

GLAMOUR



5.000 lire
n. 59 gennaio 1997

**SPECIALE:
L'OROSCOPO
DELLE
EMOZIONI**

coppia
infedeli e
innamorati:
ma è
possibile?

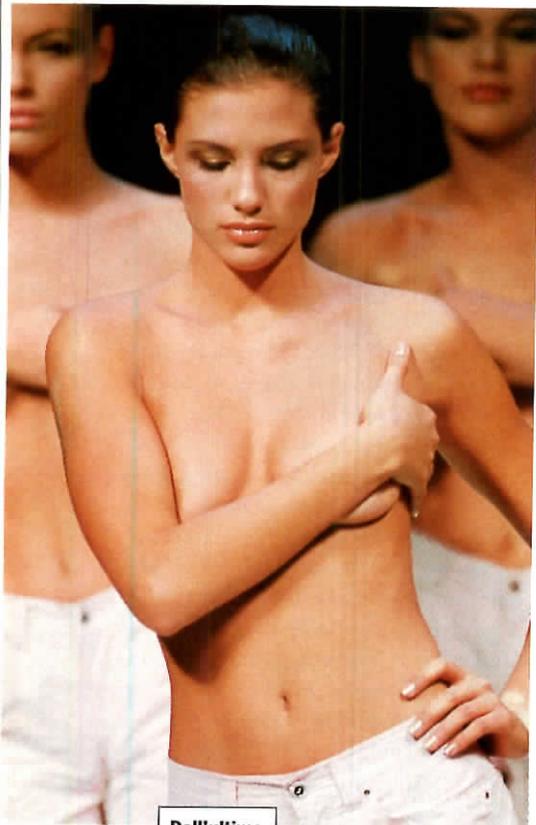
**DIFENDI
LA PELLE
CON LE
STRATEGIE
anti
smog**

LAVORO
quando
è ora di
rilanciarsi

**NUOVO
BENESSERE:
RESPIRARE
BENE
PER VIVERE
MEGLIO**

**neo
look**

Anteprima sfilate: tutta la moda '97



Dall'ultima sfilata di Gianfranco Ferré.

Obiettivo pancia piatta

Per mantenerla in forma, bisogna agire su più fronti. E scegliere i prodotti giusti.

Abiti essenziali che fasciano il corpo, pantaloni a vita bassa, mini pull... E, per stare al passo con la moda, a volte tocca trattenere il fiato, se non vogliamo far trasparire l'antiestetico "rotolino". Visto che le cause di questo problema sono spesso più d'una, ecco i consigli degli esperti per aggredirlo su più fronti.

DIETA Per eliminare il gonfiore, tre regole base: bere acqua non gasata e lontano dai pasti; preferire cibi ricchi di fibra, come pasta, riso e pane integrali, spinaci, finocchi, carote, legumi; non mangiare frutta a fine pranzo, perché favorisce la fermentazione. Attenzione anche alle diete "jo-jo": preparano il terreno alle smagliature. **GINNASTICA** Contro i cuscinetti adiposi, ottime le attività aerobiche, ma per rinforzare gli addominali occorrono dieci minuti al giorno di esercizi mirati. Anche la postura è importante: chi tende a inarcare troppo la schiena favorisce il rilassamento dei muscoli. **COSMETICI** Sotto la doccia, fate un gommage periodico (oltre a conservare la pelle liscia, facilita la penetrazione dei principi attivi dei trattamenti successivi) e, per mantenere elastica l'epidermide e prevenire le smagliature, usate con regolarità un prodotto idratante. Anche i cosmetici specifici aiutano, soprattutto se ricchi di principi drenanti e accompagnati da un massaggio: eseguitelo con movimenti leggeri e in senso orario.

(con la collaborazione dello Studio Dietologico Italiano e Antonino Di Pietro, dermatologo)



IDRATA E TONIFICA, apportando ossigeno negli strati cutanei, grazie a un esclusivo principio brevettato. Oxygen Body Lotion, Lancaster (75.000).



PER RIMODELLARE una formula in gel a base di tre principi: drenante, riducente, rassodante. Réflexe Minceur, Lancôme (56.000).



