

ETTAMANALE

DIPIÙ



GESÙ' Una santa ha fatto dipingere il suo volto

12 OTTOBRE 2009 - N. 41 CAIRO EDITORE € 1,00 (IN ITALIA)



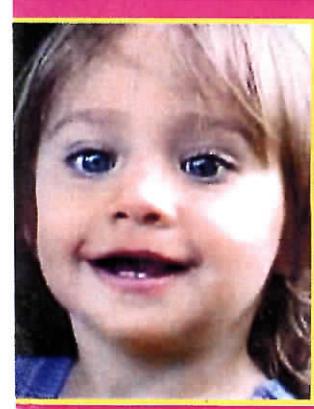
Diretto da Sandro Mayer

Il tronista e la fidanzata Pamela



Federico

Sono finito in ospedale e sono stato operato d'urgenza



BONOLIS

E' sua figlia la bambina dello spot



L'attore con Laura T... sua partner fiction "L'onore e il risp...



GABRIEL GARKO

La sua storia mai raccontata da quando si chiamava Dario e vinsi la corona di più bello d'Italia

Il massaggio da fare in casa per un viso più giovane

Ecco come fare un massaggio che aiuta a combattere i segni del tempo, rilassare i muscoli e "sgonfiare" il viso • Come combattere l'invecchiamento a tavola



- 1) Multi Correxion è la crema anti-età multi-azione giorno e notte di Roc che attenua i segni del tempo, le macchie e dona compattezza e luminosità al viso perché contiene anche vitamine C, E, A, glicerina, burro di karité e minerali attivi.
- 2) Il Concentrato anti-rughe riparatore notte della linea Milk Therapy di Pupa stimola intensamente l'attività cellulare rigenerando la pelle e sollevandola con un "effetto lifting".
- 3) La crema Doppio Lifting Hi-Tech di Venus ha una formulazione che distende i tratti del viso e rende la pelle più tonica e compatta donando un aspetto più giovane.
- 4) La Crema Intensiva contro le rughe Attiva Anti-Rughe di L'Oréal Paris riduce le rughe e ristruttura la superficie cutanea.
- 5) La Crema anti-rughe Over 50 Karité 100 Sensitive della Società del Karité è un prodotto studiato per le pelli mature che migliora tono ed elasticità della pelle riducendo le rughe.
- 6) La Crema Anti-rughe Multi-azione Cera di Cupra pelli mature del dottor Ciccarelli non solo attenua le rughe ma tonifica la pelle e previene la formazione di macchie scure.
- 7) Azione Anti-rughe Quotidiana Notte di Clinians all'estratto di melograno nutre e rigenera la pelle e previene la formazione delle rughe.
- 8) Il Concentrato riparatore anti-macchia Magnifica Trattamento Assoluto Anti-età di Collistar riduce, schiarisce e previene le macchie cutanee.



I NOSTRI CONSIGLI

Bere un bicchiere di vino rosso al giorno, non di più, aiuta a mantenere la pelle giovane perché il vino contiene una sostanza chiamata resveratrolo che aiuta la circolazione.

- Una costante attività fisica non solo mantiene in salute il corpo ma rende la pelle più bella perché, riattivando

la circolazione, migliora l'ossigenazione delle cellule della pelle.

- Lavorare troppe ore di seguito davanti al computer favorisce l'insorgere delle rughe di espressione perché la concentrazione fa contrarre i muscoli del viso. È bene interrompere per qualche minuto ogni mezz'ora.

Per un viso più giovane, per attenuare i segni del tempo e rendere la pelle più luminosa e più elastica, consiglio di seguire alcune semplici regole quali: fare un massaggio in casa che, se eseguito costantemente, aiuta a contrastare la comparsa delle rughe, a distendere i lineamenti cancellando i segni di espressione, a eliminare i ristagni di liquidi responsabili di antiestetici gonfiore. Inoltre, è molto importante bere sempre almeno due litri di acqua al giorno e inserire nell'alimentazione quotidiana alcune sostanze, contenute negli alimenti, che idratano e rigenerano la pelle rallentandone l'invecchiamento e cioè le vitamine E, C e A, i flavonoidi e gli Omega 3 e 6».

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale, presidente dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica e oncologica e autore del libro *Per la tua pelle*, edito da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere che cosa possiamo fare in casa per avere un viso più giovane, oltre a usare creme specifiche con regolarità e gli chiediamo subito: «Come si fa in casa il massaggio al viso?».

«I gesti da compiere non sono difficili», risponde il professor Di Pietro «tenete uniti indice, medio e anulare di entrambe le mani, quindi premete delicatamente con i polpastrelli la base del collo, a destra e a sinistra rispetto alla gola. Ripetete questo movimento per sette volte con una pressione leggera. Lo

stesso movimento, sempre per sette volte, dovete farlo appoggiando le dita sotto i lobi delle orecchie, quindi fate scivolare delicatamente i polpastrelli lungo il collo fino a raggiungere i punti dove è avvenuta la pressione precedente».

«Mangiate pomodori e more»

«E poi?», gli chiediamo.

«Poi, ancora per sette volte», spiega il professore «fate scivolare i medi dall'attaccatura centrale delle sopracciglia, uno a destra e uno a sinistra, lungo i lati del naso, sulle guance fino a raggiungere i punti dietro le orecchie dove avete fatto la precedente pressione. Infine, tenendo uniti indice, medio e anulare di entrambe le mani, fate scorrere i polpastrelli dall'attaccatura dei capelli fino a quella centrale delle sopracciglia per sette volte. Ma per avere una pelle giovane è molto importante bere due litri di acqua al giorno, per mantenere costante l'idratazione, e mangiare arachidi, frutta secca, spinaci, uova e cavoletti di Bruxelles che contengono vitamina E, antiossidante, ma anche pomodori, arance, kiwi e peperoni verdi, ricchi di vitamina C che aiuta la pelle a ricostruirsi dall'interno; fegato, burro, zucca e cavolo contengo-

no vitamina A, che ripara e rinnova le cellule. I flavonoidi, che aiutano a mantenere elastici i vasi sanguigni, si trovano invece in more, mirtillo e lamponi mentre gli Omega 3 e 6, che rallentano l'invecchiamento, si trovano in sardine, merluzzi e sgombrini».



Il professor Antonino Di Pietro