

Sped. in Abb. Post. 45% Art. 2 comma 20/B - Legge 662/96 Milano

ANNO 5 N. 5 - maggio 1999 L. ~~7.000~~ € 3,62

prezzo speciale  
**L.5.000**  
€ 2,58

# Fitpress

magazine

Infila i pattini e insegui la forma **è il momento di mettersi in linea**



**Era ora**  
La dieta della bistecca che non ingrassa e dà forza



**SICUREZZA**

l'apnea facile spiegata da un grande sub

**SCIENZA**

molto presto tutti batteremo un record

**WORK-OUT**

il segreto per avere addominali di ferro

ISSN 1123-8224  
9 771123 822008

**P**elle liscia tutto l'anno, ...perché no? Non è il caso di privarci di un piacere facile da conquistare, che trasmette una sensazione di morbidezza e di levigatezza, non solo bella da vedere, ma anche sensuale da toccare. Una carezza sfiora la pelle liscia, chiara, senza ombra di pelo e il gioco è fatto, perché la seduzione è fatta di particolari piccoli, ma fondamentali. Sono molti i metodi a disposizione: basta scegliere quello che più si addice alla propria personalità: le più decise hanno la soluzione migliore nella ceretta; chi non sopporta neppure il più piccolo dolore può optare per una delle creme proposte in una ampia rosa di offerte; le amanti della tecnologia non resisteranno al laser, ultimo killer del pelo; chi invece vive sempre di fretta badando alla praticità e cercando di fare più cose nel medesimo momento, troverà più facile depilarsi sotto la doccia con un rasoio, magari rosa, leggero e femminile. Infine, le più fortunate che possono permettersi il lusso di farsi coccolare un po', troveranno mani esperte ad attenderle in un istituto di bellezza per poter godere di una pausa di assoluto relax e uscire, in breve tempo, con una pelle di seta. □

COME AVERE GAMBE LUCIDE E MORBIDE? IN CHE MODO OTTENERE UN CORPO SENZA PELI SUPERFLUI? COME EVITARE ARROSSAMENTI PIU' O MENO DIFFUSI? NELLA "BATTAGLIA" CONTRO LA PELURIA ABBIAMO A DISPOSIZIONE DIVERSE ARMI. TRADIZIONALI O INNOVATIVE

di Cristina Milanesi

Foto Astion

vai

col

liscio

# laser

## una carezza di luce

**N**el campo della depilazione, l'uso del laser è la vera novità. Assolutamente indolore, ha il grosso vantaggio di non ricorrere ad aghi o scariche elettriche: basta una luce monocromatica con una sola lunghezza d'onda che colpisce la superficie epidermica, penetra giungendo alle strutture pilari e colpisce selettivamente la melanina contenuta nel fusto del pelo e nel bulbo pilare. L'uso corretto assicura risultati ottimi, senza cicatrici o scottature. Un metodo vantaggioso che accorcia i tempi richiesti dall'elettrocoagulazione, interessa ampie zone e, dopo qualche seduta, dà risultati evidenti e duraturi.

## elettrocoagulazione valida, ma attenzione...

**E'** un trattamento da eseguire esclusivamente in centri estetici specializzati. Si tratta di un ago sottilissimo, collegato a un apparecchio che trasmette corrente a bassa tensione, il quale entrando nel canale pilifero dovrebbe centrare con precisione il bulbo, coagulandolo e distruggendolo con una leggera scarica di corrente. Una tecnica però non esente da problemi: si tratta infatti di una metodica piuttosto empirica, poiché il bulbo non viene sempre colpito con precisione, con il rischio (non remoto) di lasciare in vita il pelo, creando nell'area circostante fenomeni cicatriziali e piccole bruciature della cute. Il risultato, in altre parole, non è sempre ottimale e dipende esclusivamente dall'esperienza e dalla sensibilità dell'operatore.

