

IL SETTIMANALE  
CHE TI FACILITA LA VITA

# DONNA MODERNA

WWW.DONNAMODERNA.COM



**BELLEZZA&BUONUMORE**  
**RECUPERARE LA LINEA**  
**DOPO UNA**  
**GRAVIDANZA**  
DOSSIER PAG. 115

**DONNA MODERNA**  
**DICE BASTA AI MORTI**  
**SULLE STRADE** PAG. 44



**NUOVE SPERANZE**  
**COME AIUTARE**  
**UN MALATO**  
**DI ALZHEIMER**  
PAG. 96



**QUESTA SETTIMANA**  
**DONNA IN FORMA**

**È FESTA! TUTTE**  
**SUI TACCHI**

2 DICEMBRE 2009  
Anno XXII N. 4

**€ 2,10**

MONDADORI

UNA SOLUZIONE PER TI

## 254 REGALI SOTTO L'ALBERO

PAG. 126

da 1 a 30 euro



da 30 a 50 euro



da 50 a 100 euro



da 100 a 200 euro



da 200 a 500 euro



da 500 euro in su

Donna Moderna spa - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona - AUSTRIA € 3,20 - BELGIO € 3,20 - FRANCIA € 3,40  
GERMANIA € 3,80 - GRECIA € 3,20 - LUSSEMBURGO € 3,20 - MALTA € 2,60 - PORTOGALLO (CONT.) € 3,00 - SPAGNA € 3,20  
SVEVIZIA CHF 4,40 - SVIZZERA C.T. CHF 4,20 - UK ILS 2,70 - UNGERIA HUF 1000,00



di Laura D'Orsi still life di Luca Donato

La nuova influenza ha dato importanza al gesto più semplice dell'igiene quotidiana.

Così, adesso, per conciliare salute e beauty, basta seguire alcune semplici regole, usare i prodotti giusti e mettere in pratica qualche piccolo trucco: i batteri saranno ko e la pelle morbida come seta

# Miniguida per lavarsi bene le mani



GETTY

Lo riportano i giornali, lo dicono i medici, lo raccomandano in tutti i luoghi pubblici: lavarsi le mani è la migliore arma di prevenzione contro l'influenza A. Ma perché questo gesto sia efficace, occorre imparare a farlo bene, rispettando alcuni passaggi. E, visto che va ripetuto più volte al giorno, perché non approfittarne per farlo diventare non solo un momento di igiene ma anche una beauty routine? Ecco, passo dopo passo, come fare.

**1 Scegli il detergente** L'acqua da sola non basta per lavarsi le mani. Il detergente è fondamentale perché scioglie le sostanze grasse depositate sulla pelle. «La cosa migliore è utilizzare un sapone neutro, non troppo schiumoso per non aggredire lo strato idrolipidico della cute» dice il dermatologo Antonino Di Pietro. Va bene, per esempio, un prodotto a base di avena o di sapone di marsiglia, che pulisce e, allo stesso tempo, lenisce la cute prevenendo secchezza e arrossamenti.

**2 Insapona con cura** Prima ancora di procedere con il lavaggio, togliti anelli e bracciali, per evitare che il detergente si insinui nelle fessure e, seccandosi, possa irritare la pelle. «Inoltre, gioielli e bijoux tendono a diventare punto di raccolta di microbi, difficili da stanare» spiega Di Pietro. Prendi una dose di detergente corrispondente all'incirca a un cucchiaino da tè e friziona le mani palmo contro palmo. Poi, sempre massaggiando, avvolgi il dorso sinistro con il palmo destro, intrecciando le dita fra loro e viceversa. Continua il lavaggio sfregando con la punta delle dita i palmi. Non trascurare i polsi. Per riuscire a eliminare i microbi, la fase di insaponamento non deve durare meno di venti secondi.

CORBIS

**3 Spazzola le unghie** Curare l'igiene delle mani significa fare attenzione anche alle unghie, che devono essere sempre pulite. I microbi preferiscono rimanere all'attaccatura, dove la pelle si salda all'unghia, perché lì l'ambiente è caldo e umido. «Per garantire un'igiene perfetta, due volte al giorno si può usare una spazzolina specifica, insaponata» dice il dermatologo. Non bisogna, però, frizionare troppo vigorosamente, altrimenti si possono provocare lesioni e favorire l'infiltrazione di microrganismi. Per lo stesso motivo, un'altra manovra da evitare assolutamente è rimuovere lo sporco utilizzando le punte di una forbicina.

