

Donna in form

www.mondadori.com/donnamod



CURE FACILI

Il seno è un tesoro: proteggilo

pag 24



FITNESS

Con il fucsia sei femminile anche in palestra

pag 51

DIETA

Vegetariana per 14 giorni. E perdi 3 chili

pag 64

GUIDA PRATICA

I consigli per dormire di più e meglio. Da seguire ora per ora

pag 83

FUORI IL CORPO

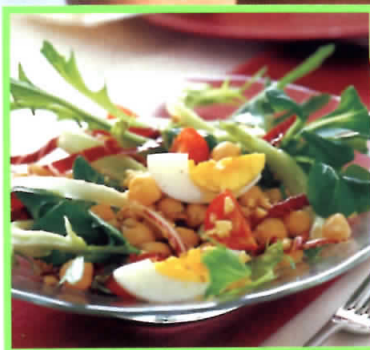
120 idee furbe per la tua primavera



SESSO

Cosa c'è dietro le tue fantasie?

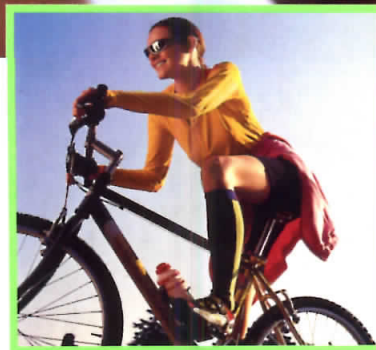
pag 120



ALIMENTAZIONE

In linea e in salute con le insalate

pag 132



MODA

Che belle le scarpe per lo sport!

pag 96

Sveglia la pelle, è primavera

di Michela Duraccio

Affronta la bella stagione con questi trattamenti: per riconquistare un colorito luminoso e disegnare una silhouette più tonica. Tutto con infinita dolcezza

L'inverno ha addormentato la pelle. L'ha resa più irritabile e un po' spenta. Il motivo? «Intanto, con la sua temperatura ha messo a dura prova i vasi del sangue» dice Antonino Di Pietro, dermatologo della Società internazionale di dermatologia plastica (Isplad). «Il passaggio dal freddo intenso agli ambienti chiusi e surriscaldati, infatti, ha costretto i capillari a una ginnastica che li ha dilatati e ristretti, ostacolando la circolazione. Così, l'epidermide, meno ossigenata, ha rallentato le sue funzioni vitali e prodotto meno elastina e collagene. Ed è diventata anche più ruvida e grigia». Insomma, la pelle ha bisogno di essere risvegliata. Dolcemente. Quale momento migliore della primavera? Il cambio di stagione e temperatura favorisce trattamenti tonificanti: il corpo, che si sveste degli abiti pesanti per azzardare scollature e mini, ha bisogno di ritrovare una nuova morbidezza. E, anche se il bikini



Maurizio Casapiglia

resterà ancora un po' nell'armadio, la primavera è il momento ideale per eliminare quei chili in più che la vita spesso sedentaria dell'inverno vi ha lasciato. «Con cure mirate e costanti, la pelle può riconquistare in fretta luminosità, tono e idratazione» dice Di Pietro. Col suo aiuto abbiamo individuato tre mosse per il vostro risveglio.

✓ Massaggiati il viso

Davanti allo specchio, con le due mani spostatevi dal naso ai lati con delicate pressioni

circolari. Poi, sollevate la cute con leggeri pizzicotti per permettere al sangue di risalire in superficie. Quindi, ricompriete la zona, pigiando la pelle verso il basso. Il tutto per 5-6 volte. Fatelo ogni mattina, approfittando per stendere l'idratante o, la sera, con il detergente per rimuovere il trucco.

✓ Togli il grigio

Ogni 15 giorni, fate lo scrub: favorisce il ricambio di cellule e ridà luce alla pelle. Fatelo durante la doccia.

Se restate qualche minuto sotto il getto tiepido, le micropressioni delle gocce d'acqua risvegliano i tessuti, perché stimolano il rilascio di adrenalina che si trasmette a tutto il corpo. Inoltre, per effetto del tepore, si dilatano i pori e si favorisce il distacco delle cellule morte. Chiuso il getto d'acqua, massaggiate lo scrub sulla pelle con leggeri sfregamenti.

