

Beauty Bible Falsi miti

idea  
**tech**

Geniale l'app Breast Health Exercises da scaricare sul tuo iPhone. Ha tutte le dritte gym per migliorare la circolazione, tonificare e mantenere in salute il tuo décolleté.

## Seno: quanto ne sai?

Tutte lo vogliono sodo, turgido e che stia su. Ma tu sei sicura di fare tutto quello che serve per mantenerlo al top? O forse credi ancora che... di **Alessandra Greco**

**P**iccolo, a coppa di champagne, naturale, a pera, mela o esagerato. Paese che vai, seno che trovi. Se il silicone rende tutti i décolleté molto simili da un lato all'altro dell'emisfero, pare che, in realtà, gli uomini si siano stancati di attributi da pin-up e preferiscano il seno nature, più piccolo, ma ben proporzionato. Questa è la buona notizia. La cattiva è che ci sono tanti falsi miti sulla beauty routine delle "parti alte" ancora da sfatare. Noi ci siamo fatti aiutare dalla dermatologa **Magda Belmontesi**.

**Il reggi col ferretto può fare danni.**  
**FALSO** Soprattutto dopo i 35 anni, quando la pelle perde tono e le coppe

puntano in basso, il décolleté ha bisogno di sostegno. Il reggiseno, però, va scelto della taglia giusta, non deve essere costringente o scomodo (né lasciare segni sul corpo) e va preferito in cotone oppure in fibra naturale.

**Dormire col reggiseno fa male.**

**FALSO** Ma di notte è meglio lasciare respirare la pelle ed evitare sfregamenti inutili e fastidiosi.

**Il seno va lavato con l'acqua fredda.**

**VERO** Il freddo tonifica, l'acqua calda, invece, soprattutto su una zona così delicata, favorisce il rilassamento. Tieni a bada perciò il termometro! Un truccetto per una serata hot? Prima di indossare il push-up, mettilo in frigo per 30 minuti e applica un siero tensore: il mix prodotto + tessuto

freddo darà una mano al décolleté...

**La crema sul capezzolo lo irrita.**

**VERO** Si tratta di una parte molto sensibile: se ci passi l'idratante non succede nulla, ma le creme specifiche con sostanze attive tipo rassodanti o lifting possono arrossare la zona.

**Correre rende il seno più "molle".**

**FALSO** L'importante è indossare un reggiseno apposito. Quelli pensati per lo sport ammortizzano i movimenti.

**Gli integratori aumentano il seno.**

**FALSO** La mammella è formata da ghiandola mammaria (che si ingrossa solo in presenza di stimolazioni ormonali come gravidanza e ciclo) e grasso. Nessun integratore può davvero aumentare il volume. Privilegia invece un'alimentazione

FOTO DI FOTO VOLPE. STILL LIFE DI DECABIBO.

ricca di proteine per nutrire e rinforzare i muscoli pettorali che sono l'impalcatura che sostiene il seno.

**Le creme push-up funzionano.**

**VERO** Questi cosmetici contengono sostanze che idratano e mantengono elastica l'epidermide. Gli effetti? Evitano le smagliature, rendono più turgide le coppe grazie ai fitoestrogeni, sostanze naturali simili agli estrogeni femminili, e ricompattano la pelle regalando un effetto di maggior tono (non più volume però!).

**La pillola fa aumentare il seno.**

**VERO** I contraccettivi intervengono sui livelli di estrogeni nel sangue (che condizionano i cambiamenti ormonali) e stimolano la ghiandola mammaria, che ingrossandosi, fa lievitare il volume.

**Si può aumentare il décolleté senza interventi chirurgici.**

**VERO** Esistono dei "filler" specifici, come le iniezioni di acido ialuronico macromolecolare, che danno un nuovo volume (il seno aumenta al massimo di una taglia) e si riassorbono progressivamente. Ricorda, però, che l'effetto dura più o meno due anni.

**Bisogna usare solo creme specifiche.**

**FALSO** Le formulazioni mirate mantengono in forma la cute che sostiene il seno, contrastando i cedimenti e le smagliature. Rassodano

e idratano. La differenza inoltre è nelle texture, più morbide e fluide, di facile applicazione (vanno massaggiate delicatamente con movimento circolare dal basso verso l'alto) e assorbimento. Se non hai particolari esigenze però nulla ti impedisce di usare la tua normale crema corpo o, ancora meglio, quella per il viso.

**Ci sono esercizi che fanno aumentare il seno visibilmente.**

**VERO** La postura è il primo passo: testa alta, spalle dritte e muscoli addominali contratti sono accorgimenti utili a spingere verso l'alto seno e... autostima. Prova un corso di ginnastica isotonica, Pilates compreso: rinforza cingolo scapolare e muscoli pettorali "addormentati".

**Eliminare i peli sui capezzoli con l'ago elettrico fa male.**

**FALSO** L'elettrocoagulazione eseguita da un esperto (e sempre con un ago monouso) non comporta rischi. Basta spalmare subito dopo una crema antibiotica per due o tre giorni per lenire l'irritazione.

**Fa male prendere il sole in topless.**

**VERO** Essendo una parte quasi sempre coperta, e quindi più sensibile ai raggi solari, è meglio difenderla evitando esposizioni dirette. In ogni caso, mai bagni di sole o lampade UV senza una protezione alta (minimo spf 30).



**Vorrei un... aiutino**

Nome in codice: Simona. È il magico super push-up di Intimissimi che regala una taglia in più grazie a una coppa preformata con imbottitura che sostiene il seno alla base e lateralmente. Non ti basta? Prova anche Overbra di After Eden, una speciale brassiera da indossare sopra il reggiseno per accentuare ancora di più le forme: tiene su e modella restando invisibile sotto gli abiti.

Il nuovo push-up di Intimissimi (€ 25,90).

Overbra di After Eden (€ 30).



1. Anti Gravità: Siero Seno Tonicante Effetto Lifting, Bottega Verde (€ 20,99).
2. Per pelli delicate: Defence Body Rassodante Seno, Bionike (€ 25,50 in farmacia).
3. Ogni sera: Siero Intensivo Volumizzante Seno, Collistar (€ 39).
4. Da massaggio: Sculpt System Buste, Institut Esthederm (€ 65 in istituto).
5. Ricompatta: Bioetyc Trattamento Seno Volumizzante Push Up, Deborah (€ 14).
6. Leviga: Iodase Staminale Volume Seno Trattamento ad Effetto Lifting Istantaneo, Natural Project (€ 38).
7. Rimpolpa: Azione Rapida, Pupa (€ 47,50).
8. Intensivo: Seno 3D Siero Volumizzante, Dermophysiologique (€ 68 in istituto).
9. Tonifica: Spray Cryo-Lifting Buste, Rilastil (€ 28,90 in farmacia).
10. Bifase: Breast & Tone Trattamento Intensivo Seno Dermo28 (€ 122).
11. Sostiene: Seno Up, Leocrema (€ 7,40).