

# VITALITY

**REGALO**  
il profumo  
**RANCÉ**

**beauty**

Bella  
sotto gli slip

**concorso**

Vinci il tuo  
benessere

**dieta**

Dimagrire con  
pasta, pesce, pollo

Che stile  
hai nel

**Sesso?**



## GINECOLOGIA

Dott. Michele Costa, specialista in Ostetricia e Ginecologia

**E'** un errore grossolano pensare che la pillola anticoncezionale regolarizzi il ciclo. La mestruazione che si verifica infatti durante l'assunzione della pillola è solo una pseudo-mestruazione da privazione ormonale che nulla ha a che vedere con la mestruazione vera e propria. Non appena il farmaco si sospenderà le cose ri-

## LA PILLOLA

### aiuta a regolarizzare il ciclo?

prenderanno l'andamento di prima. Anzi, in chi soffre di oligomenorrea spiccata, cioè mestruazioni molto scarse, la pillola è controindicata perché blocca ulteriormente l'asse ipotalamo-ipofisi. Le irregolarità del ciclo che interessano circa il 18-22 per cento della popolazione femminile in età fertile sono dovute infatti a un non perfetto funzionamento del sistema di regolazione ipotalamo-ipofisario che reagisce agli ormoni prodotti dall'ovaio e inibisce o stimola la produzione degli stessi. Conseguenza:

cicli più lunghi nelle donne giovani che vanno dai 35 ai 60 giorni. Tutto ciò è su base genetica e ben poco si può fare per regolare il ciclo. Premesso che non ci siano problemi a livello di prolattina, il principale ormone di produzione ipofisaria, non resta che regolarizzare il ciclo con cure ormonali, per bocca o iniezioni intramuscolari, per supplire alle carenze di alcuni ormoni, specie progesterone. Il feedback ipofisario di questo ormone farà, alla sua sospensione, mestruare la donna regolarmente.

Gio barfo

No, possono funzionare soltanto cure ormonali specifiche

## DIETOLOGIA

Dottoressa Evelina Flachi, specialista in Scienza dell'alimentazione e nutrizionista

### LE VIRTU' DEL CAVOLO

Studi nutrizionali hanno precisato che in broccoli, cavoli e verze si trovano in abbondanza calcio, potassio, sodio, fosforo, ferro, magnesio e silicio oltre al selenio, minerale che agisce come antiossidante, rallenta l'invecchiamento e l'indurimento dei tessuti e, nella donna, assieme al magnesio allevia i disturbi della menopausa. Inoltre i cavoli contengono acido lattico (soprattutto i crauti), disinfettante dell'intestino. È un antisettico adatto a limitare i fenomeni fermentativi e putrefattivi intestinali, tossici per l'organismo. I cavoli sono quindi considerati

importanti per mantenere efficienti le difese e per affrontare periodi di stress o

stanchezza. Può comunque essere considerato un alimento farmaco solo se è inserito in uno stile di vita alimentare corretto, equilibrato e variato soprattutto con un buon apporto di verdura e frutta gialla, rossa e verde, importanti per favorire una buona assimilazione di vitamine e minerali. Infatti sono essenziali il betacarotene, la vitamina C, la vitamina E, antiossidante assieme a zinco, rame e ferro che col selenio facilitano il lavoro del sistema immunitario. Perciò se consumiamo questo alimento anche crudo in insalata abbinato ad altri cibi come legumi, soia, uova e pesce oltre ai cereali integrali (nelle zuppe) potremo arricchirci di preziosi nutrienti naturali.



## DERMATOLOGIA

Dott. Antonino Di Pietro, specialista in Dermatologia e Venerologia

### PAPILLOMI CUTANEI: COME ELIMINARLI

È molto frequente veder comparire su collo, ascelle e inguine delle piccole escrescenze di pelle, lunghe pochi millimetri, di consistenza molle e di colorito rosa bruno. Il loro nome è: papillomi o fibromi penduli cutanei. Non sono infettivi né contagiosi, hanno un'importanza solo estetica e probabilmente la loro crescita è favorita dallo sfregamento della cute con collanine o la stoffa degli abiti. Nel passato per eliminarli si legavano con un filo di seta per causarne la necrosi e il distacco, ma i rischi di infezione erano altissimi. Un metodo più sicuro e privo di rischi è l'eliminazione mediante diatermocoagulazione o laser. L'intervento, eseguito dal dermatologo, è rapido, indolore e non lascia cicatrici.



