

CURARSI • PIACERSI
STARBENE + CD DIMAGRIRE
5,- € (IN ITALIA)

• CONOSCERSI
MARZO 2003

DONNE & FARMACI
IMPARA A USARLI MENO. E MEGLIO

Starline

MONDADORI - RODALE

CELLULITE

Pensaci ora! 5 strategie
da provare subito *A pag. 98*

È successo a me
"Perdevo i capelli...
mi mancava il ferro"

Rilassati (e mangia meno)
con la respirazione
e la musica antistress

PIÙ FORZA ED ENERGIA
con le ricette antistanchezza

STOP ALLA RITENZIONE

e dai più luce alla tua pelle

PSICOSESSO

Compila il grafico
del tuo amore
e scopri che coppia siete

MODA

PRIMAVERA 2003

Inventa
il tuo stile
con i 7 capi
perfetti
per te

FITNESS

Con il matwork
rimodelli i tuoi
punti critici

NOVITÀ
DAGLI USA



Fa' la cosa GIUSTA

A cura di: PAOLA BRAMBILLA



Bella in sicurezza

Sogni di rilassarti in una beauty farm o in un istituto di bellezza? Prima di affidarti alle cure che ti propongono, assicurati che siano rispettate le condizioni che garantiscono la tua sicurezza. E che il personale sia qualificato. Ecco i consigli di Ilaria

Leonardi, medico esperto in medicina estetica a Milano.

Quando entri la prima volta in un istituto, guardati intorno con attenzione per capire se l'igiene è accurata. Ti spogli per un massaggio? Controlla che il telo su cui ti sdrai sia stato cambiato. E che ciabattine, cuffiette e perizoma siano usa e getta (dovrebbe esserci un cesto dove buttare quelli sporchi). Per manicure e pedicure, pretendi strumenti sterili. Tutti gli utensili taglienti, che vengono a contatto con il sangue, possono trasmettere l'epatite C. E anche infezioni da funghi o verruche. Controlla che vengano estratti davanti a te da buste chiuse. O che siano stati disinfettati con germicidi o sterilizzatori al quarzo.

● **Vuoi intervenire su cuscinetti e cellulite?** Esistono molti metodi efficaci, a patto che siano eseguiti correttamente, da personale qualificato. Ricorda che la mesoterapia, che prevede microiniezioni di cocktail di farmaci sotto la pelle, può essere effettuata solo dai medici, gli unici in grado di prevedere e affrontare eventuali reazioni allergiche. Sono esclusivamente di competenza dei medici anche l'ozonoterapia e la carbossiterapia, che bruciano i grassi con l'applicazione sottopelle di ozono e anidride carbonica, e che possono provocare intossicazioni, anche molto gravi. Vengono invece normalmente eseguiti anche dalle estetiste il linfodrenaggio manuale (perché sia efficace deve durare almeno 45 minuti) e l'*endermologie*, massaggio fatto con speciali rulli, che rivitalizza i tessuti.

● **Un peeling all'acido glicolico** per levigare la pelle? L'estetista può usarlo alla concentrazione massima del 10%. Solo i medici possono applicarlo a concentrazioni superiori (fino al 50%), quando cioè si rischia l'effetto *frost* che provoca macchie chiare sulla pelle. Attenta agli integratori per bocca: chiedi il parere del medico, soprattutto se il tuo fegato non funziona al meglio e se hai problemi alla tiroide.

● **Vuoi fare una lampada?** Chiedi all'estetista i tempi di esposizione e la crema solare adatti al tuo fototipo. È soprattutto dall'ottavo all'undicesimo minuto che la pelle assimila i raggi Uv: esporsi per oltre mezz'ora è inutile, a meno che non si tratti di un'apparecchiatura a tubi catodici.

TRUCCHI E RIMEDI

Se hai perso la voce...

...fai i suffumigi per 5 minuti, respirando da una pentola d'acqua calda. «Umidifica le mucose della laringe e migliora l'afflusso di sangue, quindi la capacità del corpo di guarire», spiega l'otorinolaringoiatra Giorgio Mezzoli. Se hai anche del catarro, fai dei lavaggi nasali con una soluzione fisiologica (la trovi in farmacia). Prima di usarla, immergi per qualche minuto la bottiglietta in acqua calda.

Se ti viene un callo, e fa male...

...immergi il piede in acqua calda per 5 minuti, asciugalo e metti un liquido callifugo all'acido salicilico (ma non usarlo se sei allergica a questa sostanza, di norma contenuta nelle aspirine). Ripeti ogni sera per due settimane. «Scioglie gli accumuli di cheratina, ispessimenti della pelle che danno dolore», spiega

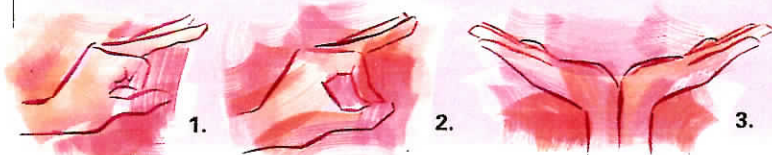
Antonino Di Pietro, dermatologo. «Puoi anche farti preparare dal farmacista una crema salicilica al 20%. Applicala tutte le sere: entro 14 giorni il problema si risolverà». Per accelerare la guarigione, massaggia il callo con la pietra pomice prima del trattamento.



LA GYM ANTI-ARTROSI PER LE TUE MANI

Pensi alle tue dita solo quando ti metti lo smalto? Eppure il loro benessere è fondamentale. Impara gli esercizi che prevenono i dolori e tengono lontani i disturbi delle articolazioni come l'artrosi. Quelli illustrati qui sotto sono ripresi dal libro "bibbia" delle medicine naturali *New Choices In Natural Healing* (puoi comprarlo cliccando www.amazon.com, a circa 6 €) di Bill Gottlieb, un vero best seller negli Usa.

1. Con il braccio sinistro disteso, fai il gesto "ok" con la mano, portando il polpastrello dell'indice alla base del pollice. Le altre dita devono essere tese. Adesso rilassa l'indice e, a turno, ripeti l'esercizio con il medio, l'anulare e il mignolo. Ripeti sei volte per ogni mano.
2. Partendo dalla stessa posizione, premi il polpastrello dell'indice contro il polpastrello del pollice. Le altre dita devono essere tese. Ripeti con medio, anulare e mignolo, sei volte con la mano sinistra e sei con la destra.
3. Premi le mani una contro l'altra all'altezza del petto (come se pregassi). Poi allontana prima le dita e poi i palmi, lasciando i polsi uniti. Ora unisci i gomiti e stacca i polsi. Ripeti sei volte.



Disegni: C. Celani, Masi