

13 GENNAIO 2003 | N.2

SOL  
€0,9  
CON TU  
PROGRA  
TV

# l'Espresso

MODA  
**Il tuo**  
**guardaroba**  
**2 stili che ti**  
**valorizzano**

effe  
simpat  
col  
gual  
color

TU E GLI UOMINI

**LO AMO MA  
MI GUARDO  
INTORNO**

PAG. 44

**SO  
ZUPPE  
IN MENO  
DI 30  
MINUTI**

PAG. 58

guida alla  
scelta dei

# cibi light

**+ le alternative fai-da-te  
+ la dieta dopofeste**

PAG. 48

IALE PSICOBENESSERE  
**UN MANUALE  
PER AMICO**



GRETI E ASTUZZIE

f  
Il freddo  
TI FA BELLA

IL TERMOMETRO  
SCENDE SOTTO  
ZERO? NON TI  
PREOCCUPARE,  
CON GLI  
ACCORGIMENTI  
GIUSTI SARAI  
SPLENDIDA



SUPERIDRATATA

# Pelle

## non dimenticarti il filtro

La pelle del viso non ha sete soltanto ad agosto, anzi. D'inverno la barriera che la protegge e trattiene l'acqua, si assottiglia. Il risultato? Si arrossa più facilmente e si disidrata. Evita, quindi, l'acqua e il sapone e punta su detergenti all'olio di jojoba o al germe di grano. Anche la crema va scelta con grande attenzione: le migliori sono quelle a base di vitamine dalle proprietà antiossidanti, acque termali, estratti vegetali e naturalmente filtri Uv. Ma la pelle va idratata anche dall'interno bevendo acqua minerale naturale ricca di solfati e oligoelementi.

## spalma lo yogurt

Anche se hai la pelle secca, non rinunciare allo scrub, perché stimola il ricambio cellulare. Il più delicato? Yogurt (un vasetto) e polvere di riso (un cucchiaino). Pulisce in profondità e nutre senza ungere.

DA BACIARE

# Labbra

## proteggile con tre strati

Quando la temperatura scende sotto zero le labbra sono le prime a risentire, soprattutto se hai la pessima abitudine di mordicchiarle o di inumidirle con la lingua. La soluzione? Il triplo strato: uno di burro cacao, uno di rossetto e uno di gloss. Protegge e idrata al tempo stesso. Evita, invece, i rossetti opachi e a lunga durata, perché di solito non contengono sostanze idratanti. Per levarti il make up usa un detergente oleoso e acqua tiepida.

## massaggiale con l'olio

Per prevenire screpolature e pellicine, massaggia ogni sera le labbra con un goccio di olio extravergine d'oliva oppure con un po' di vaselina borica (in farmacia). Se le pellicine ci sono già, non strapparle, ma toglielle delicatamente con un vecchio spazzolino da denti e poi applica una crema nutriente o del burro di karité.

TESTI DI  
BARBARA MIOTTO  
CONSULENZA  
DI ANTONINO DI  
PIETRO E  
MARIA TERESA  
LUCHERONI  
DERMATOLOGI  
FOTO DI CONNY  
VAN KASTEEL

MIELE E MANDORLE PER IL CORPO

## PUNTA SULLA DOLCEZZA

D'inverno anche il corpo ha bisogno di qualche attenzione in più. Come uno scrub particolarmente delicato e nutriente. Mescola qualche cucchiaino di miele e un pugno di farina di mandorle, sfrega l'impasto sulla pelle umida e risciacquati con acqua tiepida. Regalati questo trattamento una volta a settimana, sentirai che morbidezza! Se hai la pelle secca lascia perdere il sapone, ricco di tensioattivi, e aggiungi all'acqua della vasca qualche cucchiaino di farina d'avena.

Sostituisci il solito idratante con l'olio di mandorle dolci, dalle proprietà lenitive ed emollienti, oppure con l'olio di olivello spinoso (lo trovi in erboristeria), che previene anche le smagliature. E se non ti piace l'odore, aggiungi un paio di gocce di olio essenziale di lavanda.

>>>



ULTRAMORBIDE

# Mani

## vai a letto con i guanti

Primo: non uscire mai senza i guanti. Secondo: tieni a portata di mano (nel cassetto della scrivania o in macchina) una crema grassa e nutriente da mettere ogni due o tre ore. Terzo: se sono molte screpolate e ruvide una sera a settimana concediti un trattamento strong. Prima di infilarti sotto le coperte, massaggia le mani con olio di mandorle dolci (i grassi vegetali contenuti trattengono l'acqua e impediscono la disidratazione delle pelle) e indossa dei vecchi guanti.

## ricordati lo scrub

Per eliminare lo strato di cellule morte e, soprattutto, per stimolare il rinnovamento cellulare, non dimenticarti lo scrub. Anche alle mani. Massaggia per qualche secondo il prodotto che usi per il viso oppure un impasto a base di sale fino e olio di oliva.

