

SETTEMBRE 2005

1,90 EURO (IN ITALIA)  
1,40

MONDADORI - RODALE

# Starline

ti piaci e sei felice

## Seno super!

Senza bisturi ma  
con creme, cibi e gym.  
E i nostri 6 esperti

## Medicine dolci

PIÙ ENERGIA MENO STRESS  
CON TAICHI E AYURVEDA.  
DOSSIER A PAG. 101

## SCELTA VEGETARIANA

- Perché rinunciare a carne & Co.
- Controlla calcio e ferro
- Cucina piatti gustosi

Con la dieta dei tropici

# 3 KG

# IN MENO SUI FIANCHI

+ tutti i segreti per grigliate e fritti light

## TATTOO

PER STUPIRE  
O SEDURRE.  
COME SCEGLIERE  
E DOVE FARE UN  
TATUAGGIO.  
IN TUTTA  
SICUREZZA

p. 20

*Sesso*

Desideri e paure.  
Nei tuoi e nei  
suoi sogni. Da  
raccontarvi  
al risveglio

Elisabeth, 21 anni

## PELLE SENZA IMPURITÀ

Compatta, pulita, ossigenata. L'epidermide al sole, al mare, migliora. Mentre peeling, massaggi e una idratazione oil-free ti aiutano a mantenere i benefici

“ Brufolini e impurità sono una caratteristica della mia pelle. Intorno al naso, sulla fronte, ma anche su spalle e collo, ogni tanto fanno la loro terribile comparsa. Ma in estate mi “trasformo”: appena arrivo al mare i puntini neri spariscono, i brufoletti si asciugano e l'epidermide di tutto il corpo diventa più compatta, tonica, pulita. Così, quest'anno ho deciso di sfruttare la vacanza per ottenere il massimo beneficio. Bagni in mare e docce fresche appena cominciavo a sudare. E poi, ogni volta che uscivo dall'acqua, mi facevo un leggero massaggio con la sabbia su cosce, spalle, glutei: una specie di peeling naturale che mi ha aiutato a eliminare più velocemente le cellule morte e ad aprire i pori. Al sole sono stata a lungo, ma proteggendomi sempre con un prodotto per pelli grasse. A casa, la sera, dopo la doccia, applicavo con una scrupolosità svizzera una crema idratante, nutriente ma oil-free, in modo da rendere la pelle uniforme e luminosa senza però rischiare di ungerla troppo. I risultati si vedono. E ora vorrei proprio prolungarli il più possibile. ”

### il parere dell'esperto

#### Scrub, docce e una buona idratazione

I raggi ultravioletti accelerano il ricambio cellulare e regolizzano la produzione di sebo. «I benefici di queste azioni si possono prolungare anche in autunno facendo almeno una volta alla settimana uno scrub su tutto il corpo sotto la doccia», suggerisce Antonino Di Pietro, dermatologo. «E stai tranquilla: il timore di perdere più in fretta l'abbronzatura è infondato. Il gommage, infatti, elimina solo le cellule morte senza intaccare la tintarella. In più, libera i pori. Il massaggio manuale unito a quello dell'acqua, poi, esercita una sorta di ginnastica vascolare che ossigena la cute rendendola tonica e luminosa. Questo trattamento deve essere “completato” da un'idratazione profonda dei tessuti, con un prodotto dalla formula oil-free o, almeno, in gel, indicato per la pelle grassa».

Maglietta: Oviesso, pantaloni: U.C. of Benetton

### Peeling e massaggi e la cute si illumina

- **A casa:** per regolarizzare la produzione di sebo e favorire il ricambio cellulare, prova un peeling a base di alfa-idrossiacido. Questa sostanza agisce e rimuove cellule morte e impurità più efficacemente di quanto faccia uno scrub. Idrata a fondo la pelle dopo averlo eseguito.
- **In istituto:** un massaggio stimolante seguito da un idromassaggio riattivano il microcircolo e ossigenano la cute, un po' come fanno le onde del mare. Per un effetto duraturo, il trattamento andrebbe ripetuto una volta al mese. Da 70 €.

PELLE MORBIDA

### PER UN VISO OMOGENEO

1. Per depurare la pelle in profondità c'è la *Maschera purificante attiva* di *Nivea visage* in versione monodose, arricchita con minerali e vitamina E. 2x7,5 ml, 2,28 €. Nei super.
2. *Mask di Zaic 20* è una maschera in gel dall'azione antibatterica, formulata per le pelli grasse. 50 ml, 19,70 €. In farmacia.
3. Vanta un effetto sebonormalizzante. In più, facilita l'eliminazione dei comedoni e la pulizia dei follicoli pilosebacei. È *Acnet crema* di *Bio Nike*. 30 ml, 13,50 €. In farmacia.
4. Con estratto di siero di latte fermentato, la *Crema antirughe anti impurità* di *Bioetyc* contrasta la formazione dei comedoni e dei segni dell'età. 50 ml, 10,50 €. Nei super.