Campiglio

**I**l mercato dell'intimo è in pieno sviluppo e viene pubblicizzato con immagini di donne che hanno corpi mozzafiato perché nessun altro capo d'abbigliamento è stato concepito con una valenza così erotica. Eppure la bellezza di slip e reggiseni, che non si vedono sotto i vestiti e si indossano per essere tolti, è effimera: pizzi, sete, trasparenze, cuciture strategiche valorizzano glutei e seni solo per un attimo, giusto il tempo di sfilarli. Naturalmente in modo sexy.

E voi? Vi sentite a disagio quando vi spogliate completamente davanti a qualcuno e, se siete sole, distogliete lo sguardo dallo specchio? Non date subito la colpa a inibizioni, timidezze o a un eccessivo senso del pudore: è più probabile che i motivi siano di ordine estetico. Forse la pelle sotto le mutandine è ruvida, soprattutto sui glutei dove ci sono anche delle smagliature? Il ventre è un po' gonfio? Oppure i peli del pube sono eccessivamente abbondanti?

Esaminatevi attentamente e pensate a quali sono gli inestetismi da eliminare: a tutti è possibile porre rimedio, rapidamente o con un poco di costanza. E poi c'è anche il trucco per il corpo che può rendervi più sexy. Probabilmente, dopo aver risolto i problemi estetici, scoprirete che siete diventate all'improvviso più disinibite e che dentro di voi si nascondeva una predisposizione allo striptease.

## DAVANTI

Esaminiamo l'addome, subito sopra il pube. Può essere prominente per un deposito di grasso che scompare se si elimina qualche chilo di troppo, o gonfio per il consumo di determinati alimenti che provocano aerofagia. Ma può trattarsi anche di muscolatura rilassata e di pelle senza tono. "Se la cute è poco elastica evitate di sedervi ripiegate su voi stesse, ma anche di indossare slip troppo bassi e con elastici stretti: si formano pieghe cutanee che impediscono una buona circolazione locale e poiché la pelle non è ben ossigenata, si rallenta la produzione di fibre elastiche che determinano la tonicità cutanea", spiega Antonino Di Pietro, dermatologo. "Cercate di controllare la posizione della schiena: deve essere sempre diritta e con il torace portato in avanti. Per rassodare i muscoli della pancia, che avendo una massa considerevole se perdono tono tendono ad andare verso il basso, fate tutti i giorni un quarto d'ora di esercizi addo-

minali consigliati da un bravo istruttore e, se siete pigre, alternateli con l'uso di apparecchi per la ginnastica passiva che aiutano a contrarre la muscolatura". Un problema frequente in questa zona, ma anche sui fianchi e i glutei, sono le smagliature. Si tratta di vere e proprie fratture del derma provocate da ingrassamenti seguiti da rapidi dimagrimenti o da sviluppo eccessivo dei muscoli sulla base di una pelle poco elastica, per fattori ereditari, ormonali e dietetici. Si presentano come strisce di pelle sottile e increspata, all'inizio di colore rossastro, poi bianco e traslucido. "Non è ancora possibile eliminarle del tutto con i trattamenti estetici (a meno che non si ricorra alla chirurgia) ma si possono ridurre notevolmen-

te, soprattutto se sono di formazione recente", spiega Di Pietro "con un nuovo metodo eseguito dal dermatologo. Si chiama Rederma e consiste in infiltrazioni, all'interno di ogni smagliatura, di enzimi e fattori di crescita tissutale. Naturalmente anche l'applicazione di prodotti elasticizzanti può essere utile, perché se la pelle è più tesa le smagliature si vedono di meno".

