

MONDADORI - RODALE

1,90 EURO (IN ITALIA)
GENNAIO 2005

Starbene

ti piaci e sei felice

MALI DI STAGIONE

Liberati da...

Raffreddore, mal di testa, otite, ronzii con i consigli furbi dei nostri esperti

"Noi dimagriamo con Starbene"

4° edizione

Ci provano Giulia (-15 kg) e la mamma Mariangela (-10 kg)

365 giorni al top d'energia

OROSCOPO 2005

Segno per segno i consigli per vivere un anno d'amore

Moda

Festeggia il Capodanno con l'intimo giusto. Per te e per le tue curve

Pelle viso & corpo

Contorni perfetti con creme, cibi e gym a effetto lifting



Via rotolini e stanchezza con la dieta al vapore

CONTORNI DEFINITI E PERFETTI

Creme botox-like per riempire le rughe intorno agli occhi. Una gym mirata per tonificare i muscoli del viso. Cosmetici effetto lifting per labbra e seno... Prova subito le strategie anticadimento più innovative!

Purtroppo è la dura legge del tempo che passa: gli anni trascorrono e, piano piano, i nostri contorni perdono di definizione. Il viso comincia a incresparsi e a presentare le prime rughe. Intorno agli occhi si formano le cosiddette zampe di gallina, che nonostante qualcuno abbia il coraggio di indicare come affascinanti segni della maturità, per i più non sono altro che l'annuncio dell'invecchiamento. La bocca, punto focale della seduzione, viene circondata da sottili fessure verticali, mentre il suo disegno tende inesorabilmente a sfumare.

Le cose non cambiano quando lo sguardo esaminatore passa al corpo. Se il seno scende verso il basso (e il problema non riguarda solo le maggiorate), i fianchi si allargano, il ventre appare più pronunciato, il sedere non se ne sta più lassù, alto e miracolosamente

sodo. Insomma, a un certo punto la situazione "precipita". Anzi, precipiterebbe. Perché le strategie per tenerla sotto controllo in realtà esistono. E funzionano!

Proprio per aiutarti a sfoggiare contorni perfetti il più a lungo possibile, abbiamo contattato due nostri esperti: Magda Belmontesi e Antonino Di Pietro, entrambi dermatologi a Milano. Grazie ai loro suggerimenti, scoprirai come e perché la pelle perde tono e compattezza. Ma, soprattutto, individuerai infallibili trucchi per vincere la tua battaglia contro il tempo (non c'è niente di meglio che conoscere i nostri nemici per annientarli). Dopodiché ti basterà trasformarli in abitudini di vita e stai certa che otterrai una delle più grandi soddisfazioni per ogni donna: vedere lo stupore impresso sul viso del prossimo quando dichiarerai la tua età.

GIOVANE CON I TRUCCHI "ANTICEDIMENTO"

Una delle cause delle rughe è la pressione, per tutta la notte, della pelle sul cuscino. Lo sanno bene le donne cinesi che, proprio per scongiurarle, dormivano con un poggiatesta rigido che le obbligava anche durante il sonno a tenere il viso rivolto verso l'alto. Solo all'idea sai già che non chiuderesti occhio? Non rinunciare al tuo soffice cuscino. Coprilo, però, con una federa in seta: molto più morbida del cotone, non segna l'epidermide.

«Per potenziare i muscoli del viso e mantenere quindi una buona base di sostegno per la pelle», suggerisce invece il professor Di Pietro, «prendi l'abitudine di masticare un chewing-gum qualche minuto più volte al giorno».

Per un seno che contrasta la forza di gravità, infine, ecco un esercizio da eseguire ogni volta che ti viene in mente: «Premi tra loro i palmi delle mani all'altezza del décolleté, mantieni la contrazione qualche secondo e poi rilassa», spiega Daniela Rossi, personal trainer. «Ripeti il movimento almeno 3-4 volte di seguito».



Le idee furbe
A volte bastano piccoli (e facili) accorgimenti per definire i tuoi profili.