✓ Ritrova la linea

Ogni mattina, fate un bagno di acqua appena tiepi-

da, sui 23 gradi, per almeno dieci minuti. È la temperatura ideale per stimolare la tiroide, ghiandola che controlla il metabolismo. In che modo? Il fresco aiuta gli ormoni della tiroide a svolgere meglio il loro compito che è quello di favorire il riassorbimento dei grassi. Associando questi bagni quotidiani a qualche sacrificio a tavola potete smaltire anche un paio di chili in un mese.

@ online

Nel nostro sito Internet trovate tutte le novità per essere in forma smagliante.



Tante coccole soft per struccare, idratare, rassodare

1 SE IL VISO È IPERSENSIBILE, struccatelo con un prodotto delicato, come la Crema detergente multivitaminica di ColliStar (L. 27.000 = 13,94 euro) con aloe, emolliente, olio di jojoba e burro di karité, nutrienti.

2 GRAZIE AI GRANULI DI POLIETILENE, lisci e sferici, la Crema esfoliante termale per il corpo di Terme di Saturnia (L. 90.000 = 46,48 euro) non irrita la pelle e la lascia luminosissima. Contiene olio di camomilla.

3 DOVE I TESSUTI SONO RILASSATI e nei punti più ruvidi, massaggiate un prodotto superidratante come la Crema corpo rassodante Q10 di Nivea (L. 12.000 = 6,2 euro). Ideale dopo il bagno, tonifica e ammorbidisce.

4 RIDATE LUCE AL VISO con una maschera rimineralizzante: scopri l'essenza de Gli Elementi delle Terme di Salice (L. 33.000 = 17,04 euro) contiene acque termali lenitive, fanghi e minerali ossigenanti come il magnesio.

5 L'INVERNO LASCIA LA PELLE SECCA: rimediate con una crema ammorbidente e profumata come l'Alchimia vellutante di La culla di Olos (L. 95.000 = 49,06 euro). È ricca di acidi fruttati e vitamine.

6 PER RIDARE LUCE E IDRATAZIONE AI CAPELLI servono prodotti non aggressivi, come Daily shampoo e Dramatic moisture di Clinique (L. 26.000 l'uno = 13,43 euro, in vendita da aprile) con vitamina E e tè verde.

Sì

A UN IMPACCO D'OLIO ai capelli aridi. «Stendetelo dalle radici alle punte e avvolgeteci intorno un asciugamano bagnato prima nell'acqua calda» dice il dermatologo Antonino Di Pietro. «Il calore apre le squame del capello e fa penetrare meglio l'olio».

No

A RINUNCIARE AL TRUCCO. «È sempre un'efficace protezione contro i danni del sole» spiega Di Pietro. «Scegliete i trucchi "curativi" che rilasciano cioè sostanze utili alla pelle: come il rossetto emolliente o il mascara che nutre le ciglia».



29 idee per dormire meglio

Un sonno sereno? È una conquista che dura tutto il giorno. Da quando ti alzi al momento in cui ti infili sotto le lenzuola. Segui, ora per ora, i consigli degli esperti

GUIDA PRATICA

DA STACCARE E CONSERVARE

di Michela Duraccio
e Antonella Paglicci
Foto IPS

DONNA
in forma

@ online

Nel nostro sito Internet potete consultare tutte le guide per essere in forma.



Un po' di
movimento

1 SVEGLIA ALLA STESSA ORA

Per assicurarvi notti tranquille e riposanti, puntate la sveglia sempre alla stessa ora. «Così, tenderete anche ad addormentarvi allo stesso orario e, quindi, a rispettare i ritmi naturali del sonno» spiega Marco Zucconi, neurologo. «Il nostro corpo, infatti, è programmato per dormire soprattutto quando c'è buio: allora si produce più melatonina (sostanza che favorisce il sonno) e si abbassa la temperatura corporea, condizioni ideali per una bella dormita. Invece, cambiando spesso l'ora in cui ci si alza, si finisce con l'alterare questo orologio biologico».