**4 Fai lo scrub** Due volte alla settimana è utile fare un gommage per eliminare le cellule morte e favorire il ricambio. Si inumidiscono le mani e si usa lo scrub al posto del sapone, massaggiando bene il dorso, il palmo, le dita e l'attaccatura delle unghie. Per evitare che la pelle si irruvidisca troppo, si possono usare prodotti a base oleosa, che lasciano le mani morbide e idratate.

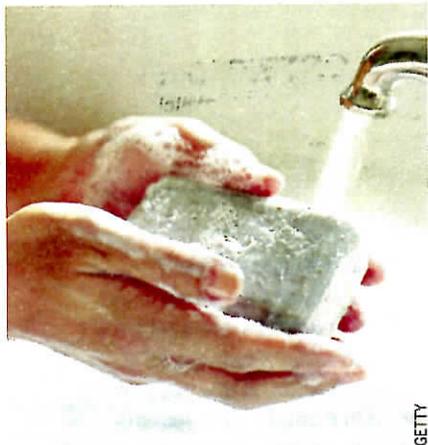
**5 Sciacqua a lungo** Dopo l'insaponatura, ci vuole un lungo risciacquo sotto un abbondante getto tiepido. È sbagliato pensare che più l'acqua è calda, più facilmente si eliminano i batteri. «Se la temperatura è eccessiva si rischia, invece, di disidratare la pelle»

(segue a pagina 74)

**donna moderna consiglia**

*il timore della nuova influenza ha fatto esaurire le scorte dei gel disinfettanti. Puoi farne uno da te mescolando un cucchiaino di gel di aloe, uno di alcol e qualche goccia di olio essenziale di lavanda, che ha proprietà antibatteriche.*

## IL PIACERE *di farti bella*



(segue da pagina 73)

**commenta Di Pietro.** Il risciacquo deve durare a lungo, massaggiando ancora le mani e contando fino a trenta. «Se l'acqua di casa è molto ricca di calcare, è una buona abitudine spruzzare sulle mani, dopo il lavaggio, dell'acqua termale spray. Così la pelle rimane più morbida» consiglia l'esperto.

«Quando si è finito di asciugarsi, si chiude il rubinetto utilizzando l'ultima salvietta, prima di gettarla» consiglia l'esperto. È proprio sui rubinetti, ma anche su maniglie e pulsanti, che si accumulano più facilmente i microbi. E nei luoghi dove c'è il getto d'aria calda? «Meglio utilizzare un fazzoletto di carta: il calore aggredisce troppo la pelle» consiglia il dermatologo.

# 6

### Asciugati bene

Le mani vanno asciugate accuratamente, senza strofinare ma eliminando ogni traccia di umidità. In casa vanno bene le tradizionali salviette di cotone, da cambiare di frequente, mentre fuori sono consigliabili quelle di carta usa e getta.

**1** Oleo Scrub Express di Bottega Verde (12,99 euro) leviga la pelle e mantiene giovani le mani.

**2** Yellow Peach di Yves Rocher (3 euro) è una saponetta a base di estratti di frutta.

**3** Sapone Liquido con Antibatterico di Neutro Roberts (2,09 euro) è il prodotto ideale per tenere lontani i germi.

**4** Gentle Beauty Soap di Olivella (7,90 euro) è un sapone naturale all'olio di oliva che lascia le mani morbidissime.

**5** Sangen Mani Gel Igienizzante di Marco Viti (3,90 euro) si può usare senza acqua.

**6** Crema Mani di Fissan Family (2,90 euro) nutre in profondità.

**7** Gel Igienizzante Mani di Amuchina (3,10 euro) elimina i germi in quindici secondi.



# 7

### Metti la crema idratante

In questo periodo è raccomandato lavarsi le mani più di frequente, quindi è molto facile andare incontro a problemi di secchezza. Ma si può rimediare facilmente: basta applicare, a ogni lavaggio, una crema idratante, che aiuta la pellicola protettiva a rinforzarsi. Ne basta un velo: meglio poco prodotto messo di frequente che tanto una volta sola. Si stende su palmi e dorsi fino ai polsi, facendola assorbire con movimenti circolari e con un massaggio a spirale dito per dito.

# 8

### Usa un gel disinfettante

In casi di emergenza, quando manca l'acqua, si possono usare i gel disinfettanti per pulire le mani. Uccidono la maggior parte di germi e batteri in pochi secondi, ma non sono in grado di rimuovere lo sporco. Quindi, vanno usati quando le mani sono abbastanza pulite, altrimenti ci vogliono sempre acqua e sapone. Inoltre, questi prodotti contengono alcol. Non bisogna esagerare, perché possono disidratare la pelle.