## AL CENTRO

"Nella zona pubica la pelle può essere molto secca: la colpa è anche di mutande e jeans troppo stretti che hanno provocato una microsofferenza cutanea e di conseguenza una minore ossigenazione. La prima regola è quella di applicare creme idratanti do-

# belle

**Viaggio tra l'ombelico, il pube e i glutei per la remise en forme di una zona nascosta dalla biancheria intima, e spesso dimenticata, che merita invece dei trattamenti ad hoc. Diventerete più spavalde, soprattutto nei momenti dedicati alla seduzione**

di Chiara Bettelli  
foto di Barbara Zabi Lombardi

## SOTTO

po ogni bagno e doccia, anche dove ci sono i peli. Ma evitate anche l'uso di detergenti aggressivi e di quelli intimi disinfettanti che, impiegati a sproposito, possono anche causare desquamazioni e prurito. Come i salvaslip usati tutti i giorni che, aumentando la temperatura locale, possono alterare il film idrolipidico cutaneo e causare irritazioni. Sempre nella regione pubica possono presentarsi spesso dei fastidiosi brufolletti che compaiono per lo sfregamento dei peli, che possono spezzarsi e incarnirsi, con la biancheria intima, soprattutto se è sintetica e quindi può avere un'azione di sensibilizzazione della cute".

## DIETRO

I glutei sodi e con una bella forma, se non sono già così di natura, si possono "costruire" muovendosi, ballando, saltando, camminando, prati- ▶

cando sport e ginnastica, nuotando. "Quelli dei glutei sono muscoli di grande dimensione e hanno particolare bisogno di essere costantemente tonificati", spiega Antonino Di Pietro. "Oltre all'attività sportiva sono anche utili i massaggi manuali, le idroterapie e le docciature fredde. Per evitare i frequenti arrossamenti della pelle in questa zona, tenete conto che a volte sono provocati dall'uso dei collant che aumentando la temperatura locale favoriscono le irritazioni cutanee. Almeno quando indossate i pantaloni, preferite le calze corte. Se la pelle è secca e desquamata applicate più volte al giorno creme idratanti a base di elastina, acido ialuronico e vitamine. I brufolini sui glutei sono provocati anche dallo sfregamento con biancheria troppo stretta e sintetica: i germi che convivono naturalmente sulla pelle possono penetrare nei pori cutanei e causare leggere infezioni che, se persistono, si devono curare per qualche giorno con l'applicazione, consigliata dal medico, di creme antibiotiche".

## TRATTAMENTI PER OGNI PROBLEMA

### Ruvidità

Se passando la mano sui glutei li sentite come "carta vetrata" la prima cosa da fare è eliminare lo strato di cellule morte e tutte le impurità che rendono l'epidermide ruvida e spessa. Prima della doccia strofinatevi con il guanto di crine e un prodotto esfoliante: già dopo il primo trattamento avrete la zona levigata e morbida. Inoltre l'esfoliazione riattiva la circolazione locale ed è utile anche sull'addome per mantenere la pelle tonica e liscia. Gommage Exfoliant di Clarins, a base di micro-sfere che non aggrediscono e irritano i tessuti, e di estratti di piante dall'azione emolliente e riparatrice, stimola il rinnovamento cellulare e fa ritrovare subito alla pelle tutto il suo splendore. L. 47.000.

### Secchezza

La pelle coperta dalla biancheria ha costantemente bisogno di essere idratata, soprattutto se è naturalmente piuttosto secca. In ogni momento del giorno, quando desiderate averla morbida, tenete a portata di mano un prodotto idratante praticissimo: Nivea Soft. Una crema soffice e leggera, che si assorbe subito, adatta a tutto il corpo ma anche al viso e alle mani. Facile da utilizzare ma anche ricca di proprietà grazie alla formula composta da olio di jojoba, eucerit, vitamina E.

Per i momenti più seduttivi regalatevi il piacere di nutrire la pelle e di renderla più sensuale con una raffinata fragranza fiorita e orientale. Crème Sensuelle pour le Corps di Rancé è a base di principi attivi e di oli vegetali nutrienti e idratanti e di un complesso vitaminico che previene l'invecchiamento cutaneo. La pelle sarà liscia come la seta e delicatamente profumata. L. 38.000.