**2 Alzati e passeggia**

Vi piacerebbe addormentarvi subito, senza rigirarvi tra le lenzuola? Dovete pensarci al mattino. Ecco il trucco: appena alzate, stiracchiatevi per qualche minuto davanti alla finestra o, meglio ancora, fate una passeggiata all'aperto. «Vedrete che il sonno arriverà prima» dice Marco Zucconi, neurologo. «Per un meccanismo preciso: la luce del sole, infatti, spinge l'epifisi, una ghiandola nel cervello, a secernere già nel tardo pomeriggio la melatonina, l'ormone che ci invia i segnali del sonno».

3 Mai il cellulare vicino al letto

Se dopo una lunga dormita vi svegliate stanche e irrequiete, la mattina fate un'ispezione alla camera. «La colpa può essere dei campi elettromagnetici generati dagli apparecchi elettrici presenti nell'ambiente. Questi, infatti, influiscono sulle onde cerebrali da cui dipende una buona notte di sonno» dice Mauro Bertamè, bioarchitetto ed esperto di Feng Shui, l'arte orientale di concepire e interpretare la casa in funzione di salute e benessere. «Perciò, eliminate lo stereo e la tv dalla stanza o accertatevi che sia spenta la luce rossa che indica che il campo magnetico è attivo. Tenete la radiosveglia ad almeno 70 centimetri di distanza dal letto e il cellulare sotto carica a più di un metro».

Togli lo specchio

4 «Accertatevi che davanti al letto non ci sia uno specchio, che cattura le energie sprigionate mentre si dorme» dice Mauro Bertamè, bioarchitetto. «Così, la mente non si rigenera e non è libera di sognare. In altre parole, lo specchio ostacola il sonno psicologico di cui si ha bisogno come quello fisico». Per favorire quest'ultimo, invece, spostate la testata del letto a nord, dormite nel buio e nel silenzio totali.

Controlla il cuscino

5 Se vi svegliate doloranti, quando rifate il letto fategli un check up. «Scegliete doghe in legno, specie se soffrite di artrosi o scoliosi» dice Pietro Randelli, ortopedico. «La base rigida impedisce che la colonna vertebrale assuma posture scorrette. Meglio il materasso anallergico e di lattice, contro il rischio di allergie alla polvere. Il cuscino? L'importante è che non sia troppo morbido né alto: può irrigidire il collo».

**PROVA L'OMEOPATIA**

6 Sorpresa: i rimedi naturali contro l'insonnia non vanno presi di sera... ma di mattina. Infatti sono più efficaci a digiuno. L'omeopata può indicarvi il prodotto per voi. «Se è l'eccitazione che vi impedisce di prendere sonno, provate Coffea Cruda 30CH, due granuli al giorno a stomaco vuoto» dice Paolo Giordo, omeopata. «Se è invece lo stress a non farvi chiudere occhio, c'è Solsforicum acidum 30CH, sempre nelle stesse dosi».

7 Palestra di sera? Meglio di no

Provare per credere: dopo una corsa o una pedalata si dorme di più e meglio. E ci si sveglia riposati e di buonumore. «L'attività fisica, infatti, migliora la qualità e la durata della fase del sonno profondo, quella più rigenerante per il corpo e la mente. A patto, però, di praticarla almeno tre-cinque volte alla settimana» spiega Marco Zucconi, neurologo. Se non volete rigirarvi tutta la notte nel letto, prima di andare in palestra controllate l'orologio: fate ginnastica o running preferibilmente di mattina o nel primo pomeriggio. La sera, infatti, possono ritardare l'addormentamento. «Il motivo è semplice: durante lo sforzo, specie se intenso, l'organismo rilascia sostanze che stimolano il sistema nervoso centrale. E, quindi, accentuano lo stato di vigilanza dell'organismo e posticipano di almeno un paio d'ore il momento di dormire» dice Zucconi.

8 Fai la pennichella

Avete fatto le ore piccole e dopo pranzo vi piomba addosso la stanchezza. Se ne avete la possibilità, non negatevi un pisolino di almeno 15-30 minuti. «Se non soffrite di insonnia, la pennichella è un modo piacevole per aiutare il cervello a recuperare energie» spiega Marco Zucconi, neurologo. I vantaggi? Intanto, sarete più efficienti e concentrate nel lavoro pomeridiano. E non sentirete il bisogno di dormire un'ora in più al mattino, alterando le vostre abitudini, a svantaggio di un sonno che sia veramente riposante.