OCCHI

LE ZAMPE DI GALLINA NE INCRESPANO I CONTORNI. RALLENTANE LA COMPARSA

Il problema Ridere, strizzare gli occhi per mettere a fuoco la vista ma anche la mimica facciale sollecitano la zona perioculare, favorendo la comparsa delle zampe di gallina. «Lo stesso vale per l'abitudine di dormire su un fianco con il viso affondato nel cuscino», avverte Antonino Di Pietro. «Una posizione che provoca delle grinze sulla pelle che, nel tempo, diventano indelebili». Così, lo sguardo perde splendore e vivacità.

La soluzione Prenderti cura del contorno dei tuoi occhi significa "eliminare", come per magia, qualche anno dalla tua età anagrafica. «La prima regola è utilizzare puntualmente, mattina e sera, un cosmetico specifico», spiega Magda Belmontesi. «Di consistenza fluida e di facile assorbimento (una normale crema, essendo più corposa, trattiene acqua nei tessuti cutanei dando vita alle inestetismi

che borse), va applicato prima dell'idratante abituale, con un delicato massaggio dall'azione linfodrenante. Picchietta con il polpastrello l'intera zona perioculare», consiglia la dermatologa, «dall'interno verso l'esterno del viso con il prodotto giusto per le tue esigenze: decongestionante se vuoi attenuare i gonfiori, antirughe o antiocchiaie. Per un'azione urto, invece, ok ai patch o alle mascherine imbibite di sostanze rivitalizzanti, da lasciare in posa per qualche minuto. Per distendere rughe e segni di espressione già esistenti, infine», conclude l'esperta, «puoi provare un cosmetico *botox-like* che, grazie a una sostanza vegetale assolutamente non tossica, simula l'azione della tossina botulinica, attenuando le increspature a cui (involontariamente) sottoponi il tuo sguardo durante l'intera giornata».



LABBRA

SCOPRI COME MANTENERLE TURGIDE E BEN DISEGNATE. MA ANCHE MORBIDE E LEVIGATE

Il problema Se osservi con attenzione le labbra di una persona ti accorgerai che nel corso degli anni perdono volume e turgore. «In effetti, nel tempo l'osso mascellare mandibolare si assottiglia, togliendo sostegno alle mucose», spiega Magda Belmontesi. «Ma non è tutto. L'appiattimento del filtro nasale, quel canaletto tra le narici e la bocca, rende meno evidente il labbro superiore, il cui disegno ad arco appare più orizzontale. Le commissure labiali (cioè le pieghe ai lati della bocca) scendono verso il basso e, soprattutto se sei una fumatrice, la bocca si circonda di rughette verticali a raggiera, dette codice a barre. Ancora, il "confine" tra pelle e mucosa si sfuma».

La soluzione Un balsamo o un burro di cacao e una crema mirata per questa zona del viso sono i tuoi alleati per una bocca da baciare. «Per mantenere i con-

torni ben levigati è indispensabile applicare mattina e sera, sulla pelle perfettamente pulita, un cosmetico specifico dalle proprietà antirughe, meglio se con effetto lifting», consiglia Antonino Di Pietro. «Ma importante è anche prendersi cura delle mucose che, prive di film idrolipidico (la preziosa barriera naturale di protezione dell'epidermide), vanno trattate più volte al giorno con uno stick che scongiuri problemi di disidratazione, la responsabile di increspature e fastidiosi taglietti». Hai una bella bocca e vuoi valorizzarla? «Qualunque sia il colore», suggerisce ancora Di Pietro, «controlla che il rossetto contenga vitamina E e ceramidi, dall'azione antiossidante, e un filtro solare. Altrimenti, prima di applicarlo nutri le mucose con del burro di cacao o una buona crema idratante con SPF».