# ceretta

## uno strappo a

**S**e eseguita bene, consente di eliminare i peli superflui per un tempo sufficientemente lungo, circa un mese. La "ceretta" è un metodo che basa la propria efficacia abbinando l'effetto del calore che dilata il follicolo con l'azione meccanica dello strappo che agisce sul pelo. «E' però un metodo da sconsigliare in caso di fragilità capillare e di problemi venosi in genere», puntualizza il dottor Antonino Di Pietro, dermatologo «dal momento che l'azione traumatica dello strappo e il calore possono peggiorare patologie in essere». Esistono poi in commercio strisce già pronte, imbevute o ricoperte una per una di cera, da applicare sulla cute ben asciutta. Ideali anche da portare in viaggio e veramente facili da usare. E' sufficiente riscaldarle un po' tenendole tra le mani o appoggiandole qualche minuto sul termosifone. Come per la ceretta a caldo, anche per le strisce la direzione da seguire deve essere in senso opposto a quello della crescita del pelo. Se scegliete questo metodo, ricordatevi di seguire queste regole:

# epilatore avvolti nella spirale

**G**li epilatori elettrici si presentano come dei rasoi maschili, ingentiliti nell'aspetto estetico. In realtà però l'azione che svolgono è ben più complessa, perché non tagliano i peli, ma li strappano alla radice come la ceretta, "catturandoli" con la spirale o piccole lamine che - ruotando vorticosamente - li afferrano e li estirpano in profondità. Si tratta di un'operazione rapida, pulita, veloce, con risultati duraturi. E comoda in ogni momento, poiché esistono epilatori da viaggio realmente molto pratici. Vengono strappati anche peli cortissimi. Naturalmente la pelle deve essere ben asciutta e pulita.

## Il rasoio pratico e rapido

I rasoi a lametta studiati appositamente per le donne, sono indicati soprattutto per depilare le gambe. Hanno il vantaggio di una grande praticità e, una volta presa la mano, di un risultato veloce e molto buono. Peraltro lo svantaggio del metodo è dato dalla breve durata: il pelo continua a crescere e dopo 48 ore circa c'è la sensazione di una pelle ruvida e puntinata, poco piacevole al tatto e alla vista. Anche con questo metodo occorre qualche attenzione:

**1** Il tocco deve essere leggero e lungo, dal basso verso l'alto partendo dalle caviglie.

**2** La pelle va insaponata copiosamente, con un'azione profonda e continua.

**3** Il rasoio deve essere ben affilato e va risciacquato spesso durante la depilazione.

**4** Nella zona inguinale, dove la pelle è sensibilissima, la cute va tenuta ben tesa con il palmo della mano.

**5** Il momento ideale per usare il rasoio è durante, o subito dopo, il bagno o la doccia, perché - con l'acqua e il calore - la pelle risulta più morbida.

**6** A fine depilazione, idratare bene la zona interessata con un prodotto dolce, che va distribuito in modo uniforme e fatto penetrare con un massaggio leggero e intenso.



foto Image Bank

## crema il metodo più diffuso

**S**i tratta del metodo depilatorio più diffuso e sicuramente più dolce, perché il bulbo non viene in alcun modo intaccato: il prodotto agisce infatti solo sul fusto, la parte esterna e visibile, che viene praticamente sciolto dalle sostanze cheratolitiche (cioè a base di cheratina) contenute in queste creme. Nelle confezioni è acclusa una spatolina per stendere il prodotto che si deve lasciar agire secondo le istruzioni allegate. Anche in questo caso, l'unico nemico è il tempo: la ricomparsa dei peli è, purtroppo, rapida, ma l'uso frequente di creme depilatorie serve a indebolirli e a farli



foto Truglio

ricrescere meno ispidi. Prima di stendere la crema è opportuno accertarsi di non rischiare reazioni allergiche, applicando una piccola quantità di crema sulla pelle e verificando che non compaiano rossori o pruriti. E' sempre necessario leggere attentamente le istruzioni allegate per rispettare tempi e modalità. Pochi i consigli da osservare:

**1** E' del tutto inutile aumentare i tempi di posa della crema: come risultato si ha solo il rischio di irritare la pelle.