RASSODA LA PELLE grazie a un attivatore naturale della micro circolazione e principi tonificanti. Ventre Parfait, Bio-Etyc (24.000).



ANTI SMAGLIATURE, idrata e rende morbida ed elastica la pelle. Crema Antismagliature, Nivea Body Specific (17.000 circa).

L'ORA DEL TÈ. IN VERSIONE VERDE

I DETERGENTI E GLI IDRATANTI PIÙ ALL'AVANGUARDIA SFRUTTANO LE SUE DOTI RIVITALIZZANTI.

Che il tè sia stimolante non è una novità. Ma oggi, nella sua versione verde, gode di una considerazione tutta nuova. Recenti studi giapponesi hanno dimostrato, infatti, le sue alte proprietà salutari, tanto che negli Stati Uniti viene raccomandato nella lista degli alimenti anti cancerogeni. Naturalmente, i suoi poteri protettivi sono stati sfruttati anche nei laboratori di cosmetica: perché, come antiossidante, il tè verde previene le rughe, come antisettico e anti infiammatorio purifica la pelle e, in base ai principi dell'aromaterapia, ha un effetto stimolante. Il tè è così diventato ingrediente prezioso di molti preparati anti-età e di pulizia (qui a sinistra, il tè per il bagno Aveda e, sopra, Bagno all'Amido e al Tè Verde I Coloniali, Atkinsons).

Le proprietà anti batteriche del tè sono la base della linea di pulizia Normalane, Orlane.

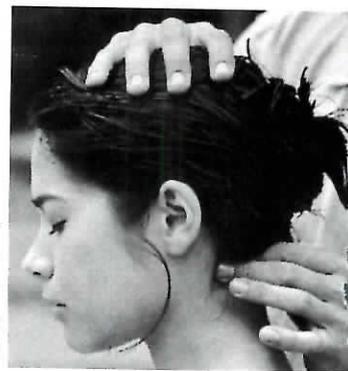


Normalizza le pelli miste e quelle grasse il Fluido Idratante Opacizzante, Collistar.



DOVE ABITANO ARMONIA E BENESSERE

Siete curiose di sperimentare l'ultima tendenza in fatto di bellezza? Quella, cioè, che non si limita ai trattamenti estetici, ma punta al benessere profondo, per ristabilire l'equilibrio tra corpo e psiche? Da oggi c'è un'occasione in più. A Milano, è stato aperto il Salone Aveda, che non ha nulla da invidiare agli omonimi d'oltreoceano dove personaggi famosi, modelle e attori recuperano il relax. In una suggestiva sede, Palazzo Bagatti-Valsecchi (via S. Spirito, 7), si trovano i prodotti, tutti naturali, ma ci si può anche sottoporre agli ormai classici trattamenti: dal Body Elixir, che unisce peeling, massaggio e idro-getti mirati, all'Himalayan Rejuvenation Treatment: tre ore di "terapia" estetiche basate sulle tecniche dell'Ayurveda.



Massaggio, per un nuovo relax.



Strategie anti

DAI TRATTAMENTI PIÙ PROTETTIVI AI CONSIGLI DEGLI ESPERTI, TUTTE LE MISURE DA PRENDERE PER DIFENDERSI DAI GUAI DI STAGIONE. E NON RITROVARSI CON LA PELLE SPENTA E ARROSSATA E IL CORPO E I CAPELLI GIÙ DI TONO.

temperature rigide da far rabbrivire e, in più, un cocktail invisibile e subdolo di sostanze tossiche concentrate nell'aria: è il clima tipico delle città grandi e piccole in questa stagione. Che mette a dura prova non solo viso, mani e capelli, normalmente più scoperti, ma anche le zone del corpo meno esposte perché il pulviscolo può scivolare sotto i vestiti. «Un'aggressione continua per la pelle, che è anche causa di reazioni allergiche che si manifestano con macchie rosse, pruriti, desquamazioni. E che spesso mette l'epidermide in una condizione di iper sensibilità, tanto da farla reagire, in maniera esagerata, persino a trucchi e cosmetici», spiega il dermatologo Antonino Di Pietro. «Quando il termometro scende sottozero, infatti, tendono ad abbassarsi anche le difese immunitarie. Nel caso della pelle si ha un ral-

lentamento del metabolismo, diminuisce la produzione di collagene e quella dei lipidi, cioè dei grassi che compongono il film idrolipidico e di conseguenza una maggiore vulnerabilità. A completare l'opera, ci sono le sostanze nocive presenti nell'aria, particolarmente concentrate, che, per contatto o inalazione, vengono assorbite dall'organismo e che inibiscono a loro volta il microcircolo, ovvero il trasporto di ossigeno nel sangue».

