

DONNA MODERNA

beauty

Forum Vogliamo davvero restare giovani per sempre? Rispondono esperti e donne famose



Come vincere le rughe



Con un metodo dolce



Con un peeling effetto-urto



Con una ricetta gustosa

Salute sicura Tutta la verità (prezzi compresi) sul botulino

una soluzione per te

20 pagine dedicate alle **cure anti-età.**

Per avere un viso tonico, liscio, luminoso, compatto

Come avere un

tonico

Molte donne, più delle rughe, temono la perdita di tono del viso. È quella che, secondo loro, fa sembrare vecchie. Ecco come contrastarla.

Se hai 30 anni. La parola d'ordine è prevenzione perché, ora che il tuo viso non mostra cedimenti, puoi fare qualcosa di efficace. «Una volta all'anno è utile un trattamento di biorivitalizzazione» spiega Antonino Di Pietro, presidente della Società internazionale di dermatologia plastica. «Si tratta di microiniezioni a base di acido ialuronico puro o con aminoacidi o enzimi. Si fa una seduta ogni 3 settimane, per 3 volte».

Se hai 40 anni. Al mattino, mentre stendi la crema, fai un massaggio per dare elasticità alla pelle. Accarezza il viso con i polpastrelli dal centro verso l'esterno, poi picchietta le dita su tutta la superficie e pizzicotta i tessuti, per risvegliare la circolazione.

Se hai 50 anni. Tutte le sere dedica cinque minuti alla ginnastica facciale. Aggrotta la fronte e poi distendila alzando le sopracciglia verso l'attaccatura dei capelli. Ripeti 10 volte. Contro il doppio mento, spingi 20 volte la punta della lingua contro l'arcata inferiore dei denti sentendo il muscolo sotto il mento che si contrae. Infine, ruota le labbra chiuse come per dare un bacio in senso orario e poi al contrario, per 20 volte.

A 30 anni. Usa tutti i giorni una lozione leggera ma ricca di sostanze che proteggano l'elasticità del collagene. Come Anti-Gravity di Clinique (65,60 euro), che tonifica, rassoda e aiuta a prevenire i cedimenti del viso. **A 40 anni.** Scegli una crema rassodante che abbia anche un effetto lifting istantaneo. Per esempio, No Surgetics Plasti Sculpt di Givenchy (70 euro). Applicala sempre massaggiandola, in particolare, lungo il contorno del viso, per sostenerlo. **A 50 anni.** Mantieni soda la pelle rinforzandone la struttura interna. Prova Platineum Soin Restructurant Complet di Lancôme (151 euro): contiene calcio, che combatte il rilassamento cutaneo.



a 30 anni



a 40



a 50 anni



viso

La parola giovinezza non ha lo stesso significato per tutte.
 Per alcune vuol dire non avere segni.
 Per altre conservare il contorno della faccia ben definito.
 Per altre ancora avere la pelle luminosa.
 In queste pagine ci sono le soluzioni per affrontare ogni problema, dalla prevenzione all'attacco d'urto

Quando si pensa all'invecchiamento cutaneo vengono subito in mente le rughe. «Per questo i cosmetici più nuovi mirano proprio ad attenuare le rughe più sottili e a distendere quelle profonde» dice il dermatologo Di Pietro. Ecco come sceglierli.

Se hai 30 anni. A questa età la pelle vuole maggiore idratazione. Scegli un prodotto agli acidi della frutta e alle vitamine, soprattutto C ed E. A ogni cambio di stagione usa una crema a "effetto urto". Deve contenere proteine vegetali (di solito soia e riso), vitamine e siliconi, che mantengono la pelle elastica.

Se hai 40 anni. Gli ingredienti giusti sono l'acido ialuronico o le ceramidi, che sono superidratanti, la vitamina C, che protegge i capillari, e la vitamina E, che combatte i radicali liberi. «Perché il cosmetico sia più efficace, è meglio cambiare tipo dopo qualche mese» dice il dermatologo. «Altrimenti, la pelle si abitua a una componente specifica e l'effetto stimolante diminuisce».

Se hai 50 anni. Ti serve un prodotto nutriente e idratante, oltre che antirughe. Controlla che contenga sostanze elasticizzanti come ceramidi e derivati della soia, complessi che stimolano il ricambio cellulare (per esempio retinolo e alfaidrossiacidi), e forti concentrazioni di principi idratanti, in primo luogo di acido ialuronico.



A 30 anni. Le prime rughe sono quelle d'espressione. Che si formano, in genere, ai lati della bocca e in mezzo alle sopracciglia. Per contrastarle scegli una crema specifica come Crème Lisse Intense Progressif di Carita (110 euro). **A 40 anni.** Usa un prodotto che combatta le rughe e abbia anche un effetto filler. E cioè, che "riempia" i segni del viso, attenuandoli. Prova Réducteur Rides Quotidien Sisley di Sisley (270 euro). **A 50 anni.** L'ideale è un prodotto che, oltre ad attenuare le rughe, corregga anche le macchie scure che possono comparire sul viso. Per esempio, Perfectionist [CP+] with Poly-Collagen di Estée Lauder (da 75 euro).

