

ETTIMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

DIPIU'



Diretto da
Sandro Mayer



ADRE

13 OTTOBRE 2008 - N. 41

CAIRO EDITORE

ORIANA FALLACI



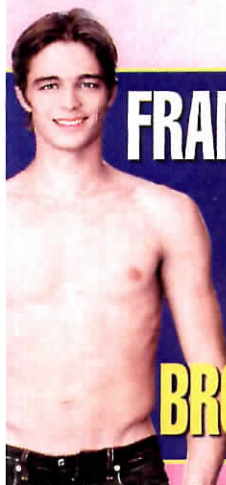
la sua intervista a
PAUL NEWMAN

PNEE NOTTURNE

quando russando
interrompe il respiro

CASO ORLANDI

la mamma: "Non accostate
manuela a Moana Pozzi"



**FRANCESCO
VOLA
VERSO
BROADWAY**



La San
che ave
le stinna
come

BRIGITTA BOCCOLI

Durante il parto ho detto:
"Truccatemi, sto per incontrare mio figlio
e voglio che mi veda bella"



Ecco la ginnastica per combattere le rughe

Basta fare alcuni semplici esercizi per quindici minuti al giorno per rassodare i muscoli del viso e avere, quindi, una pelle più tonica, più liscia e più giovane



- 1) Sources de santé di Henri Chenot è la crema gel che protegge dall'inquinamento e dalle aggressioni degli agenti esterni e contrasta i primi segni di invecchiamento.
- 2) Roc Retin-Ox Nuit è il trattamento antirughe intensivo per la notte che aiuta a riattivare la produzione di collagene e, quindi, ad attenuare le rughe.
- 3) Age Beauty di Clinians è la crema antirughe che combatte l'invecchiamento e in più illumina il viso.
- 4) Lift Activ CxP di Vichy è il trattamento ricostruttivo antirughe e rassodante che contiene vitamina C e peptide, due sostanze che restituiscono tonicità alla pelle.
- 5) Lift Power di Deborah Bioetec è la crema giorno-notte antirughe effetto lifting che ha una formulazione particolarmente indicata per le pelli secche e sensibili.
- 6) La crema Filler rimodellante viso di Collistar contiene anche cellule staminali vegetali che hanno una azione riparatrice e rigenerante.
- 7) DermoDENSIFYER di Eucerin è il trattamento giorno che accelera il naturale processo di rinnovamento della pelle.
- 8) La crema Viso EXTRA FILLER Acido ialuronico di IncaRose idrata le pelle e riempie le rughe del viso.
- 9) Derm'ice method è il trattamento che unisce l'azione di due sieri antirughe a quella di un piccolo apparecchio che sfrutta l'effetto rassodante del freddo sulla pelle.
- 10) Safetox è uno strumento che elimina le rughe agendo sui muscoli con impercettibili impulsi elettrici.



Der dimostrare cinque anni di meno e avere un viso più tonico, più liscio attuando anche le rughe di espressione è facile. Basta seguire alcuni semplici accorgimenti quali: fare tutti i giorni, per quindici minuti, alcuni esercizi di ginnastica facciale; bere almeno due litri di acqua al giorno; inserire nella alimentazione pomodori, mandarini, arance, peperoni, mirtilli, more. Infine, per avere un viso più giovane, consiglio di usare sempre una crema specifica».

Questi sono i consigli 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 è bene fare per avere un viso tonico e, quindi, più giovane e gli chiediamo: «Perché suggerisce di fare esercizi di ginnastica facciale?».

«Perché anche nel viso, come nel resto del corpo, ci sono molti muscoli che bisogna allenare perché non diventino flaccidi», spiega il professor Di Pietro. «Inoltre la ginnastica riattiva la circolazione e la pelle sarà così più idratata ed elastica. Per questo consiglio di dedicare quindici minuti al giorno ad alcuni semplici esercizi».

«Quali sono questi esercizi?», gli chiediamo.

«Per attenuare le rughe della fronte», risponde il professor Di Pietro «consiglio di alzare le sopracciglia, come per esprimere meraviglia, appoggiando gli indici

delle mani sulle sopracciglia stesse in modo da creare un leggero contrasto all'elevazione. Questo esercizio va ripetuto per trenta volte. Per rassodare il contorno occhi suggerisco di chiudere con forza gli occhi senza strizzarli, senza corrugare la fronte, sentendo la tensione, e tenere questa posizione per dieci secondi. Consiglio di ripetere questo esercizio per dodici volte. Per le guance suggerisco di infilare i due indici ai lati della bocca e con le dita tentare di aprirla. Allo stesso tempo però dovete contrastare questo movimento sforzandosi di chiudere la bocca. Questo esercizio va svolto per un minuto e ripetuto per cinque volte. Per avere un collo più giovane raccomando di stirlo all'indietro e poi di riportarlo nella sua posizione naturale per dieci volte. Poi dovete piegare a fondo la testa prima a destra e poi a sinistra, almeno per dieci volte ogni lato. Ma per avere un viso più giovane è importante anche curare l'alimentazione».

«Bevete due litri di acqua al giorno»

«Come?».

«Bevendo almeno due litri di acqua al giorno e inserendo nella alimentazione pomodori, arance, mandarini e peperoni che rinforzano i capillari e rendono elastica la pelle, così come anche more e mirtilli», dice il professor Di Pietro. Infine suggerisco di applicare sempre una crema anti-tan che completa l'effetto della ginnastica e dell'alimentazione. In questo modo avrete un viso più tonico e, quindi, più giovane».



Il professor Antonino Di Pietro

I NOSTRI CONSIGLI

Per distendere in modo naturale i lineamenti è bene mangiare, in quantità moderata perché sono molto caloriche, banane e cioccolato: contengono criptofano, una sostanza simile all'ormone del buonumore.

- I pori dilatati sono spesso una conseguenza di scarsa elasticità della pelle. Per at-

nuarli vaporizzate sul viso acqua aromatizzata al rosmarino. Basta riempire uno spruzzino con acqua minerale e aggiungere cinque gocce di olio essenziale al rosmarino.

- Quando stendete la crema approfittatene per farvi un automassaggio: usando i polpastrelli salite dal basso verso l'alto con movimenti circolari.