### Forte disidratazione

In questo caso è indicata una formulazione in olio che regala un'immediata morbidezza e un notevole comfort. Huile de Soins Hydro-Nutritive di Biotherm, a base di ceramidi, fosfolipidi e steroli, oli di sesamo, soia e borragine, vitamine A ed E, si spruzza direttamente sul

corpo. In questo modo reintegra rapidamente la barriera idrolipidica, proteggendo anche la pelle e prevenendone l'invecchiamento. Si rivela molto utile anche in palestra, dopo la sauna e lo sport. L. 50.500.

### Arrossamenti

Se avete la pelle dei glutei irritata e con intensi arrossamenti, o scottata dal sole (attenzione a quello tropicale durante le vacanze invernali) potete aiutare la risoluzione del problema con l'applicazione di una crema lenitiva dermonormalizzante. Lenixco è a base di colostro equino, una sostanza ricca di vitamine, antibiotici naturali e fattori di crescita epiteliale. Applicata sulla zona in uno strato sottile, svolge un'azione antiarrossamento, favorisce una rapida normalizzazione dei tessuti, li idrata e dona un immediato sollievo. In farmacia a L. 16.000.

### Smagliature

Per prevenire la formazione delle smagliature occorre mantenere sempre elastici i tessuti cutanei con un prodotto specifico. Crema Elasticizzante Antismagliature di Collistar, oltre a prevenirle, aiuta anche a minimizzare quelle già esistenti. In che modo? Il biodynes, principio funzionale deriva-

## I gonfiori si combattono anche a tavola

Una delle cause più frequenti d'imbarazzo al momento di spogliarsi è il ventre gonfio: una volta tolta la biancheria intima si ha l'impressione che lieviti. Molti gonfiori sono collegati a disfunzioni digestive che causano tensione addominale, movimenti di aria intestinale e dolori viscerali. Consultate il medico: scoprirà le cause e vi consiglierà la terapia giusta che eliminerà il problema. È fondamentale anche la scelta del cibo giusto, come spiega Evelina Flachi, nutrizionista e specialista in Scienza dell'alimentazione: "Quando si notano gonfiori, se la causa non è la colite che va curata in modo specifico, per farli scomparire bisogna prima di tutto valutare la propria reazione individuale all'assunzione di determinati alimenti annotando se provocano disturbi. In ogni caso meglio ridurre i cibi che creano fermentazione e quindi evitare la pasta abbinata a sughi elaborati, a carni cucinate in modo grasso e a frittiture, la frutta a fine pasto, i latticini (latte e formaggi). Per aiutare l'assorbimento dell'aria intestinale è utile l'assunzione a fine pasto di compresse a base di carbone vegetale e bere un infuso di semi di finocchio a cui si può aggiungere qualche fogliolina di menta che facilita la digestione. Se il problema del gonfiore è l'irregolarità intestinale è indicato lo yogurt, da consumare lontano dai pasti, che aumenta la flora intestinale positiva. Se non si soffre di colite, per accelerare il transit intestinale è utile l'assunzione a stomaco vuoto d'integratori a base di fibre. Altrimenti questi preparati possono peggiorare il problema e aumentare il gonfiore addominale, come il consumo eccessivo di verdure crude".



## Trucco per ventre e glutei

Le più note decorazioni del corpo sono il piercing e il tatuaggio. Ma ci sono trucchi per le zone nascoste ancora più effimeri, poco impegnativi e davvero sexy. Ce li racconta Paolo Guatelli, truccatore e make-up designer internazionale:

