

FATTI BELLA

# FERMA il tempo

Le più FORTUNATE li vedono comparire più tardi, ma **SEGNI DI ESPRESSIONE**, rughe e **CEDIMENTI** cutanei toccano a tutte. Ecco come prevenirli e mimetizzarli

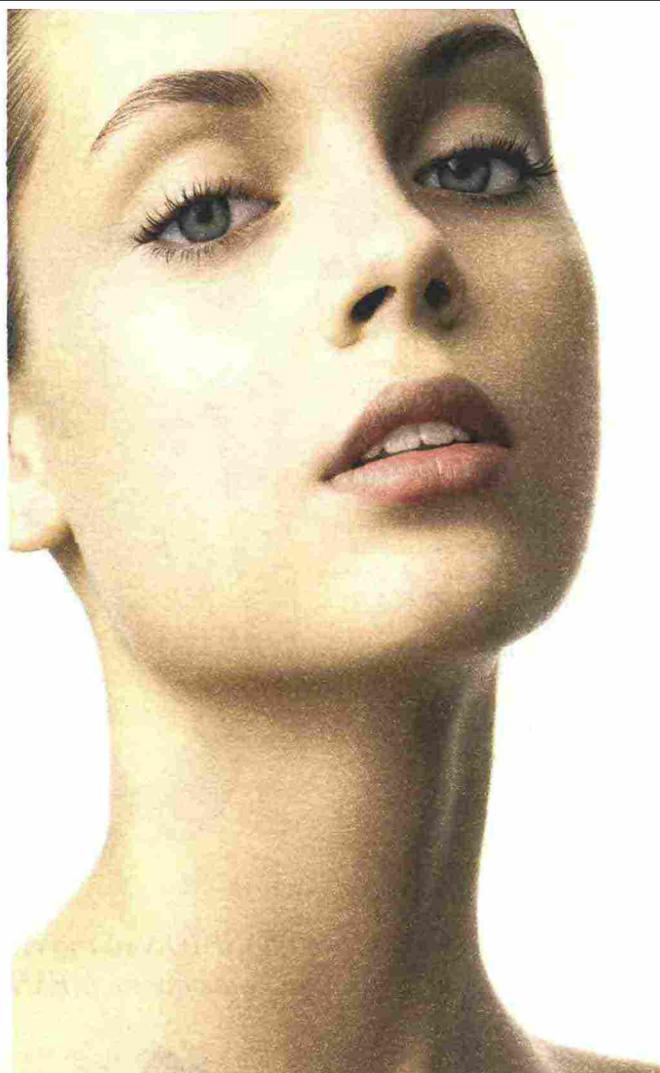
DI ALBERTA DI GIORGIO CON LA CONSULENZA

DI MAGDA BELMONTESI, DERMATOLOGA

C'è un momento, nella vita di ogni donna, in cui lo specchio rivela che il tempo inizia a lasciare i suoi segni sul viso. Le prime zone a invecchiare sono quelle soggette alla mimica facciale, ossia il contorno degli occhi e delle labbra. Ma a increscarsi è anche il collo, dove la pelle è sottile e senza sostegno, quindi soggetta alla forza di gravità.

## NEGLI ANNI LA PELLE PERDE VOLUME ED ELASTICITÀ

Le soluzioni per rallentare la comparsa di rughe e cedimenti, però, per fortuna esistono. La prima mossa è mantenere ritmi di vita sani, con tanto riposo, un'alimentazione ricca di frutta e verdura (vero elisir di gioventù) e una pulizia puntuale della pelle che, libera di respirare, si ossigena. Un aiuto fondamentale, poi, lo forniscono i cosmetici a base di acido ialuronico. Questa sostanza naturalmente presente nell'epidermide con gli anni diminuisce. Di conseguenza, la cute perde volume e la capacità di tornare nella sua "posizione di partenza" dopo, per esempio, una risata che mette in evidenza le zampe di gallina. Ma a farne le spese, dicevamo, è anche il collo: secondo uno studio dei dermatologi della London Clinic, infatti, solo per controllare tablet e smartphone, è soggetto ad almeno 150 flessioni al giorno. Che danno vita a quelle pieghe permanenti, conosciute come "collane di Venere".



## SGUARDO DA RAGAZZINA



1. Lift Effect 45+ Occhi e Labbra (Somatoline Cosmetic, 43 euro): contiene cere vegetali e tre tipi di acido ialuronico ad azione filler.
2. Diamond Life Infusion Retinol Eye Serum (Natura Bissé, 223 euro): promette di sollevare le palpebre superiori cascanti.
3. Revitalift Filler AHA (L'Oréal Paris, 20 euro): con acido ialuronico ad altissima concentrazione, riempie le rughe.

marco Tommasi/Mondadori photo (1)

Codice abbonamento: 095256

**LABBRA A TUTTO VOLUME**



1 2 3

1. Action Lipstick (Mediterranea, 9,80 euro): con acido ialuronico e vitamina E, ha un'azione riempitiva sulle rughe a raggiera.
2. Crema Lifting Supernutriente Contorno occhi e Labbra (Collistar, 42,30 euro): assicura un effetto tensore.
3. Liftissime Lèvres Balsamo Rimpolpante Labbra e Contorno Labbra (Lierac, 31 euro): contiene peptidi rimpolpanti.

**COLLO SUPER LEVIGATO**



1 2 3

1. Prevage Anti-Aging Neck and Décolleté Firm & Repair (Elizabeth Arden, 115 euro): ridensifica e rinforza l'epidermide.
2. Upgrade Neck And Décolleté Toning and Remodelling Fluid (Korff, 60 euro): contiene attivi antietà e antiossidanti.
3. Advanced Crème Tenseur Liftante Visage et Cou (StriVectin, 89,90 euro): rigenera la pelle e contrasta la forza di gravità.

**Effetto botox**



✳ **Needles No More (Dr. Brandt, 89,90 euro)** agisce come i cosmetici a base di botullino, ma non è assolutamente tossico. Picchiettato su fronte e contorno occhi, previene le contrazioni cutanee. Così la pelle appare distesa e levigata.

**LA GYM E GLI ALIMENTI GIUSTI**

**1 ZAMPE DI GALLINA**  
Si formano per la contrazione della zona periorbitale, ma si combattono proprio strizzando gli occhi. Chiudi forte le palpebre per 10 secondi e ripeti il movimento 5/6 volte.

**2 CODICE A BARRE**  
Per attenuare le rughe verticali che circondano la bocca, fai un ampio sorriso di 10 secondi per 5 volte. Poi simula un bacio della stessa durata e ripetilo per altrettanti movimenti.

**3 COLLANE DI VENERE** Con le mani incrociate dietro la nuca, spingi la testa indietro, bloccandola. Mantieni la tensione 15 secondi e ripeti 3 volte. Poi, piega la testa verso le spalle, prima a destra e poi a sinistra, 10 volte per lato.

**A TAVOLA**  
I vegetali sono fra i tuoi più grandi alleati contro le rughe. Le verdure dalle proprietà più "liftanti"? Carciofi, peperoni, spinaci e cipolle rosse. Mentre tra i frutti devi privilegiare uva nera, mirtilli, pere e kiwi.