**2** Non mettere a contatto il prodotto con le unghie che, essendo composte di cheratina, potrebbero rovinarsi.

**3** Risciacquare accuratamente con acqua tiepida la parte depilata, per essere certi di eliminare ogni residuo del prodotto.

## Il problema

E' opportuno non depilarsi mai in caso di pelle arrossata o irritata, e tanto meno dopo una lunga esposizione al sole anche se, apparentemente, l'epidermide non appare sofferente. Da evitare poi l'applicazione del prodotto in presenza di ferite, anche se molto piccole.

**2** Per scongiurare azioni imperfette e dolorose, al momento dello strappo la pelle va tenuta ben tesa con la mano.

**3** Dopo la ceretta, vanno evitati deodoranti o profumi alcolici per un tempo sufficientemente lungo a ristabilire il pH della pelle, e cioè almeno mezza giornata.

**4** Le parti più sensibili vanno trattate con dolcezza: sul seno, ad esempio, una pinzetta è certamente meglio della ceretta. Anche nella zona ascellare bisogna agire con cautela, trattandosi di un'area ricca di ghiandole. In queste zone, se si opta per la ceretta è indubbiamente consigliabile ricorrere a un'estetista; mentre creme (o rasoio) sono soluzioni più sicure che possono essere tranquillamente scelte da chiunque.



foto All'sport



da Philips **LADYSHAVE & CARE**  
Una nuova tecnologia che permette una depilazione delicata e perfetta. Un prodotto pratico e funzionale che può essere utilizzato senza problemi anche a contatto con l'acqua, sotto la doccia o nella vasca da bagno.



da Group GTS **DEPYLIA RETARD**  
Crema idratante ed emolliente, da applicare sulle zone trattate nei tre giorni successivi all'epilazione per indebolire e rallentare la ricrescita dei peli.



da Veet **DERMO-RESPECT**  
Una linea che si prende cura di voi: una nuova crema depilatoria per pelli sensibili, ricca di ingredienti attivi, che lascia la cute idratata e morbida; uno Stick Ascelle specifico per una zona particolarmente delicata; e una ceretta a freddo a base di zucchero per una depilazione a lunga durata.



da Collistar **TALASSO-SCRUB**  
Sali esfolianti rivitalizzanti con oli essenziali, per conservare una pelle liscia e morbida. Un prodotto che unisce i benefici della talassoterapia a quelli dell'aromaterapia, con una miscela composta da più di novanta tipi diversi di sali marini a granulometria differenziata che asportano le cellule morte dando una sferzata di energia e levigatezza alla pelle.



da Juvena **REJUVEN O 10 BODY**  
Per un'idratazione profonda e a lunga durata, Juvena propone una crema per il corpo che svolge una triplice azione: nutre, rassoda e combatte i segni dell'invecchiamento. Senza profumo né coloranti, è perfetta anche per le pelli più sensibili.

## se l'ormone fa i capricci...

Lo sviluppo dei peli è regolato dal testosterone, un ormone maschile presente, in quantità più modeste, anche nella donna. Se per qualche particolare ragione patologica aumenta la produzione di questo ormone, si avrà come conseguenza una crescita dei peli in zone insolite. Il testosterone agisce sui bulbi piliferi in modo diverso, quasi opposto, a seconda delle parti del corpo: se infatti da una parte fa crescere i peli, dall'altra causa la caduta dei capelli. La ragione di un simile comportamento è attualmente sconosciuta. In caso di eccessiva presenza di testosterone, è opportuno rivolgersi a un endocrinologo per stabilire le terapie più adeguate con le quali intervenire.



dr. Antonino Di Pietro  
dermatologo  
dr. Nicola Zerbini  
dermatologo