

IL PUNTO DA RASSODARE Pancia, braccia, interno cosce e ginocchia.

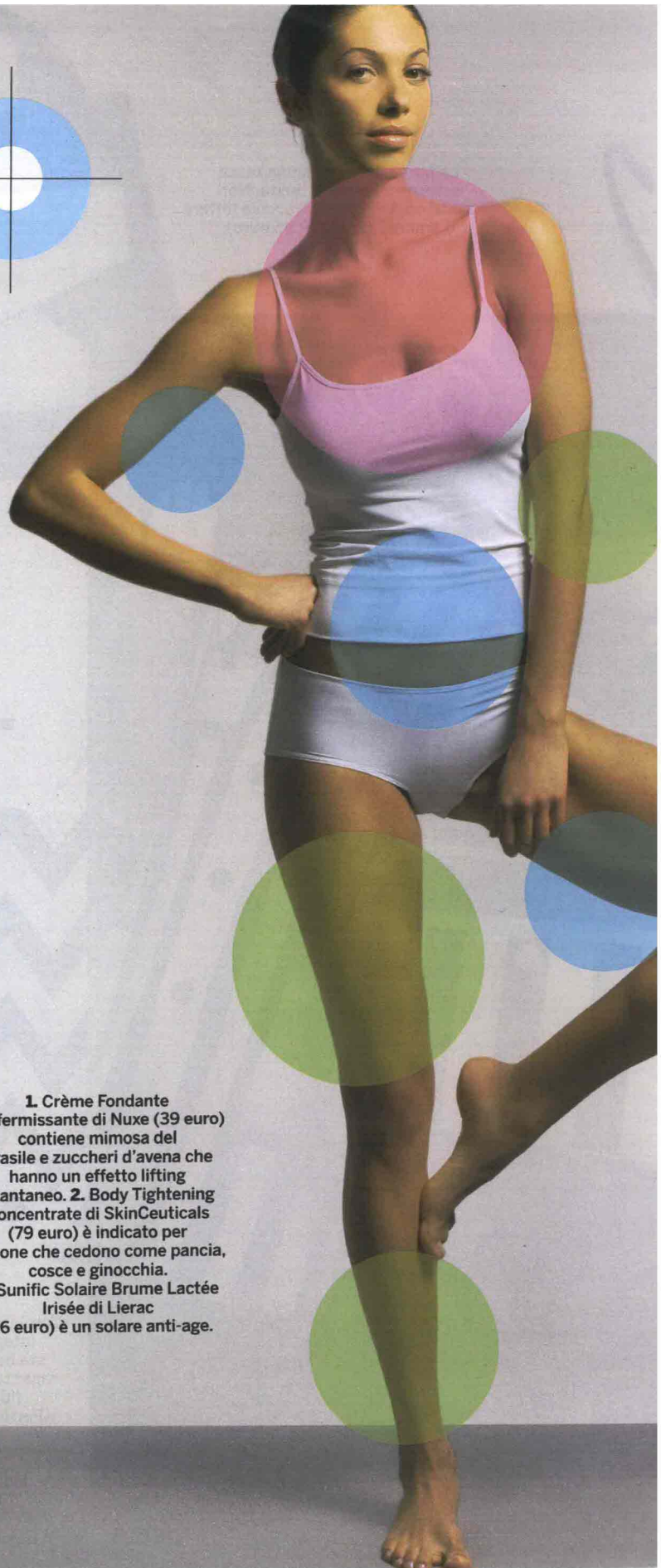
Il problema Qui la pelle cede più facilmente e perde compattezza.

Le cause Con il passare del tempo diminuiscono quelle sostanze, come collagene ed elastina, che aiutano i tessuti a restare sodi. Se poi nell'ultimo anno hai avuto rapidi cambiamenti di peso, la perdita di tono aumenta.

Dove hai sbagliato Hai trascurato la cura quotidiana della pelle e non hai fatto abbastanza esercizio fisico. E se mancano i muscoli, i cedimenti diventano più evidenti.

Prova il massaggio Usa due volte al giorno un cosmetico rassodante e stendilo con un massaggio antigrafità, cioè dal basso verso l'alto. Per stenderlo sulle cosce, invece, siediti sul letto mettendo un cuscino sotto ai polpacci e passa entrambe le mani aperte dal ginocchio all'inguine con movimenti circolari.

Punta sulla dieta lifting «Una dieta ricca di alimenti che contengono acidi grassi omega 3 stimola la produzione di collagene, la sostanza che dà tono e consistenza alla pelle» dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. Ma in quali cibi li puoi trovare? Un suggerimento arriva dal dottor Perricone: in America spopola la sua dieta lifting dei 3 giorni. Dopo 72 ore, assicura il dermatologo, la pelle sarà visibilmente più soda. Perricone consiglia di mettere in tavola salmone fresco, tonno, uova, carne bianca, avena, lattuga, nocciole, mandorle, asparagi, broccoli, spinaci, mirtilli, melone, mele. «Tre giorni sono pochi ma privilegiare sempre un'alimentazione ricca di omega 3, vitamina C antiossidante e minerali come zinco e selenio che rinforzano i tessuti, serve» conferma la dermatologa.



www.ecostampa.it



1. Crème Fondante Raffermissante di Nuxe (39 euro) contiene mimosa del Brasile e zuccheri d'avena che hanno un effetto lifting istantaneo.
2. Body Tightening Concentrate di SkinCeuticals (79 euro) è indicato per le zone che cedono come pancia, cosce e ginocchia.
3. Sunific Solaire Brume Lactée Irisée di Lierac (26 euro) è un solare anti-age.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL PIACERE / di farti bella

prendi la mira...e il CORPO è perfetto

Guardati allo specchio. Ti sei accorta che la silhouette reagisce al passare del tempo in modo diverso da zona a zona? Qui cede, là perde turgore, lì si "increspa". Ecco perché conviene scegliere trattamenti anti-age dedicati, precisi, che siano efficaci proprio dove serve. I risultati arriveranno prima. E dureranno più a lungo

IL PUNTO DA IDRATARE Avambracci e gambe.