SÌ AGLI OCCHIALI DA SOLE

Senza dubbio sono fra gli accessori moda più trendy (non a caso c'è chi li colleziona e chi, addirittura, non li toglie neppure di sera). Ma gli occhiali con le lenti scure hanno soprattutto il pregio di riparare lo sguardo dalla luce. Il che significa evitare che si strizzino gli occhi e, di conseguenza, scongiurare le continue increspature della pelle nella zona perioculare destinate, nel tempo, a trasformarsi in rughe sottili e poi in zampe di gallina purtroppo indelebili. «Ottimo sceglierli con montature avvolgenti e piuttosto grosse che coprano anche le sopracciglia», consiglia Antonino Di Pietro. «In questo modo assicura alla sottile e delicatissima pelle che circonda gli occhi anche una barriera fisica nei confronti dei raggi ultravioletti, rallentando quindi i danni dovuti al fotoinvecchiamento». Via libera, quindi, agli occhiali. Qualche suggerimento sul modello giusto per te? A

Scegli quelli giusti
Gli occhiali perfetti per te creano armonia sul viso e si intonano ai tuoi colori naturali.



goccia o rotondo per addolcire lineamenti squadrati. Allungato per affinare un viso paffuto. Rettangolari per bilanciare un ovale particolarmente pronunciato.



Risveglia lo sguardo

1. *Repairwear intensive eye cream* di Clinique rinforza la delicata pelle del contorno occhi. 15 ml, 40 €. In profumeria.
2. Per attenuare i segni di espressione dello sguardo prova *Hydraplus yeux* di Arval Iapuralia. 20 ml, 33 €. In profumeria.
3. Con *Boswelox™*, *Decontract rughe occhi* di L'Oréal Paris è un cosmetico botox-like che distende l'epidermide e previene le rughe di espressione. 15 ml, 20,40 €. Nei super.
4. Il *Gel superidratante per il contorno occhi AOX 3 sources* di Carita crea un velo protettivo sulla zona perioculare e le garantisce un'idratazione ottimale. 20 ml, 43 €. In profumeria.
5. Contro rughe, borse e occhiaie c'è la *Crema contorno occhi Rilastil Lady* dell'Istituto Ganassini. 15 ml, 28 €. In farmacia.

still life La Monaca

UNA BOCCA AL BACIO

Labbra a tutto volume come quelle che hanno reso famose l'attrice Angelina Jolie o la modella Esther Canadas. Ormai sul mercato ci sono parecchi prodotti che le promettono, ma prima vanno testati e utilizzati con un pizzico di attenzione. «Il risultato è effettivamente garantito poiché agiscono stimolando la circolazione e favorendo quindi l'afflusso di sangue nelle zone più superficiali della mucosa che è particolarmente ricca di capillari», spiega Antonino Di Pietro. «Ma è anche vero che, soprattutto sei hai la pelle particolarmente sensibile, possono provocare intolleranze, la comparsa di inestetiche macchie e di gonfiori asimmetrici». Se hai intenzione di "truccare" la bocca con uno di questi cosmetici, qualche ora prima di uscire applicalo su una parte molto ridotta delle labbra e controlla che non dia controindicazioni. E se desideri provare un metodo casalingo per una bocca rossa e sensuale aggiungi alla crema idratante una piccolissima quantità di peperoncino. Poi, con il polpastrello, strofinala sulle mucose.

Look sexy
Una bocca invitante è sempre lucida. Sul rossetto, ok a un velo di gloss.



Per labbra &... dintorni ok

1. *Intensyve occhi e labbra* di Herbella favorisce un rapido ripristino del film idrolipidico. 30 ml, 32 €. Nei centri estetici.
2. Per un contorno labbra ben definito c'è la *Crema lifting supernutriente contorno occhi e labbra* di Collistar line speciale anti-età. 15 ml, 32,70 €. In profumeria.
3. Un'azione "rimpolpante" per *Primordiale optimum lèvres* di Lancôme. 15 ml, 32,50 €. In profumeria.
4. Il *Soin contours yeux-lèvres Argane revitalisant* di Galenic migliora la struttura dei tessuti cutanei e attenua le rughe. 15 ml, 21,30 €. In farmacia.
5. Labbra protette con *Hydraenergy Moisturising lip balm stylo* di Korff. 15 €. In farmacia.

