

MONDADORI - RODALE

2,700 EURO (IN ITALIA)  
MARZO 2008

# Starbabe

ti piaci e sei felice

## DOSSIER MASSAGGI

Scegli le terapie e gli esperti giusti (e garantiti) per combattere mal di schiena, stress e cellulite

**YOGA-MIND**  
Ritrova equilibrio ed energia con la gym del respiro

**7 NOTTI  
HOT**

RIACCENDI  
LA PASSIONE E  
SPEGNI LA NOIA  
CON IL NOSTRO  
PROGRAMMINO...

**10 ANNI** di meno  
CON LE NUOVE STRATEGIE  
SALVAETÀ CHE FUNZIONANO  
DAVVERO. PROVA E VEDRAI!

**Psico: come cammini?**  
I tuoi passi rivelano come  
stai e come vivi le emozioni

# LA DIETA DELLA PASTA

**-2 KG** Mangiala a pranzo e a cena e dimagrisci in due settimane. Guadagni sprint e buonumore senza rinunciare al primo



Il magazine di  
**BENESSERE** più letto  
in Italia

ANNO 10 - N.3 MARZO 2008 - MERCATO SPED. IN A.P. 45% - ART. 2 COMMA 20/B LEGGE 662/96 - VERONA - AUSTRIA € 2,70 - SPAGNA € 2,50 - FRANCIA € 2,80 - LUSSEMBURGO € 2,70 - PORTUGALLO (CONT.) € 2,40 - SVIZZERA (CAVITA) € 3,90 - U.K. GBP 2,10 - GRECIA € 2,70



## Coccola anche la pelle del corpo

L'inverno lascia il segno anche sulla pelle del corpo che, sotto gli abiti, risulta arida e ruvida. Per non farti cogliere di sorpresa dai tepori primaverili, inizia sin da oggi il tuo programma "illuminante". Prevede uno scrub ogni 15 giorni, da effettuare sulla pelle umida, con prodotti arricchiti con microgranuli (cristalli di alluminio, sale, noccioli di frutta) oppure con un guanto di crine o di luffa (decisamente più delicata). Massaggia a fondo il cosmetico o la "spugna", insistendo su gomiti, ginocchia e talloni, e con movimenti soft dove l'epidermide è più sottile (interno di braccia e cosce e décolleté). Dopo, scegli un detergente poco schiumoso (per non alterare il pH cutaneo) o, meglio ancora, un olio lavante, dall'azione emolliente. Concludi il trattamento con una crema idratante ma anche stimolante della circolazione, a base di rusco, mirtillo, ippocastano o liquirizia.

Mancini, Masi

Testo di **Claudia Cardin e Alberta di Giorgio**

Hai l'incarnato spento e opaco? La colpa è dell'inverno e dell'aria di città. Ma correre ai ripari si può. Con i cosmetici e i trattamenti (tutti efficaci) da scegliere in base al tuo portafoglio

**C**i sono periodi dell'anno (e questo è uno di quelli) in cui la pelle del viso, indipendentemente dall'età, appare affaticata e spenta. La colpa è delle temperature rigide dell'esterno, ma anche di quelle riscaldate di casa e ufficio: entrambe, infatti, impoveriscono le riserve idriche della cute. «Quando l'epidermide è secca, risulta grigiastra perché le cellule cornee "assetate" tendono a disgregarsi», spiega Antonino Di Pietro, dermatologo, presidente dell'*Isplad*. «Così, non trattengono l'acqua sulla superficie cutanea, né riflettono la luce. Inoltre, le riserve idriche scarse tendono a evidenziare rughe e rughetta». Altro nemico giurato della pelle è lo smog, che manda in tilt molti equilibri dell'organismo, compresi quelli della pelle di viso e collo che, assieme alle mani, sono le zone più esposte agli agenti esterni.

«Le sostanze tossiche dell'aria di città creano depositi di scorie che rallentano il metabolismo e ostacolano il nutrimento e l'ossigenazione dell'epidermide, accentuandone grigiore e opacità», continua l'esperto. Per fortuna, però, per esibire un volto radioso a dispetto

delle circostanze stagionali sfavorevoli, bastano piccoli ma fondamentali accorgimenti.

### Parole d'ordine: esfoliare e, soprattutto, idratare

Un ottimo alleato per riossigenare il sangue è lo sport, meglio se praticato all'aria aperta, dove le cellule rinforzano le proprie difese. Ma un grande aiuto lo offrono anche le buone abitudini cosmetiche: un'accurata pulizia giorno e sera per rimuovere trucco e impurità. Uno scrub una volta la settimana per eliminare le cellule morte dall'epidermide. E un'idratazione quotidiana. «Di giorno ricorri a creme con ceramidi e fosfolipidi, che rafforzano le barriere protettive della pelle, o con vitamina C, schiarente», consiglia Di Pietro, «meglio se precedute dall'applicazione di un siero all'acido ialuronico, che trattiene l'acqua nei tessuti cutanei. La notte, invece, ok a cosmetici con poliidrossiacidi, come l'acido lattobionico e gluconolattone, o con acido 10-idrossidecanoico, idratante e di stimolo alla produzione di collagene ed elastina».

Per imparare le regole (valide per tutte) che illuminano la pelle, basta voltare pagina. Troverai i consigli giusti per il tuo budget!

# VIA IL GRIGIORE A TUTTI I