"La decorazione non permanente con l'henné, che la scorsa estate ha spopolato sulle spiagge italiane, può essere interpretata anche in versione intima: disegni ispirati alla tradizione delle donne magrebine e indiane possono essere riprodotti in ramificazioni che partono dal pube e avvolgono i fianchi. E' possibile comunicare con il corpo anche attraverso simboli creati attaccando, grazie a speciali colle a base di lattice, delle paillettes o piccoli smeraldi, diamanti e rubini (falsi!) sulla zona dell'ombelico o dei glutei. Per chi vuole ostentare e in modo originale la propria nudità persino la peluria del pube può essere decorata, sia sagomandone la forma (a cuore, a fiore, a stella) sia colorandola con lacche idrosolubili, con i mascara per capelli o con i prodotti specifici utilizzati per la tintura di ciglia e sopracciglia. Un'altra idea nuova, più semplice, è quella del body glitter: un gel trasparente che contiene brillantini colorati, simile a quello che si utilizza per il viso e il décolleté, che può essere applicato anche all'interno e intorno all'ombelico. Ma è anche bellissimo l'effetto madreperlato che è possibile ottenere stendendo sulla pelle la goldskin emulsion, una crema fluida che contiene perle micronizzate in grado di riflettere le luci ed è adattissima da applicare sulle natiche e sul ventre".

to dal lievito, promuove la sintesi del collagene e dell'elastina e reidrata la pelle; l'aminoacido valina contrasta la distruzione dell'elastina; un mix di estratti vegetali ha proprietà leviganti e antirilassamento; lisina, leucina e vitamine danno idratazione, nutrimento ed energia alla pelle. L. 54.000 (nel conveniente super formato da 400 ml).

### Cedimenti

Quando i glutei e l'addome hanno bisogno di essere rassodati e snelliti la soluzione più efficace è quella di affidarsi a un istituto di bellezza per una serie di trattamenti intensivi. Il programma Snella & Soda di Becos è specifico per risolvere questi problemi grazie ad apparecchiature, massaggi e prodotti mirati a combattere cellulite e rilassamento cutaneo e anche a sgonfiare combattendo il ristagno localizzato dei liquidi. Nei Becos Club vi consiglieranno il programma specifico per voi, la versione base o forte, la dieta da abbinare e i prodotti da usare a casa. L. 1.350.000 per 10 sedute + 1 iniziale di pulizia profonda e di biomassaggio rilassante.

### Peli superflui

Se nella zona inguinale sono troppo lunghi accorciateli con le forbici, se sono molto abbondanti è consigliabile rivolgersi a un istituto. Negli istituti Epilspecialist di Vanity Line (numero verde 167/297980) si effettua un check up del pelo per scegliere il me-

todo di depilazione più adatto: ceretta abbinata a prodotti a base di oli essenziali, metodo Epilscan che inibisce nel tempo la ricrescita del bulbo pilifero, laser nd-yag studiato per non danneggiare la cute e inibire completamente la fase di ricrescita del pelo. Se i peli sono scarsi è ideale la depilazione fai-da-te con i rasoi usa e getta. Gillette Agilité pour Elle è facile da usare perché ha il manico sagomato e con zigrinature studiate per una presa sicura, una testina a doppia lama con un'inclinazione che permette un perfetto utilizzo anche nelle zone difficili da raggiungere e una striscia posta accanto alle lame che, liberando aloe e vitamina E a contatto con l'acqua, idrata la pelle. (L. 4.800 circa per 4 usa e getta).

### Macchie, foruncoli e imperfezioni

potete nasconderli con fondotinta per camouflage. "Esistono prodotti studiati per nascondere discromie (macchie scure o chiare) e imperfezioni (capillari, cicatrici) anche molto evidenti grazie all'intenso potere coprente, all'idrorepellenza e alla tenuta eccezionale. Si eliminano con appositi detergenti e non macchiano gli abiti. Le tonalità dei fondotinta per il camouflage del corpo possono essere insolite, come le tinte complementari verdi o arancio, nel caso servano a camuffare angomi rossastri o violacei", spiega Stefano Anselmo, truccatore e insegnante di trucco in scuole professionali. ■

**Bellissima anche vista da dietro. Il segreto per avere glutei perfetti, da mostrare senza complessi e insicurezze? Un ben calibrato mix di gym, movimento e trattamenti mirati a combattere gli inestetismi che tendono a colpire questa parte del corpo: cedimenti, ruvidità, smagliature... (Lingerie di Ritratti).**