

# Pratica

€2 SOLO  
AL MESE

**TURISMO**  
LE ROMANTICHE  
CAMERE  
CON VISTA

FEBBRAIO 2003



## MODA

San Valentino,  
l'abito  
per sedurlo

## LA MIA STORIA

IL PROBLEMA DI  
QUASI TUTTE:  
"ODIO IL MIO CORPO"

## BANCHE E RISPARMI

I nuovi conti  
di deposito

Quando  
l'igiene aiuta  
la salute

CASA, MODA, CUCINA

# QUELLO CHE CI PIACERÀ IN PRIMAVERA

**FAI DA TE**  
8 SCHEDE FACILI  
DA CONSERVARE



maxipull antifreddo



cuori per San Valentino



crocchette di verdure



plaid patchwork

**BRICOLAGE  
CUCINA  
PIANTE E FIORI  
TRICOT** pag. 122

**SCUOLA** SE IL BAMBINO HA MOLTE DIFFICOLTÀ

Dimenticato sotto vari strati di abiti pesanti, il corpo mal sopporta l'impatto con il freddo di questi mesi. In agguato, ci sono disidratazione, ispessimento cutaneo, perdita di tonicità e cellulite. Ecco le strategie per prevenire questi inestetismi, aspettando la primavera  
di Manuela Aramini

# SPLENDIDA SOTTO IL VESTITO



**D**'inverno si tende a trascurarlo, riservando le nostre attenzioni soprattutto al viso, sempre allo scoperto, sempre in primo piano. Parliamo naturalmente del corpo. Eppure proprio la stagione più fredda mette a dura prova la sua pelle, che tende a disidratarsi più facilmente (la mancanza di ossigenazione provoca una maggiore dispersione d'acqua presente a livello dermico) e a diventare più secca (diminuisce anche il contenuto di lipidi). Responsabili sia il freddo, sia il continuo sfregamento della cute con abiti e calze. Così facendo, le cellule morte si stratificano più facilmente sullo strato corneo, ispessendolo e conferendogli un aspetto opaco e spento. Per questo e per altri motivi che ora passeremo in rassegna, è bene, dunque, riservare alla cura del corpo qualche minuto al giorno.

## Ma quanti problemi ha **LA PELLE** in inverno

\* **Oltre alla secchezza**, quali sono i principali inestetismi, che possono colpire la pelle in questi mesi invernali? Proprio la sua più spiccata tendenza alla disidratazione, ne provoca innanzitutto la perdita di tono. A subire le peggiori conseguenze sono naturalmente i punti critici, come il seno, l'interno delle braccia e delle cosce. La minore elasticità, specie in una cute già predisposta, può favorire, a sua volta, la formazione di smagliature o, a una certa età, accelerare il processo di inaridimento.

\* **Al contrario, se la pelle è grassa**, in inverno si può rilevare un aumento dell'oleosità. A provocarlo è il continuo sfregamento con gli abiti che stimola la reazione, e quindi l'iperattività, delle ghiandole sebacee.

\* **Né migliorano cellulite**, accumuli adiposi, o, ancora, gonfiore alla gambe e fragilità capillare. L'uso degli stivali – spesso con la punta stretta, come richiede la moda – il riscaldamento eccessivo dei locali, dove soggiorniamo tutta la giornata, la scarsa attività fisica, accentuano, infatti, le difficoltà di circolazione e la ritenzione di liquidi nei tessuti.

\* **Anche i bagni molto caldi**, troppo frequenti ed eccessivamente prolungati, costituiscono un vero e proprio "attentato" alla nostra bellezza. L'immersione nell'acqua calda provoca, infatti, il rigonfiamento delle membrane cellulari e, di conseguenza, accelera il rilassamento dell'epidermide e dei tessuti.

## Semplici, ma essenziali, le CURE "BASIC"

In una pelle giovane, le cellule dello strato più superficiale si rinnovano con regolarità ogni quattro settimane. Ma con l'avanzare degli anni, questo processo rallenta progressivamente. Per contrastare la disidratazione e la conseguente perdita di elasticità, diventa quindi importante mantenerlo attivo, stimolandolo in modo costante.

\* **Una volta la settimana** massaggiate il corpo con un esfoliante. In gel, crema o pasta. Questo tipo di prodotto contiene microgranuli (di zucchero, sale o nocciolo di albicocca finemente tritati), che favoriscono il distacco delle

cellule morte e delle impurità.

\* **Se avete la pelle secca**, "effetto deserto", prima di lavarvi, massaggiate il corpo asciutto con una spazzola in setole morbide. Cominciate dai piedi e salite lungo le gambe, poi le braccia e l'addome con movimenti circolari, sempre esercitando una certa pressione, ma avendo cura di non graffiarvi. Stendete un velo di olio per bambini o di mandorle dolci, poi immergetevi per 10 minuti nell'acqua del bagno, dove avrete disciolto 200 g di semi di lino.