GLI "ANTIDOTI" PER DIFENDERE IL VISO

Innanzitutto, non sottovalutate la pulizia e attenzione anche nella scelta dei cosmetici: per il giorno, ricchi di sostanze anti ossidanti e filtri Uv, che creano una valida barriera contro rossori e pallori, aridità e screpolature. E per la notte, con principi rigeneranti per "ricaricare" la pelle. In ogni caso, meglio preferire formule ricche e cremose, che danno il massimo comfort.

LE SCELTE GIUSTE ANCHE A TAVOLA

PER DEPURARE L'ORGANISMO Preferite cibi ricchi di vitamine A, E e C: vegetali a foglia verde e quelli gialli ricchi di carotene, da condire con olio di oliva o di mais per migliorare l'assorbimento di quest'ultimo; poi agrumi, fragole, broccoli, legumi, noci, mandorle, uova. Il loro effetto protettivo fa da scudo ai danni dell'inquinamento, purificando il sangue dalle sostanze tossiche introdotte con l'aria. Preferite carne di manzo e di pollo o, ancor meglio, il fegato per il suo elevato apporto di vitamina A e rame, che aumentano le capacità del sistema immunitario.

CONTRO L'OSSIDAZIONE causata dai radicali liberi, molecole che attaccano le cellule cutanee e che sono responsabili del loro precoce invecchiamento, anche il selenio ha un ruolo essenziale. È presente in: tonno, sogliola, salmone, merluzzo, fagioli, piselli, riso e pane integrali.

NON SERVE MANGIARE DI PIÙ Anche se il freddo stimola l'appetito perché favorisce la produzione di insulina, l'ormone che risveglia la fame, il fabbisogno calorico aumenta di poco.

NO AI CIBI GRASSI Appesantiscono inutilmente il metabolismo del fegato, che così fatica a trasformare il cibo in energia termica.

(con la collaborazione di Dietosystem)

Se poi la pelle è particolarmente sensibile, e quindi più "a rischio" in questo periodo, le scelte devono essere ancora più mirate.

COUPEROSE, UN PROBLEMA DI STAGIONE

Pomelli rosa shocking più che per un effetto "vita all'aria aperta", per problemi di microcircolazione. «Quando si entra in un ambiente chiuso e surriscaldato, i capillari sono costretti a un'improvvisa dilatazione; per poi doversi contrarre bruscamente sotto l'effetto del freddo, all'esterno. Un'altalena che fa tendere le loro pareti in maniera eccessiva e, come conseguenza visibile, ecco apparire appunto quei minuscoli e antiestetici fili rossi sotto la pelle che danno la colorazione alle guance», spiega il **dotto Di Pietro**. «La couperose è un inestetismo che rende l'epidermide più sensibile a tutto: soffre a ogni sbalzo di temperatura, sopporta male i cibi che possono dare vampate come le spezie, le vivande troppo calde e gli alcolici. Non regge né l'acqua calda, né quella fredda». In quanto ai cosmetici, trova giovamento solo da quelli capaci di neutralizzare l'ipersensibilità e di rinforzare la fragilità.

Da provare: *la linea Couperose, Collistar; a base di estratti vegetali. Comprende latte, tonico, crema da giorno e da notte.*

LABBRA: ATTENZIONE ALLE SCREPOLATURE

«Attenuare le irritazioni inumidendole con la lingua, non fa che renderle più vulnerabili: l'umidità si deposita nelle microfessure della mucosa labiale e, raffreddandosi, si espande e le allarga», spiega il **dotto Di Pietro**. È fondamentale, quindi, proteggerle con sostanze emollienti e schermanti.

