

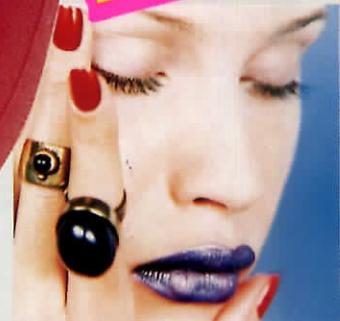
VITALITY

16 pagine dedicate al
 Sesso

C'è sempre
da imparare!



BELLEZZA



*Ti preferisci discreta
oppure eccentrica?*

SALUTE



*Come usare la
forza dei cristalli*



*Vuoi dimagrire?
Mangia di più!*

DIETA

sport

*Le possibilità di lavoro
nel mondo del fitness*





FACCIA "TONICA"

Ho recentemente sentito parlare di "face building", una sorta di ginnastica passiva che rassoda solo i muscoli del viso. Vorrei sapere se funziona. Ciao

Lea - Ferrara

Il "face building" è, sì, paragonabile alla ginnastica passiva: per effetto della corrente che passa attraverso agli elettrodi a piastrina applicati in punti precisi del viso, i muscoli si contraggono passivamente. Questa stimolazione mostra però un limite: il suo effetto tonificante dura qualche ora o al massimo un giorno o due. Ti chiederai, allora, se possa venire utilizzato per la sua azione immediata, ad esempio in occasione di una serata speciale. Il dermatologo **Antonio di Pietro** consiglia in ogni caso di essere cauti, in quanto pare che questo tipo di sollecitazione, dopo un primo effetto lifting, faccia rilassare ancora di più il muscolo. E, nel tempo, non si può dire ancora con certezza se abbia risultati positivi o controproducenti. Comunque, per com-

battere il rilassamento dei tessuti, può essere efficace, come suggerisce ancora **Di Pietro**, un massaggio del viso eseguito da una fisioterapista o da una massaggiatrice esperta. Favorire la circolazione e di conseguenza una migliore ossigenazione dei tessuti è il segreto per ripristinare il turgore.

La posta è aperta a tutte le domande, anche alle più impertinenti e curiose, e poi ai problemi e alle proposte e perfino alle critiche.

Penna alla mano: basta una lettera, un semplice biglietto per potersi conoscere a fondo, vitalissimamente

TUTTO IL CIBO NEL BENE E NEL MALE

Ci sono alimenti dei quali si legge poco sui giornali. Esempi? **Lecca-lecca, caramelle e liquirizie. Il cocco, le caldarroste, i lupini e i semi di zucca. E, ancora, le salse, i prodotti affumicati, i panini e**

le varie specialità dei fast-food. Forse perché non sono cibi salute? A maggior ragione per misurarne il consumo o per bandirli, se è il caso, varrebbe la pena di conoscerli meglio. Almeno, a me piacerebbe saperne di più.

Lorenza - Roma

È appena uscito in libreria "Cibi che fanno bene, cibi che fanno male", pubblicato da Selezione dal Reader's Digest, lire 80.000. Un'opera divulgativa completa e seria, facile da consultare perché in forma di guida, scritta dalla nutrizionista **Marisa Porri** e da tre medici esperti di alimentazione, lo specialista in igiene e medicina preventiva **Giovanni Fasani**, il pediatra **Piero Gianfranceschi** e l'allergologo e immunologo **Attilio Speciani**. Tra le voci dedicate ai cibi, che suggeriscono sempre il loro utilizzo migliore, i pro e i contro, le indicazioni e le controindicazioni, anche le voci riguardanti i disturbi curabili con specifici alimenti e le condizioni fisiologiche (dalla gravidanza alla menopausa alla golirosità premenstruale) da

assecondare o alleviare secondo i casi con una dieta adeguata.



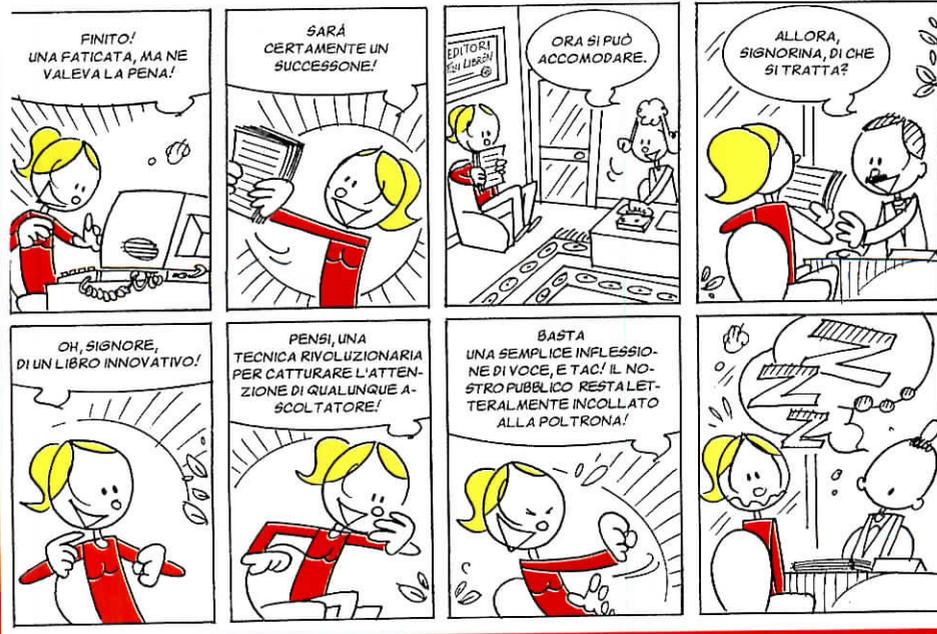
SENO: PRIMA DELLA PRIMA

Le ho praticamente provate tutte, almeno quelle consentite dalle mie idee "naturalistiche": gli impacchi di rum e limone, le spugnature e le docce gelate, la gym con i pesini, i reggiseni push-up e persino una maschera con zucchero e limone che ha imparato una mia amica in Oriente. Non mi scosto dalla prima,