(segue a pagina 146)

(segue da pagina 145)

luminoso

Se le rughe, ormai, ci sono, non bisogna però rinunciare a una pelle luminosa. È proprio questo il vero trucco per sembrare più giovani.

Se hai 30 anni. Una volta alla settimana, fai uno scrub, massaggiandolo soprattutto su naso e mento, dove la pelle è più impura. Poi, applica una maschera a base di vitamina A. Mentre aspetti il tempo di posa, versa sui palmi delle mani una goccia di olio essenziale di lavanda. Strofinali davanti al viso e respira profondamente. Questa essenza migliora la capacità della pelle di assorbire i principi attivi.

Se hai 40 anni. Una volta alla settimana, fai una maschera. Mettine uno strato uniforme sul viso e sul collo. Poi, prendi un pezzo di pellicola trasparente, pratica un taglio all'altezza della bocca e uno per il naso e mettilo sul viso premendo delicatamente. Così si scalda la pelle, si dilatano i pori e i principi attivi penetrano in profondità.

Se hai 50 anni. «Mai usare troppi prodotti insieme» dice Di Pietro. «Il rischio è di soffocare la pelle, rendendola opaca». Per averla luminosa, fai due maschere alla settimana, alternandone una antietà a una idratante. L'acqua, infatti, è indispensabile per migliorare la compattezza della pelle.

A 30 anni. Per dare splendore al viso, scegli una crema dalla consistenza soffice come uno yogurt. Per esempio, Crème qui fait Belle di Kenzoki (55 euro). È ricca di acqua vegetale di riso, minerali e oligoelementi che accentuano la luminosità della pelle. **A 40 anni.**

Se vuoi avere un bel colorito, devi ricaricare la pelle di energia. Con un gel come Energy Move So Perfect di Dior (51,58 euro). **A 50 anni.** Stress, fatica e tempo che passa sono fattori negativi anche per lo splendore della pelle. Combattili con una crema a base di vitamine C e D, che migliorano la circolazione e regolano il ricambio cellulare. Prova Aqua-D+ Multivitaminé di Lierac (22,70 euro).



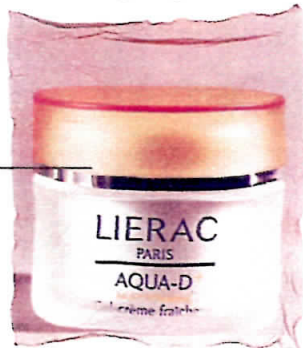
a 30 anni



a 40



a 50 anni



VAN KASTEL

donna moderna consiglia

se hai la pelle poco tonica prova a raccogliere i capelli dietro la nuca tirandoli bene all'altezza delle tempie. Avrai un leggero effetto lifting che dura una serata.

I pori dilatati e la grana grossa della pelle rendono più evidente la perdita di tono.

Se hai 30 anni. A questa età è facile che la pelle sia impura. Evita i trattamenti antirughe ricchi e untuosi: contribuiscono a otturare i pori. E non truccarti pesantemente, pensando così di coprire le imperfezioni. Il fondotinta e la cipria, se messi in quantità esagerata, chiudono i pori e soffocano l'epidermide, peggiorando il problema.

Se hai 40 anni. Occhio alla pulizia del viso. Al mattino usa una mousse detergente, che risveglia la pelle con delicatezza. Poi, vaporizza dell'acqua aromatizzata al rosmarino, che aiuta a chiudere i pori. Si prepara così: riempi uno spruzzino con acqua minerale e aggiungi cinque gocce di olio essenziale al rosmarino.

Se hai 50 anni. I pori dilatati sono la conseguenza del cedimento della pelle, che avendo perso elasticità, appare meno compatta. «In questo caso sono efficaci gli integratori alimentari a base di estratti di soia» spiega il dermatologo. Fai attenzione, invece, allo scrub: ne basta uno alla settimana, per non stressare la pelle. Usa metà prodotto, aggiungendo una noce di latte detergente. Sarà efficace ma più delicato.

compatto



nni



A 30 anni. Una pelle ben idratata non ha pori dilatati o imperfezioni. Per dare la giusta dose di acqua al viso, usa ogni giorno una crema come Hydra Genius Skun Perfector di Helena Rubinstein (52 euro). **A 40 anni.** Per rigenerare e ristrutturare la superficie cutanea, prova un trattamento da beauty farm: Resuractive di Corporación Dermoestética (negli istituti di bellezza). È indicato anche dopo un peeling cosmetico. **A 50 anni.** Il periodo della menopausa causa alterazioni a livello cutaneo. Perché la carenza di ormoni rende la pelle arida e irregolare. Per ridarle compattezza è utile una crema come Traitement Global Intensif Hormovital di Rancé (79 euro).