



**LA SALUTE PRIMA DI TUTTO**

**SI CONFESSANO**

- ★ **Vittorio Sgarbi:** ho un fisico d'acciaio perché sono cattivo
- ★ **Tiberio Timperi:** pressione alle stelle da quando avevo 16 anni
- ★ **Ringo:** se bevo alcol muoio, shock anafilattico

**AMORE**

funziona quando lei piglia chi le rassomiglia

**SOGNI**

portano davvero consiglio, i trucchi per ricordarli

**GOSSIP**

la scienza lo assolve: è un antidepressivo

**SPIAGGE**

quelle doc per i bimbi scelte dai pediatri

**ERNIA**

oggi si blinda con sette reti

**MARTINA COLOMBARI:**  
dolori atroci per colpa del nervo sciatico e del mio sedere all'insù...

**LA NUOVA DIETA DEL POMODORO**  
**VIA SUBITO QUATTRO CHILI**



Austria € 4,00 - Belgio € 4,00  
 Canada Can. 7,00 - Finlandia € 4,00  
 Francia € 4,00 - Germania € 4,00  
 Grecia € 4,00 - Lussemburgo € 3,90  
 Malta Mtl. 2,00 - Portogallo € 4,00  
 Slovenia € 4,00 - Spagna € 4,00  
 Svizzera C. Ticino Chf. 4,50  
 Svizzera Chf. 4,80  
 U.S.A. N.Y.C. \$ 6,50

Poste Italiane s.p.a. Sped. in a.p. D.L. 353/2003 (conv. in L. 46/04) art. 1, comma 1, DCB Milano



## Un décolleté da urlo con ghiaccio e limone

«Ho 40 anni e devo dire che faccio ancora voltare gli uomini per strada...  
Unico problema: il davanzale non svetta più come ai bei tempi.  
Qualche trucchetto per mandarlo un po' su? Niente bisturi, però»

Lucrezia G. (Rionero in Vulture)



Antonino Di Pietro



dermatologo

Nato a Salerno nel 1956 lavora a Milano. Si occupa dei processi dell'invecchiamento cutaneo e ha svolto ricerche sulle terapie anti-età. Dirige il servizio di dermatologia plastica dell'Ospedale di Inzago (Milano). Nel 1999 ha fondato l'Isplad, Società internazionale di dermatologia plastica-estetica e oncologica, di cui è presidente.

**U**n seno che stia su è il risultato di una cute ben curata, elastica e resistente. Come prendersene cura? Per prima cosa è utile sfruttare l'azione dell'acqua fredda sui tessuti, perché stimola la circolazione e favorisce l'ossigenazione cellulare.

### Maschera gelida a effetto ultrarapido

Il ghiaccio dà risultati superveloci, per questo è un ottimo rimedio rassodante prima di indossare un décolleté vertiginoso. Nei casi di emergenza, **basta passare sul seno qualche cubetto con un lieve massaggio circolare**. Oppure si ricorre a una maschera di ghiaccio tritato, da lasciare agire un paio di minuti. **L'effetto rassodante è maggiore se si mescola al tutto del succo di limone, che agisce anche come astringente**. Benissimo la cura d'urto,



CHE BEL DAVANZALE, SEI STATA NEL FREEZER?

ma le attenzioni dovrebbero essere quotidiane. Come? Ben vengano le spugnature e le docce con acqua fredda, alternate a spruzzi di acqua tiepida: all'effetto benefico del liquido si aggiunge quello sferzante

esercitato dalla spugna o dal getto. La pelle del seno ha una bassa percentuale di ghiandole sebacee e tende a diventare secca e ruvida, col rischio di una precoce comparsa di piccole rughe. Si può rime-

diare applicando ogni giorno creme idratanti con un leggero massaggio rotatorio. Ogni condizione, però, richiede la sua cura.

■ **Chi ha il seno piccolo dovrebbe ricorrere a sostanze tonificanti da associare all'idratazione**. Basta un solo prodotto, meglio un gel, da usare una volta al giorno.

■ **Se il seno è abbondante, serve un programma articolato. Si possono combinare ogni giorno un gel rassodante e un latte nutriente**. Le solite cure vanno alternate a periodi di trattamento intensivo, con prodotti concentrati come fiale o preparati effetto tensore. Contengono soprattutto derivati rivitalizzanti che aiutano la microcircolazione, come il collagene vegetale che stimola i tessuti di sostegno, l'estratto di edera, l'equiseto e la centella asiatica.

Antonino.DiPietro@ok.rcs.it

## Gli esercizi per rinforzare i muscoli che sostengono il seno

**U**n seno eretto si mantiene anche con esercizi per rinforzare i pettorali. «Ma non va trascurata la muscolatura della schiena», spiega Sergio Lupo (Sergio.Lupo@ok.rcs.it), dirigente dell'Istituto di medicina e scienza dello sport del Coni. «In palestra esistono attrezzi ad hoc, ma anche a casa e senza alcuna spesa è

possibile dedicare ogni giorno un quarto d'ora agli esercizi per rassodare il seno».

▲ **Per i pettorali**. Unire i palmi delle mani (come in preghiera), portare i gomiti all'altezza del petto e premere le mani una contro l'altra. Poi, a braccia protese in avanti, eseguire movimenti a forbice più ampi possibile.

Ripetere entrambi gli esercizi dieci volte.

▲ **Per i dorsali**. Intrecciare le mani dietro la nuca e spingere i gomiti all'indietro. Poi, impugnare un manico di scopa tenendo le mani in linea con le spalle, stendere le braccia parallele al terreno, avvicinare il manico fino a contatto del seno. Ripetere dieci volte.