9 ORE 19: METTI LA CREMA

È il tardo pomeriggio il momento giusto per applicare la crema nutriente, non il dopo cena. «Serve qualche ora perché si assorba tutta» dice Antonino Di Pietro, dermatologo. «Così, di notte, la pelle può respirare e rimediare ai danni subiti di giorno». Stendetela con il massaggio antistress che vi preparerà ad assaporare un buon sonno. «Massaggiate la crema su viso, collo e lobi delle orecchie (è rilassante). Per aumentarne i benefici, sdraiatevi sul letto e state ferme cinque minuti: la posizione supina favorisce l'afflusso di sangue alla testa e la penetrazione immediata dei principi attivi».



10 Circondati di blu Uscite presto dall'ufficio? Andate a fare un po' di shopping. A colori. Per comprare tende, lenzuola, candele o abat-jour nelle tinte che conciliano il sonno. Secondo i principi della cromoterapia, il colore è luce che, attraverso occhi e pelle, modifica il nostro equilibrio. «Scegliete i toni di blu, verde e violetto. Sono tinte fredde che rallentano il respiro, diminuiscono il battito cardiaco e la frequenza del polso» dice Ida Muratori, cromoterapeuta. «Prima, però, individuate che tipo siete: il verde va bene se vi sentite tese e stressate, i toni del blu se siete agitate (l'azzurro riduce la pressione del sangue). Non esagerate, invece, con il violetto perché può deprimervi, con il rischio di prosciugare molte delle vostre energie».

**Respira così**

11 Durante il giorno, per scaricare l'ansia, nemica del sonno, provate questo esercizio di respirazione. «Tappatevi con l'indice la narice destra, espirate e inspirate con quella sinistra» suggerisce Patrizia Rottigni, psicologa. «Quindi, chiudete la sinistra ed espirate e inspirate con la destra. Questa tecnica regolarizza la respirazione e sintonizza i due emisferi cerebrali con un effetto calmante sul sistema nervoso».

Mangia banane

12 A metà giornata, fate uno spuntino con la frutta: è una vera e propria alleata del sonno. «I vegetali, infatti, sono una miniera di potassio e magnesio, due sostanze che riducono il nervosismo» dice Benvenuto Cestaro, nutrizionista. La frutta migliore? La banana, per esempio: contiene anche vitamine del gruppo B che regalano serenità. In alternativa, un'arancia, ricca di vitamina C, efficace contro l'insonnia.

Tuffati in un bagno di benessere

Che il bagno caldo rilassi è noto. Con gli accorgimenti giusti, però, può diventare quasi un sonnifero. «Ma la temperatura non deve superare i 38 gradi» dice Maria Teresa Lucheroni, dermatologa e aromaterapeuta. «Se è troppo caldo, i suoi effetti benefici (rilassa muscoli e nervi e riattiva la circolazione) si trasformano in spassatezza, che può avere il risultato contrario: eccitare. Fate il bagno sempre nel tardo pomeriggio e, comunque, prima di cena per evitare di disturbare la digestione. E trasformatelo in una pausa di relax. Sciogliete nell'acqua 5 gocce di oli essenziali rilassanti (sandalò, lavanda, fiori d'arancio), dopo averli bene emulsionati con un cucchiaino di miele o latte: direttamente nell'acqua si disperdono perché non sono idrosolubili. Poi accendete una candela aromatica: attraverso l'olfatto il profumo stimola i centri nervosi, distendendoli. E lasciate che l'acqua arrivi al mento: così il torpore si trasmette al corpo».

13**AGGIUNGI IL CALCIO**

Non amate il latte, mangiate poco formaggio e avete difficoltà a dormire? Forse vi manca il calcio. Integrate la vostra dieta con delle compresse. «Questa sostanza ha effetto anti-ansia e, di notte, favorisce la continuità del sonno» dice Paolo Giordo, omeopata. «La dose giusta è 1-2 compresse da 200 mg l'una da prendere lontano dai pasti, almeno un'ora dopo. Per avere effetto, la cura deve durare 40 giorni».