Da provare: *Oxygen Lip Balm, Lancaster. Oltre a vitamine e antiossidanti, apporta ossigeno puro, per idratare e per distendere i segni di espressione.*

Pulizia, dolce ma profonda

È LA PRIMA STRATEGIA anti smog: il film idrolipidico cutaneo ha una componente grassa che facilita l'adesione di polveri e particelle inquinanti, tutte sostanze aggressive che irritano la pelle e la rendono iperreattiva.

QUOTIDIANAMENTE (mattino e sera) massaggiate il detergente insistendo sulle zone che trattengono di più lo sporco (in genere quelle più grasse) e tamponate con il tonico. Una volta la settimana fate un peeling.



Una maschera per purificare: Masque Dynamiseur, Purifiant SPA, Elizabeth Arden (32.000).

Un esfoliante per pulire in profondità: Double Exfoliant Purifiant Biopur, Biotherm (34.000).

Uiso: come aumentare le difese

Se il **contatto prolungato** con le particelle inquinanti e il freddo indeboliscono il suo film protettivo, bisogna correre ai ripari con trattamenti potenziati. Con vitamine, ceramidi, filtri Uv e sostanze anti ossidanti, per restituire dinamicità al metabolismo cellulare, neutralizzare le tossine che "turbano" il funzionamento della pelle e ristrutturare la barriera cutanea. Formulati anche per calmare le irritazioni e le iper sensibilità, ecco una selezione tra i prodotti più all'avanguardia.

Calmante: riduce l'irritabilità e i rossori delle pelli secche e sensibili e rinforza la barriera lipidica, Crema Extra-Confort Biosensitive, Biotherm (67.000).

Ultra idratante: stimola gli enzimi della pelle a ristabilire il suo corretto funzionamento e la giusta produzione di lipidi, Moisture-on-line, Clinique (63.000).

Anti couperose: regala un immediato benessere con sostanze lenitive e super idratanti, Crema Giorno Superidratante Couperose, Collistar (nel cofanetto speciale, abbinata alla crema da notte, 40.000).

Super nutriente: compensa la carenza di lipidi, ristruttura la barriera cutanea grazie ai ceramidi (sostanze che garantiscono la coesione cellulare) e stimola l'idratazione ottimale, Nutri Star Spécial Peaux Très Sèches, Christian Dior (79.000).

All'avanguardia e super protettivi. In senso orario: Clinique, Christian Dior, Collistar.



Nuova formula agli alfa-idrossi-acidi: Fruition Extra, Estée Lauder (da 97.000). Per le labbra: Oxygen Lip Balm, Lancaster (30.000).



Contrariamente a quanto si possa pensare, anche se la pelle del corpo è più coperta, soffre i rigori del clima che, rallentando come si è detto il microcircolo, rendono i tessuti cutanei meno tonici e più aridi.

LE BUONE REGOLE PER IL CORPO

«Nulla è più efficace di un un peeling da fare sotto la doccia», afferma il dottor Di Pietro. «Ottimo per accelerare l'eliminazione delle cellule morte e l'affioramento di quelle nuove, più ricche di lipidi e quindi più efficaci come barriera, ma anche più ricettive ai trattamenti idrattanti». Ma il rischio inquinamento si nasconde anche nei rubinetti, dove si concentrano residui chimici e calcare, che rendono l'acqua "dura". Prima regola per la doccia, quindi, usare oli da bagno da utilizzare insieme alla schiuma e, subito dopo, un buon idratante. Un aiuto in più? Gli esperti suggeriscono la sauna, perchè sudora-

IN INVERNO
L'ARIA PUÒ
DIVENTARE
UN MIX
AGGRESSIVO
E, QUINDI, È
IMPORTANTE
CORRERE
SUBITO AI
RIPARI. IN
CITTÀ COME
IN CASA.

e pelle e organismo si disintossicano.

Da provare: *Adaptive Cleansing Base*, un bagno schiuma da integrare con gli oli *Singular Note* e l'idratante *Replenishing Body Moisturizer*, Aveda.