OVALE

VUOI CHE SIA PERFETTO? ASSICURAGLI SEMPRE IDRATAZIONE E NUTRIMENTO

Il problema È il biglietto da visita con cui ci presentiamo al prossimo. Ma, purtroppo, è anche il primo rivelatore della nostra età. «Il processo di invecchiamento del viso è accelerato dalla forza di gravità», spiega Magda Belmontesi, «dall'attenuazione della sporgenza degli zigomi dovuta, come nel caso delle labbra, alla riduzione dell'osso mascellare mandibolare, e dal riassorbimento della *bolla del bichat*, cioè del cuscinetto adiposo tra occhi e zigomi. Con il passare degli anni», continua l'esperta, «si accentuano le occhiaie e le pieghe nasolabiali. Ai lati del viso la pelle presenta pieghettature e, tra mento e collo, può comparire il doppio mento: un deposito ostinato di grasso».

La soluzione Se sei un'affezionata lettrice di *Starbene*, senza dubbio sai prenderti cura del tuo viso. Ma ci piace lo stesso

ricordarti come mantenerne ben definiti i contorni il più a lungo possibile. «Dopo un'attenta pulizia, tutte le mattine e le sere nutrilo con una crema idratante, se sei giovanissima. Nutriente, fino agli "anta". O antirughe», consiglia Antonio Di Pietro. «Assicuri alla pelle gli ingredienti di cui ha bisogno e, con il massaggio per farla penetrare, riattivi anche la micro circolazione. Non solo: se esegui movimenti dal basso verso l'alto, come gli uomini quando si radono, contrasti la forza di gravità. Concediti anche delle cure urto con sieri intensivi a effetto lifting», aggiunge il dermatologo. «Da non usare al posto della crema abituale, ma da applicare a cicli, un paio di volte l'anno ai cambi di stagione. Ok, infine, a prodotti leggermente esfolianti per stimolare la produzione di nuovo collagene».



SILHOUETTE

MOVIMENTO, ALIMENTAZIONE CORRETTA E BUONI COSMETICI LA MANTENGONO AL TOP

Il problema Proprio come succede al viso, anno dopo anno anche il corpo tende a perdere tonicità. Ma i suoi contorni possono variare anche in base alle oscillazioni ormonali, indipendentemente dall'età. «Per esempio, durante il ciclo mestruale, che spesso comporta gonfiori addominali e tensioni mammarie», spiega Magda Belmontesi. «Oppure dopo una gravidanza, che può modificare in modo permanente una silhouette ancora giovane. Detto questo», prosegue l'esperta, «è vero che con il passare del tempo il metabolismo rallenta, causando perdita di tono muscolare e accumulo di adiposità localizzate. Inoltre con l'arrivo della menopausa, che di solito comporta una sorta di "svuotamento" dei tessuti cutanei, il sedere si appiattisce, il seno tende a cadere, il girovita si allarga, l'interno delle gambe e delle

braccia perdono il loro profilo compatto e ben definito».

La soluzione Per mantenere in forma il fisico occorre agire su più fronti. «Innanzitutto sul movimento», consiglia Magda Belmontesi. «Camminare tutti i giorni e fare attività fisica almeno due volte la settimana sollecita le fasce muscolari. Seguire un'alimentazione corretta e, soprattutto se stai seguendo la terapia ormonale, bere molta acqua per contrastare la ritenzione idrica aiuta a conservare la linea. Non perdere l'abitudine di stendere su tutto il corpo un buon idratante e un prodotto mirato per le tue zone critiche: è una mossa vincente per una pelle più morbida e compatta. Via libera anche a guainette modellanti e collant a compressione graduata», conclude l'esperta. «Effettuano un massaggio che risveglia la circolazione».