UNA RAGAZZA SPECIALE

di Gabriele Clima



CHIRURGIA PLASTICA

Dott. Maurizio Vignoli, specialista in Chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica

L difetto degli occhi "all'ingiu" o "sguardo da cocker" può essere congenito (presente sin dalla nascita) o intervenuto con il trascorrere degli anni. Nel primo caso, il difetto risiede nell'arcata orbitaria il cui sviluppo è molto variabile a seconda dell'individuo e determina, più che le parti molli, la conformazione del sopracciglio. Pertanto, nei casi più evidenti, la chirurgia plastica può intervenire, ma si tratta di operazioni impegnative e complesse. Pure congenito e



Mancini

OCCHI ALL'INGIU' Come intervenire

spesso di natura ereditaria, il difetto degli occhi all'ingiu può derivare da un particolare rilassamento della cute delle palpebre con conseguente abbassamento dell'arcata sopraccigliare: in questo caso è possibile correggere l'ineestetismo per mezzo del lifting temporale, limitato alla parte superiore del viso e più precisamente alla zona vicino alle tempie. L'intervento ha lo scopo di rialzare il sopracciglio cadente e, attualmente, è possibile eseguirlo con una nuova tecnica che si definisce endoscopia (mediante l'utilizzo di una telecamera e con piccole incisioni di un cm). Infine, il difetto degli occhi all'ingiu può essere provocato dal

trascorrere degli anni: infatti l'invecchiamento del viso provoca un rilassamento di tutti i tessuti circostanti la regione orbitaria (fronte e sopracciglio) per cui si avrà un'accentuazione di cute palpebrale che toglie luminosità e freschezza allo sguardo. Infatti: le palpebre superiori cadenti fanno apparire più stanchi, più vecchi e più tristi di quanto si è in realtà. L'intervento che serve appunto a rimuovere gli eccessi di pelle e di grasso dalle palpebre superiori è la blefaroplastica. I risultati che si ottengono a seguito di questo intervento sono veramente di grande soddisfazione; sguardo più vivo e aspetto più giovane che resteranno per anni.

Un difetto che si corregge con un lifting temporale o con una blefaroplastica

DERMATOLOGIA

Dott. Antonino Di Pietro, specialista in Dermatologia e Venerologia

PERCHÈ COMPAIONO MACCHIOLINE BIANCHE SULLE UNGHIE?

Le macchioline bianche che talvolta compaiono sulle unghie sono quasi sempre causate da piccoli traumi che subiscono le estremità delle nostre dita.

È facile riscontrare queste "nuvolette" sulle dita di chi ha l'abitudine di mangiarsi o strapparsi le unghie o di chi per cause lavorative subisce ripetuti insulti sulle mani. Talvolta la causa è attribuibile a manicure troppo profonde e aggressive che danneggiano la delicata matrice ungueale.

Quando invece è tutta la superficie dell'unghia ad apparire molto chiara o biancastra è utile sentire il parere del dermatologo per accertarsi che non sia la spia di uno stato anemico o di disturbi renali. Una cosa comunque è certa: le bugie, che secondo una vecchia credenza popolare erano ritenute le responsabili, sono state scientificamente discolpate.

MEDICINA NATURALE

Dott. Maurizio Corradin, agopuntore e medico dello sport

GLI ALIMENTI TONIFICANTI DELL'INVERNO

Febbraio è un mese invernale un po' particolare; è posto fra l'inverno che sta sul finire e la primavera che di lì a poco inizierà. Da sempre la medicina tradizionale cinese si è posta il problema di equilibrare il microcosmo (l'uomo) con l'ambiente che lo circonda (macrocosmo). La regolazione può essere fatta in molti modi, ma particolarmente importante è la dietetica. Anzi, potremmo dire di più: in chiave preventiva è forse la branca più importante della medicina tradizionale cinese. Nel mese in questione è decisamente importante utilizzare alimenti tonificanti capaci di far accumulare quell'energia necessaria nella stagione seguente (primavera). Dall'altro lato è necessario continuare ad

utilizzare cibi in grado di scaldare (apportatori di Yang), equilibrando così il freddo ambientale. Se questo è valido per tutti, è interessante specialmente per le ragazze in quanto soffrono costituzionalmente di "vuoto di Yang" (hanno spesso freddo). In sintesi ecco gli alimenti particolarmente utili al nostro scopo. Cereali: riso, orzo, grano. Ortaggi: carota, patata, porro, ravanella, zucca. Frutta: arachide, castagna, ciliegia, giuggiola, mela, noce. Prodotti proteici: carne di manzo, di coniglio e di pollo; carne di pecora; gamberetti.

