIONE LINGERIE

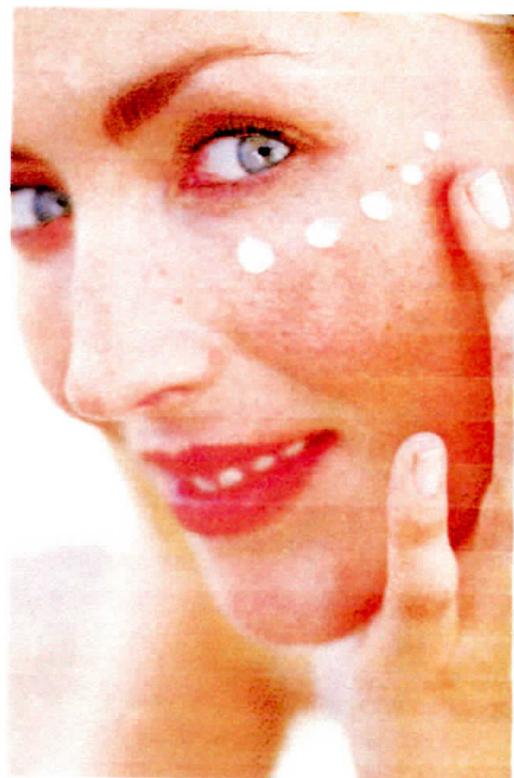
IN 48 PAGINE I MODELLI PIÙ SEXY, I COLORI PIÙ SORPRENDENTI, I TESSUTI PIÙ NUOVI PAG. 52

(il piacere
di farti bella

Una ragazza di 50 anni

Per avere un aspetto fresco e tonico la pelle ha bisogno di cure speciali. Come un massaggio con una supercrema. O un pizzicotto sulle guance al momento giusto

servizio di Anna Bini foto di G. Neri still life di Maluch



C'è chi dice che la seconda giovinezza inizia proprio a cinquant'anni. Sicuramente per la pelle è un momento particolare: i soliti trattamenti vanno archiviati, bisogna passare ad altro. È adesso, infatti, che si verificano i cambiamenti più importanti. «L'epidermide entra in una fase difficile a causa delle variazioni ormonali» spiega il dermatologo Antonino Di Pietro. «Diventa più secca e meno tonica. Le rughe aumentano, il contorno degli occhi, a causa della microcircolazione rallentata, è soggetto a borse e gonfiore e il colorito diventa opaco e poco uniforme». Comunque, anche se il quadro non sembra roseo, non devi preoccuparti. I trattamenti cosmetici possono fare molto: permettono di rivitalizzare, rigenerare e stimolare le cellule.

Gli esercizi quotidiani

La ginnastica fa bene anche al viso: rinforzando i muscoli che stanno sotto la pelle, infatti, si evitano i cedimenti. «Contro le rughe intorno alle

labbra, l'ideale è gonfiare d'aria le guance stando a bocca chiusa e tenendo tesi il più possibile i muscoli» dice il personal trainer Enzo Esposito. Per rinforzare la parte inferiore delle guance, invece, pronuncia a voce alta la vocale i, tenendo le dita posate agli angoli della bocca. Aumenta progressivamente la tensione delle guance, conta fino a cinque e poi rilassati. Ricordati di fare spesso questi esercizi: almeno tre volte al giorno per dieci volte di seguito.

L'autolifting rapido

Le creme antirughe sono, in generale, molto ricche. Sfrutta questa caratteristica per un automassaggio che fa ringiovanire. Prima di mettere la crema, scalda il viso massaggiandolo con le mani. Quindi pizzicotta la pelle partendo dal centro del mento e risalendo lungo la mascella: così stimoli la microcircolazione e rendi l'epidermide più ricettiva. Metti la crema e inizia a stenderla con movimenti a mulinello, poi tirala dal

centro verso l'esterno, senza dimenticare il collo. Adesso vai con l'autolifting: siediti, metti i gomiti sulle ginocchia e rilassa il collo. Poggia la fronte sui palmi delle mani e tieni la testa a peso morto. Rimani così per un minuto, poi sposta le mani sulle guance e spingi dolcemente verso l'alto contando fino a cinquanta. In questo modo elimini i liquidi in eccesso ed eviti che si formi il doppio mento. Termina il massaggio strofinando tra i palmi poche gocce di olio di lavanda e frizionando la gola almeno per un paio di minuti.

L'impacco per il collo

«Almeno una volta alla settimana bisogna trattare il collo con un impacco effetto urto» dice l'estetista Maria Bruna Zorzi. Allora applica una crema specifica, poi avvolgi il collo con della pellicola trasparente (quella da cucina). Copri con un asciugamano bagnato con acqua calda, strizzato e aromatizzato con tre gocce di olio essenziale di

(segue a pagina 132)