

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**

Piccolo, 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

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).