

**D**ONNA  
MODERNA

# INFORMA

tutto  
nuovo

## Ruba i segreti delle star

- Come si fa ad avere le labbra di Angelina Jolie
- **Il sacrificio paga: guarda i muscoli di Simona Ventura**
- Per dimagrire non devi mollare. Pausini docet
- **Vuoi bruciare? Corri dalle 6 alle 7, lo dice Madonna**

## Che meraviglia la **pancia piatta!**

- 1 Gli esercizi ti tonificano    2 La dieta ti sgonfia    3 La lingerie ti valorizza

### Cattivi esempi

Dive pelle e ossa: sono brutte

### Guida pratica

**9 mesi per avere un bambino e 3 per tornare in forma**

**E adesso tocca a te** Scrivi, i nostri esperti ti risponderanno

Jennifer Aniston,  
37 anni,  
un ex marito,  
14 film, 1 ora  
di ginnastica  
al giorno

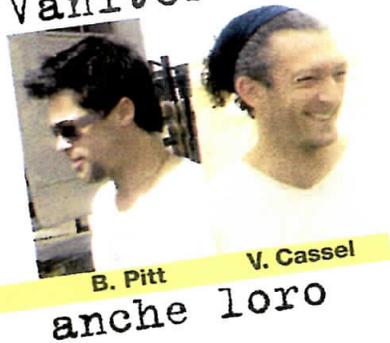
bellezza scopro i segreti

# Grazie, pilloline magiche

Si chiamano nutricosmetici e li usano le dive che vedete in queste pagine. Si tratta di capsule che aiutano ad avere una pelle liscia, un corpo tonico, capelli luminosi e folti. Tanto per cominciare sono un'alternativa al botulino: mica poco...

di Laura D'Orsi

Vanitosi



B. Pitt

V. Cassel

anche loro

Il fisico asciutto di Courtney Cox, il seno sodo di Hilary Swank, i capelli lucidi e folti di Julia Roberts e la pelle luminosa di Sharon Stone. Che cosa hanno in comune? Sono in splendida forma. E condividono un segreto. Queste dive, oltre a creme e trucchi, per mantenersi al top, usano i nutricosmetici, cioè integratori di bellezza. Tra i sostenitori convinti di queste pilloline magiche c'è Nicholas Perricone, dermatologo americano delle star, che ne caldeggia l'uso contro il ricorso all'invasivo e innaturale botulino.

«Queste capsule forniscono all'organismo le sostanze (vitamine, minerali, antiossidanti) necessarie a contrastare l'invecchiamento della pelle e dei capelli e a proteggere le fibre che rendono più elastica l'epidermide del corpo» spiega Antonino Di Pietro, dermatologo. Sono, dunque, un elisir di bellezza alla portata di tutte. Basta farsi suggerire dal dermatologo il tipo di integratore giusto per le proprie esigenze, essere costanti (i risultati si vedono dopo un paio di mesi) e ripetere la cura almeno nei cambi di stagione. Ecco qualche indicazione utile.

## Cosa serve e a chi

● **Viso giovane** «Per ritardare le rughe» dice l'esperto «preferite integratori a base di vitamina C (rimpolpa il collagene che sostiene i tessuti e protegge le cellule dai radicali liberi), di licopene (combatte i danni del sole) e di tè verde (favorisce il ricambio cellulare)».

● **Capelli splendidi** Ha tinto più volte i capelli per esigenze di copione (e non solo) eppure Julia Roberts ha capelli folti e lucidi. «Merito di integratori a base di ferro, rame e zinco, minerali che favoriscono la produzione di cheratina, la proteina base del capello» dice il dermatologo.

● **Gambe toniche** «Per migliorare la circolazione e levigare la pelle, le sostanze migliori sono quelle derivate da iodio e alghe» dice l'esperto. «Per drenare i tessuti sono più indicati il rusco e l'edera».

● **Senso sodo** Ginnastica e massaggi con creme specifiche non bastano a Hilary Swank. Che tonifica i seni con capsule a base di isoflavoni della soia, vitamine A ed E, sostanze che mantengono integre le fibre di collagene ed elastina. ■



Julia Roberts



Courtney Cox



Hilary Swank

Anche loro le usano

Nei beauty case di queste dive, oltre alle creme e ai trucchi, ci sono i nutricosmetici.



Per combattere la cellulite punta sugli integratori a base di rusco o caffè verde. Li trovi in Cellulase Gold di Sant'Angelica (35 euro, 40 pz.) o Adip' Light gras di Lierac (25,50 euro, 30 pz.).



Per rassodare il seno preferisci le capsule agli isoflavoni della soia, sostanze presenti in Cell-Plus Seno Up di Bios Line (22 euro, 90 pz.) e Inneöv fermenté (28,50 euro, 60 pz.).