LA GYM PER IL VISO

Sì, hai letto proprio bene: esiste una ginnastica dedicata all'ovale. E se negli Stati Uniti ci sono addirittura palestre specifiche dove "allenarti", da noi puoi eseguire alcuni esercizi (velocissimi e davvero poco impegnativi), suggeriti dal professor Di Pietro per stimolare i muscoli facciali e garantire così un buon sostegno alla pelle. In questo modo rallenterai la comparsa delle prime rughe ed eviterai che quelle già esistenti si accentuino. «Due o tre volte al giorno pronuncia in rapida successione tutte le vocali dell'alfabeto (A, E, I, O, U) esagerando con la mimica», consiglia il dermatologo. «Un altro trucco per un viso "palestrato" è quello di gonfiare al massimo le gote, a bocca chiusa, per poi fare uscire l'aria molto lentamente. Ripetilo tre-quattro volte al giorno. Infine, per un collo da cigno capace di non svelare la tua età», conclude l'esperto, «ogni volta che ti rilassi spingi la testa indietro, con la pelle del décolleté ben tesa».

Senza fatica
"Allenare" il viso?
È facile, poco faticoso.
E puoi farlo in
qualsiasi momento.



Contorni da... Giotto

1. Tripla azione rimodellante, tonificante e levigante per la crema *Modelliance* di *Eucerin* con acido ursolico ed estratto naturale di ginkgo. 50 ml, 29,50 €. In farmacia.
2. *Novadiol* di *Vichy*, con *Phyto-flavone*® è un trattamento ridensificante per viso e collo. 50 ml, 24,40 €. In farmacia.
3. Con micro-perle che "riempiono" le rughe la *Crème haute exigence jour* di *Clarins*. 50 ml, 78 €. In profumeria.
4. *Recette merveilleuse ovale lift* di *Stendhal* promette di ridefinire i contorni del viso. 50 ml, 92 €. In profumeria.
4. Un complesso rassodante high tech e un estratto naturale dal potere ricompattante per *Ultra correction sérum* di *Chanel Précision*. 30 ml, 90 €. In profumeria.



CONTRO I GONFIORI ADDOMINALI

A volte succede anche alle più magre: la silhouette sembra perfetta ma poi, davanti allo specchio di profilo, eccola lì. Tesa come un tamburo, la pancetta compromette contorni che sarebbero da manuale. La stessa cosa vale per la cellulite: non colpisce solo chi è sempre in lotta con la bilancia. In entrambi i casi si tratta di un problema di ritenzione idrica che puoi contrastare con una tisana dall'azione drenante. «Chiedi all'erborista una miscela di questi ingredienti in proporzioni equivalenti: radici e corteccia di betulla, foglie di equisetto, di bardana, di pitosella, semi di finocchio e, per renderla più gradevole al palato, di foglie di menta», consiglia la dottoressa Maria Cristina Ratto, direttore del Centro benessere di Stresa. «Metti in infusione un cucchiaino di questo mix di erbe in una tazza di acqua bollente e lascialo intiepidire prima di filtrarlo. Se i gonfiori sono "cronici", prosegue l'esperta, «bevine due tazze al giorno la mattina a digiuno e la sera prima di coricarti. Oppure ok a una tazza al giorno nei periodi critici: per esempio, prima del ciclo mestruale o di viaggi aerei molto lunghi».

Bere fa bene!
Le tisane a base di
erbe sono le tue
migliori alleate contro
gonfiori e cellulite.



Per un corpo da invidia

1. *Body creator* di *Shiseido* è l'innovativo gel che tonifica i punti critici anche grazie alla sua fragranza che stimola i sensi e il metabolismo. 200 ml, 45 €. In profumeria.
2. Contro la pelle a materasso c'è il siero *Medicell* di *Sant'Angelica*, in versione monodose. 20 buste, 35,12 €. In farmacia.
3. La *Crema rassodante Define your body* di *Jafra* mantiene la pelle bella compatta. 200 g, 37 €. Info: tel. 800-552251.
4. Utilizzato una o due volte la settimana, lo *Scrub corpo levigante ai sali marini Pèonyspa* assicura un'esfoliazione delicata ma efficace. 600 g, 24,50 €. Su catalogo: tel. 0761-300480.
5. Il *Burrocorpo rassodante al melone* di *Planter's* rende l'epidermide idratata ed elastica. 100 ml, 14 €. In erboristeria.