LE MANI? BEN PROTETTE

«La ragione è semplice: sono povere di ghiandole sebacee e quindi più

vulnerabili ad aridità e screpolature e, per di più, sono spesso a contatto con l'acqua e con sostanze aggressive», avverte la dermatologa Riccarda Serri. «Freddo e inquinamento fanno il resto: l'inverno per le mani è infatti la stagione dei geloni, delle dermatiti e di quei fastidiosi taglietti che sono le ragadi».

Che fare? Prima di tutto ricordarsi di usare sempre i guanti: quelli di gomma per i lavori domestici, quelli di lana per la città, di seta sotto quelli da sci se si fanno sport a temperature sottozero. Il rimedio cosmetico, se le mani sono sciupe ma anche come prevenzione, è

PIÙ PROTETTA CHI FA MOVIMENTO

L'ATTIVITÀ FISICA, abbinata all'alimentazione corretta, rafforza molto le difese dell'organismo e aumenta le sostanze che combattono i radicali liberi, responsabili di invecchiamento precoce.

IN CITTÀ evitate lo jogging fianco a fianco con le auto e gli spostamenti in bicicletta, perchè si respira molto più smog di quanto se ne inali camminando. Per correre, meglio un parco ai margini della città o la palestra.

TUTE DA GINNASTICA Optate per quelle in filati naturali ma anche in Goretex o fibre simili, in gradi di proteggere dal freddo e anche dall'umidità, senza creare problemi di traspirazione.

BERRETTI SÌ O NO? Quelli di lana e cotone sono utilissimi. Sconsigliati quelli sintetici: elettrizzano i capelli e alterano la temperatura del cuoio capelluto, provocando sudorazione e un'eccessiva produzione di sebo.

zione ed elevata temperatura accelerano i processi metabolici

una crema ricca di sostanze nutrienti, vitamina E e filtri solari.

Da provare: *Crema Mani Ultraprotettiva*, Klorane, per il grande freddo: è stata testata in una spedizione in Antartide.

CAPELLI: COSÌ SI METTONO A POSTO

«Se il problema è l'inquinamento che deposita sulle nostre teste le particelle tossiche, non resta che lavarli, anche tutti i giorni», afferma la dottoressa Serri. «La loro conformazione a scaglie, infatti, fa sì che assorbano tutto come una spugna. Come conseguenza, diventano opachi, secchi, si caricano di elettricità e non tengono la piega. Anche il cuoio capelluto può diventare iper sensibile e soggetto a irritazioni». Sì dunque ai lavaggi frequenti, ma usando detergenti delicati; durante lo shampoo, fate un leggero massaggio: servirà a migliorare la circolazione e a irrorare meglio il bulbo capillare.

Da provare: *Shampooing Frequence Pure Brilliance Aquathermale*, Biotherm, è a base di vitamina E, ultraprotettiva. Per dare immediato sollievo e annullare pizzicori e pruriti, invece, c'è un trattamento dopo-shampoo: *Soin Dermocalmant*, Kérastase, con principi attivi naturali e arricchito di liposomi rigeneranti e idratanti. Si applica per sei settimane.

ELENA COLOMBO KAPSA

IN CASA, ARIA PULITA

TEMPERATURA SOTTO CONTROLLO. TASSO DI UMIDITÀ DA RIEQUILIBRARE. E SOSTANZE INQUINANTI DA VERIFICARE. ECCO COME.

IL RISCALDAMENTO SECCA L'ARIA in proporzione all'aumento della temperatura e inaridisce non solo la pelle, ma anche le vie respiratorie. Quindi il calore va mantenuto costante (intorno ai 20 gradi) con l'uso di valvole termostatiche sui termosifoni. E se il tasso di umidità è alterato (l'ideale è del 60-70 per cento, ma spesso scende anche al 15-20), per riequilibrarlo aiutano gli umidificatori: i più moderni depurano l'aria, arricchendola di una salubre carica di ioni negativi.

UN TEST FAI DA TE Per verificare la presenza di gas e sostanze chimiche tossiche esiste un metodo molto semplice, messo a punto dalla Drager (tel. 02-486971), azienda specializzata in questo campo. Si tratta di fialette a diffusione che, posizionate per alcune ore nell'ambiente, rilevano, denunciandola con una diversa colorazione, la presenza e anche la concentrazione della sostanza inquinante.