14

Ecco i **segnali** che non stai bene

di **Roberta Marioni**

con la consulenza di Gianlorenzo Masaraki, psicologo, e di Antonino Di Pietro, dermatologo

Un herpes che arriva a tradimento pochi minuti prima di un incontro d'amore. Un brivido che fa venire la pelle d'oca anche se la temperatura è tiepida. Sono tanti i segnali che il corpo ci manda. Per dirci che stiamo vivendo un'emozione troppo intensa. O che il nostro organismo reclama un'attenzione particolare. Ascoltate questi messaggi.

Sbadigli in serie: hai bisogno di aria

Non capita di sbadigliare solo se avete dormito poco o se vi state annoiando. Se, per esempio, vi succede mentre fate ginnastica, chiedetevi se in palestra è il caso di spalancare le finestre: quando l'organismo ha bisogno di più ossigeno reagisce con una serie di sbadigli. Se non è un problema di aerazione, guardate l'orologio.

Forse è ora di



pranzo: la fame fa sbadigliare. Anche la fame nascosta, quella che in termini medici si chiama stato di ipoglicemia: non sentite brontolii allo stomaco, ma nel sangue circola poco zucchero, magari perché state seguendo una dieta severa. Mangiate subito una caramella o uno snack.

Pruriti strani: cambia sapone

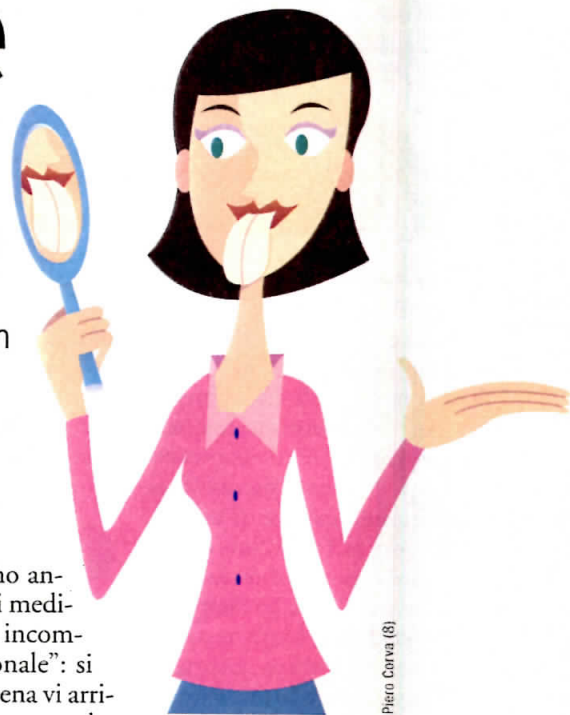
Ci sono pruriti e pruriti. Quelli facili da risolvere cominciano dopo un bagno e segnalano che avete usato una schiuma troppo essiccante, o non vi siete sciacquate bene. Quelli più difficili vengono di notte, e possono dipendere da un problema di fegato o di reni: fate una visita di con-

Sono quelli che leggi sulla pelle o sul viso. Impara a interpretarli. Ti diranno se hai bisogno di vitamina C o se usi un prodotto non adatto a te

trollo. Ma ci sono anche i pruriti che i medici chiamano "da incompatibilità relazionale": si manifestano appena vi arriva vicino una persona che non sopportate o quando il capo vi rimprovera. Sono come una scarica di adrenalina. Fate un gran respiro e rilassatevi. E appena potete, immergetevi in un bagno mentolato: lo trovate in farmacia, tra i prodotti per neonati.

Lingua macchiata: raffreddore in arrivo

Prendete l'abitudine di guardarvi la lingua ogni mattina. Se ha una patina chiara, potrebbe essere colpa del fumo e dell'alcol. Se invece sembra una carta geografica, con strane isole biancastre che oggi sono in un modo e domani si sono spostate, forse state covando un bel raffreddore, avete trascurato una febbri-ciattola o state prendendo troppe medicine. È scura, addirittura nerastra? È colpa dei batteri che avete in



Piero Corva (8)

bocca, che riempiono le fessure presenti sulla lingua. Fate come suggerisce la medicina orientale: pulitela con dentifricio e spazzolino. È una regola di igiene che riduce il rischio di carie, migliora l'alito e aumenta l'intensità del sapore dei cibi.