Per rinforzare i capelli assumi pillole con minerali e vitamine. Sono presenti in Quinoral di Klorane (18,50 euro, 30 pz.) e Phytophanere capelli & unghie di Phyto (22 euro, 90 pz.).



Antonino Di Pietro, dermatologo dell'Ospedale Luigi Marchesi di Inzago (Mi), è presidente della società italiana di dermatologia classica

# Le novità che ti fanno bella

## 1 La mousse con pennello

► **Cos'è** Magie Matte è un fondotinta in mousse ma ha l'effetto di una cipria. Per stenderlo in modo impeccabile c'è il pennello professionale. Lancôme (37 euro e 32 euro).

► **Come funziona** A contatto con la pelle si trasforma in una polvere vellutata. Che tiene 12 ore e regala un aspetto naturale e luminoso.

► **Cosa dice l'esperto** «Nella sua formula» spiega Gucci Westman, make up artist internazionale di Lancôme «ci sono un olio che non fa tirare la pelle e microparticelle riflettenti per correggere le imperfezioni. Occhiaie comprese. Così, non serve mettere il correttore».

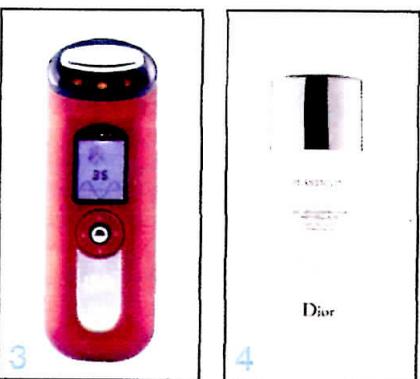


## 2 Il push up profumato

► **Cos'è** La crema Aromatic bust firming complex rassoda il seno e il décolleté sfruttando l'aromacologia. Body Creator di Shiseido (45 euro).

► **Come funziona** Nella formula c'è una fragranza rilassante esclusiva (a base di rosa tea, gelsomino, ninfea e pesca) che, agendo anche attraverso il sistema nervoso, aumenta i benefici del prodotto. Perciò, quando la stendete, il consiglio è di inalare a fondo il profumo.

► **Cosa dice l'esperto** «Se il mix tra i principi attivi e le essenze è ben studiato l'efficacia di un cosmetico è maggiore» conferma Maria Teresa Lucheroni, dermatologa e aromaterapeuta. «Nel caso specifico, la rosa tea e il gelsomino, per esempio, potenziano l'effetto tonificante».



## 3 Il lifting a domicilio

► **Cos'è** Sembra un cellulare ma ilift è un apparecchio per massaggiare il viso come in un centro estetico. Home di Laser.com (500 euro, in farmacia) si usa con il siero o la crema laserlift bot.Action (60 euro, l'uno).



► **Come funziona** È l'azione combinata di ioni, infrarossi e micromassaggio che ridà elasticità alla pelle e previene le rughe. Il consiglio è di usarlo almeno 10 minuti al giorno.

► **Cosa dice l'esperto** «Ogni massaggio fa bene, perché ossigena i tessuti» dice Antonino Di Pietro, dermatologo. «Gli infrarossi, poi, migliorano il metabolismo. Ma è meglio evitarli in caso di fragilità capillare o di couperose».

## 4 La liposuzione in crema

► **Cos'è** Plasticity di Dior è un gel anticellulite ispirato alle tecniche di chirurgia estetica (45,74 euro, in profumeria dal 16 marzo).

► **Come funziona** Le micro-particelle di silicone avvolgono la pelle in un film sottilissimo che liscia subito la superficie. L'E-viniferina, principio attivo 100 volte più potente della caffeina, accelera lo scioglimento dei grassi, mentre altri due ingredienti ne frenano l'accumulo.

► **Cosa dice l'esperto** «Per velocizzare e potenziare gli effetti del prodotto, fate attività fisica e controllate l'alimentazione» consiglia il dermatologo Antonino Di Pietro.

## 5 Gli smalti da star

► **Cos'è** È un kit per la french manicure & pedicure completo di lunette adesive, bastoncino per le cuticole e istruzioni per l'uso. Deborah, 7,90 euro, in 6 nuance.

► **Come funziona** Prima si passa il colore più chiaro, poi, dopo aver messo appena sotto il bordo la lunetta adesiva, si disegna la punta in contrasto con lo smalto più scuro.

► **Cosa dice l'esperto** «La french, che impazza su mani e piedi delle star, va bene anche per le sportive: slancia le unghie non troppo lunghe» dice Sandro Mambri, truccatore.