Il problema La pelle di queste due zone diventa secca, ruvida e tende a desquamarsi.

Le cause Di solito sono tre: il rallentamento dei processi di rigenerazione cutanea, la mancanza di idratazione, le depilazioni con prodotti troppo aggressivi.

Dove hai sbagliato In inverno lo sfregamento degli abiti, in estate l'esposizione al sole: forse non hai considerato che la pelle di avambracci e gambe è sottoposta a un notevole stress. E non l'hai nutrita e curata con costanza, anche nella brutta stagione.

Disseta la pelle La secchezza della cute si combatte prima di tutto da dentro. «È fondamentale che il nostro organismo non si disidrati. Per evitarlo, occorre bere ogni giorno la giusta quantità d'acqua, senza aspettare il segnale limite della sete. Quando questo arriva, infatti, la pelle ha già iniziato a seccarsi e a desquamarsi» spiega Gabriella Di Russo, medico estetico specialista in Idrologia medica. Per capire se la tua pelle è disidratata prova il "pinch test". Pizzica con le dita

il dorso della mano per 5 secondi.

Se il segno impiega più di 5 secondi per sparire, vuol dire che hai bisogno di fare una scorta di acqua.

Usa la natura Per avere una pelle morbida e levigata, evita detergenti aggressivi che eliminano i grassi dello strato superficiale: un docciaschiuma a base oleosa è la scelta migliore. Scegli burri vegetali, come quello di karité o di avocado, e prova un trattamento addolcente, da fare una volta alla settimana. «Comincia con un gommage leggero a base di farina di semi di lino» suggerisce Nennella Santelli, presidente dell'Unep (Unione nazionale estetisti professionisti). «Il lino aiuta a ricostruire lo strato lipidico della pelle e a renderla morbida e idratata. Subito dopo l'esfoliazione, applica un olio speciale. Puoi preparare un unguento fragrante diluendo 50 ml di olio di soia con due cucchiaini di olio di rosa mosqueta, che hanno proprietà elasticizzanti. Infine, profuma con 5 gocce di essenza di rosa e 2 di lavanda».

(segue a pagina 66)

DONNA MODERNA 65

IL PIACERE / di farti bella

(segue da pagina 65)

IL PUNTO DA LEVIGARE Collo, décolleté, seno. **Il problema** La pelle si "increspa" e compaiono micro grinze e rughe più profonde.

Le cause A partire dai 25 anni, la quantità di collagene, la proteina che dà turgore alla pelle, diminuisce dell'1,5 per cento ogni anno. Vuol dire che a 45 è ridotta già del 30 per cento. E, ovviamente, più è sottile più facilmente resta segnata.

Dove hai sbagliato Gli errori più frequenti sono due: non proteggersi a sufficienza dai raggi Uv; e non applicare con regolarità una crema da giorno.

Privilegia la dolcezza Diverse ma in fondo simili, queste tre zone del corpo chiedono di essere trattate con molta delicatezza.

«Innanzitutto, attenzione a come ti lavi: meglio centellinare bagni e docce con l'acqua troppo calda e terminare sempre con un getto d'acqua fresca» consiglia la dermatologa **Magda Belmontesi**. Anche un buon sonno aiuta. Dormire a pancia in giù è una pessima abitudine specie per le taglie abbondanti: sul seno si formano



pieghe che arrivano fino alla base del collo. È importante poi aiutare la pelle con attivi mirati, come la vitamina B8, o biotina, ingrediente preziosissimo e recente scoperta per le creme anti-age. «La biotina aiuta ad attivare la produzione di lipidi e a mantenerli in giusta quantità, migliorando elasticità e compattezza» conferma l'esperta. Oltre alla crema, fai un gommage delicato due volte alla settimana: migliora l'ossigenazione della pelle e facilita la penetrazione degli attivi. **Osa un trattamento urto** Se la pelle è molto segnata, puoi provare un trattamento specifico che si chiama biorivitalizzazione con acido ialuronico. «Oggi esiste anche in versione light, fluida, adatta dove la pelle è sottile. Il principio attivo viene iniettato sottocute con una serie di micro iniezioni distanziate di circa un centimetro. Si fa una seduta ogni tre settimane, per tre volte» spiega la dermatologa. Il trattamento andrebbe ripetuto una volta all'anno e il costo è di circa 160 euro a seduta. Il risultato? La pelle diventa levigata e idratata in profondità e a lunga durata.

LAURA D'ORSI

Scrivile a beauty@mondadori.it



1. Olio Massaggio Corpo di Incarose (19,50 euro) ha un'alta concentrazione di olio di argan e va bene per la pelle secca. 2. Soin Cou & Décolleté di Eisenberg (121 euro) ha un effetto tensore.
3. Crema Rassodante Anti-età di Bionike (27,95 euro) stimola il collagene. 4. Sérum Corps Peau Neuve di Clarins (51,43 euro) elimina le piccole rughe. 5. Burro Corpo all'Argan del Marocco di Bottega Verde (14,99 euro) è super idratante.