Unghie fragili: sbagli manicure

Le unghie sono più fragili del solito? Forse non mangiate abbastanza frutta e

(segue a pag. 36)





(segue da pag. 35)

verdura. Oppure avete ripreso a mangiucchiarvi le unghie perché siete nervose: la saliva le indebolisce. Potrebbe però essere colpa del modo in cui le curate: usate solventi oleosi (mai acetone), evitate di tagliarle con le forbicine e non usate limette di ferro, solo di carta. E se presentano macchioline bianche, quelle che i bambini chiamano "bugie"? Si tratta di minitraumi di nessuna importanza: state attente quando gesticolate. Ma se sono diventate un po' convesse, con i bordi schiacciati, forse avete una carenza di vitamina C: chiedete al medico. E smettete di fumare.

Occhi gonfi: colpa del cuscino

Al mattino avete gli occhi gonfi? Potrebbe trattarsi di un'allergia alla crema che

avete messo prima di andare a dormire, ma è raro. È più probabile che dipenda dal fatto che avete dormito troppo, magari con un cuscino basso. La posizione supina, infatti, porta a un maggior afflusso di sangue alla testa, quindi a un aumento della pressione nei capillari della zona con conseguente ristagno di liquidi e gonfiore. Fate un impacco di acqua e ghiaccio e poi stimolate la circolazione linfatica con un micro-massaggio, picchiando con i polpastrelli le palpebre inferiori, partendo dall'angolo vicino al naso. Ma domani, cuscino più alto e sveglia alle 7.

Chiazze rosse: tensione emotiva

Sapete già che i grandi pallori sono segno di anemia, e i rossori di pressione alta, o magari di couperose. Ma le chiazze rosse? Potrebbero essere una reazione allergica allo spruzzo di un profumo; se prudono e fanno un po' male, potrebbe trattarsi di eczema da contatto; se sono gonfie è quasi sicuramente orticaria. Ma anche in questi casi, siate pronte a sentirvi dire dal medico che, più che un'allergia a qualcosa che avete mangiato (crostacei o fragole, soprattutto) o toccato (qualche foglia in giardino), è una reazione a un'emozione forte. Viene anche chiamata "vasodilatazione da emozione": avete forse litigato con lui?

Capelli che cadono: controlla l'intestino

I capelli sono lo specchio della salute. Reagiscono immediatamente: basta un momento no per renderli elettrici, durante il

ciclo diventano opachi. Lavateli come al solito e torneranno belli. Se invece si spezzano o cadono, fate attenzione soprattutto a dove succede. Per la medicina cinese, c'è una mappa precisa sulla testa. Li perdetevi davanti? Forse avete problemi ai reni. Sulla nuca? Può essere colpa della cistifellea. Al centro? L'intestino non lavora bene. Ma questa diagnosi non tiene conto dei colpi di spazzola: usate le maniere dolci e state a vedere se le cose migliorano. In ogni caso, abituatevi a fare un solo lavaggio con lo shampoo e a evitare il phon troppo caldo.

Caviglie gonfie: attenta alle medicine

Se vi sentite le caviglie pesanti dopo una giornata alla scrivania senza alzarvi



quasi mai o per un lungo viaggio in aereo, è normale: sgranchitevi, state un po' con i piedi sollevati, usate calze elastiche e contenitive. Vi capita d'improvviso e senza una ragione? Forse avete iniziato una nuova cura antinfiammatoria per i dolori reumatici o avete cambiato la pillola per la pressione: in entrambi i casi, il disturbo è nella norma, ma se continua per diversi giorni parlatene con il medico.

Ma se non state nemmeno prendendo medicine, potrebbe essere colpa del caldo e del troppo camminare: fate un pediluvio ai saltrati e poi rilassatevi con le gambe sollevate.



Sì

RICORDATE che le creme di marche famose, sul mercato da anni, sono le più sicure. Se siete soggette a manifestazioni allergiche, preferite queste alle ultime novità o alle formulazioni a base di erbe che possono contenere polline, irritante.

No

NON STATE al sole se su spalle, braccia, décolleté, ma non sul viso, compaiono piccoli rilievi arrossati, simili a brufolini, che bruciano. Si tratta di una reazione scatenata proprio dalle prime esposizioni al sole. Passa con un antistaminico.