CHIOME LUCIDE

# Capelli

## fai l'impacco nutriente

Il freddo e il vento gelido li seccano. L'umidità li ariccchia. L'inquinamento li rende opachi. Che fare? Per togliere lo smog lavali più spesso con uno shampoo delicato (magari agli oli essenziali di menta e salvia che disintossicano) e aggiungi un cucchiaino di aceto all'ultimo risciacquo. Così saranno più lucidi e setosi. Poi non ti dimenticare il balsamo, meglio se alle mandorle dolci, che li rende docili al pettine e l'impacco alle proteine (una volta a settimana), che li nutre senza appesantirli. Se invece il problema è l'umidità, scegli uno shampoo a base di olio di jojoba, che ricompatta le squame.

## metti la mousse

Quando togli il berretto, i capelli sono elettrici o schiacciati? Allora esagera con la mousse che regala volume alle chiome. Applicala soprattutto al centro della testa, dove hai bisogno di maggior sostegno.

SENO DA STAR E GAMBE TONICHE

## QUANDO GHIACCIO FA BENE

**Il freddo, utilizzato nella maniera giusta, può aiutarti a diventare più bella. Per esempio, non sai che cosa fare per un décolleté che comincia a perdere colpi? Sfrutta l'acqua gelata. Con il getto localizzato tonifichi il tessuto connettivo e stimoli la circolazione. Il freddo costringe infatti i capillari a una mini ginnastica che attira il flusso sanguigno in superficie rassodando la zona. Così il seno appare subito più pieno e turgido, come dopo aver steso una crema lifting.**

**Il tuo problema si chiama cellulite? Allora prova la crioterapia. Strofini ogni giorno (è sufficiente qualche minuto) un cubetto di ghiaccio sulle ginocchia o sulle caviglie dove si accumula l'odiosa nemica e vedrai che i gonfiori si attenueranno come per incanto.**

>>>

# GLI ALLEATI DELLA BELLEZZA SOTTOZERO

## naso

MAI PIÙ ROSSORI

### calma con le rose

Il brusco passaggio dall'ambiente riscaldato al gelo può accentuare couperose e fastidiosi arrossamenti (i capillari si dilatano e si contraggono nel giro di pochi secondi), alle guance e al naso. Se poi ci mette lo zampino anche il raffreddore, ecco che il disastro è combinato. Per tamponare la situazione usa idratanti senz'alcool e arricchiti con estratto di ippocastano, frutti di bosco e camomilla. In alternativa prova le creme al mirtillo o all'hamamelis, che rinforzano le pareti dei capillari. Di sera massaggia la zona con olio essenziale di rosa, di fiori d'arancio o di rusco. Anche a tavola puoi fare molto: basta aumentare le dosi di agrumi e frutta. I bioflavonoidi e la vitamina C contenute hanno proprietà elasticizzanti e vasoprotettrici.

### copri con il verde

Se poi il naso è rosso e gonfio come un peperone, mimetizzalo con il make up. Passa il correttore verde sulle zone più arrossate e stendi un fondotinta fluido e opaco. Per un effetto più opaco e coprente usa una spugnetta in lattice.



**1 PER CALMARE I ROSSORI** Per la pelle del viso sensibile e problematica, vaporizza la mattina prima dell'idratare **Acqua Termale di Eau The Avène** € 11.

**2 PER DARE VOLUME** Per stare la caduta e dare coi capelli secchi e fini ci vuoi trattamento davvero stiro **Shampoo Crescina Più 10** € 11,36.

**3 PER CONTRASTARE LE R** pelle secca e un po' matu bisogno di nutrimento e p soprattutto d'inverno qua idrolipidico si assottiglia **Classic Beauty Fluid di Oil** € 5,99.

**4 PER AMMORBIDIRE LE L** Che hanno bisogno di cur per evitare che si formino e screpolature, usa il burr cacao. Da applicare ogni **Pear & Shine di Labello** €



**1 PER NUTRIRE A FONDO A** pelle del corpo risente del temperatura e si disidrata Vuoi farla tornare morbida? Dopo il bagno mass con una crema grassa e n **Soufflé per il Corpo di Coll** € 24,79.

**2 PER COMBATTERE LE RU** inverno, dopo la doccia, si l'olio sulle parti più screp secche (gomiti, ginocchia, e fallo penetrare con un b massaggio prolungato **Olio Lenitivo Linea Mediter F.lli Carli** € 10,05.

**3 PER IDRATARE SENZA IRI** Se la tua pelle è ipersensibi rossa facilmente, scegli un idratante dai componenti n **Pellefresca di Leocrema** €

**4 PER RILASSARSI** Per con sonno e scaricare le tensior giornata, diluisci nella vasc **Bagnocrema Blu Harmony Bath Care** € 4,26.