\* **Schiiena e spalle con brufoli?**

Prima della doccia, inumiditele e massaggiatele con un esfoliante viso specifico per pelli grasse. Una volta alla settimana, fate un bagno nell'acqua arricchita con 250 g di sale marino, rilassatevi una decina di minuti, poi sciacquatevi con una breve doccia. Fate attenzione che la temperatura dell'acqua non superi i 35-36°.

\* Se non siete più giovanissime, concedetevi, una volta al mese, un trattamento a base di acido glicolico dall'estetista. Favorisce il distacco delle cellule morte, attenua le macchie scure e lascia la pelle liscia e luminosa.

## Scelti per voi



Una crema dal caldo profumo speziato: è **Spiced Green Tea Comforting Body Cream Elizabeth Arden** (250 ml, € 18).



Con oli essenziali di agrumi ed estratti di kiwi: **I Distillati Energy Aromarituals Gel Corpo Tonificante** (200 ml, € 18).



**Hanami Soin Raffermissant Corps Annayake** (150 ml, € 70) ha una duplice valenza anti-tensione e tonificante.



Per un'efficace azione elasticizzante e restitutiva, ecco **Energizing Body Lotion Ultima II** (200 ml, € 21).



**Biorancé Anti-Stress Bio-Sculpture Raffermissante Rancé** (250 ml, € 30) è un trattamento rassodante e tonificante.



**Perfect Forms Cellu Light Germaine de Capuccini** (200 ml, € 46,48) è efficace contro gli inestetismi della cellulite.

## Scelti per voi



Con estratti di Kigelia africana e del tè verde, **Crema Gommage L'Erbolario** (300 ml, € 12) deterge, leviga e addolcisce la pelle.



Tonificante, antistress, modellante. È **Automassaggio di Benessere Crema per il Corpo Collistar** (250 ml, € 24,79).



Leggero e in diverse profumazioni, il **Latte per il Corpo Aquolina** (500 ml, € 19) lascia la pelle morbida e vellutata.



Con micro-oli di frutti, **BodyCocoon Crema Fluida Nutriente Intensiva Garnier** (250 ml, € 4,59) "ripara" le pelli secche.



A base di oli vegetali raffinati e leggeri, **Thekoa Huile Relaxant Anti-Stress Lierac** (100 ml, € 24,50) idrata e rilassa.

## Gli INESTETISMI da non perdere di vista

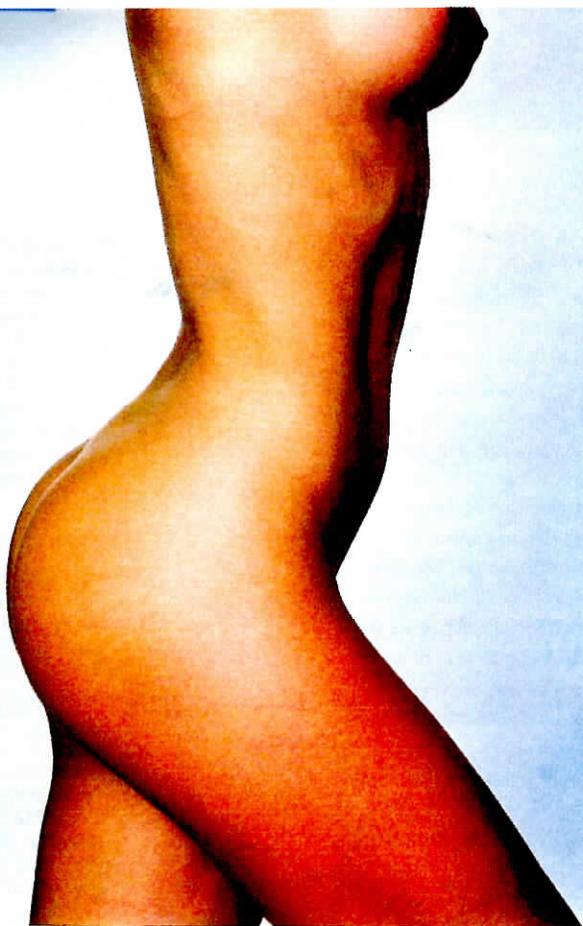
Durante i mesi più freddi, non dimenticate gli inestetismi più diffusi e più insidiosi, come cellulite e rilassamento cutaneo. Continuando a occuparne, eviterete il classico "sconforto", che coglie molte donne a primavera, guardandosi allo specchio.

\* **Dopo ogni doccia o bagno**, passate il getto freddo dell'acqua sulle gambe, i fianchi e le cosce. Partite dai piedi e risalite eseguendo dei movimenti lenti e circolari. L'acqua fredda ha un benefico effetto: stimola la circolazione, favorisce il drenaggio e migliora l'ossigenazione delle cellule cutanee. Di conseguenza, contrasta il gonfiore, aiuta a combattere la cellulite e, nello stesso tempo, tonifica e mantiene più compatti i tessuti.

\* **Fate lo stesso anche sul seno**, per mantenerlo "alto" e sodo. Piegatevi in avanti sulla vasca e

con il getto freddo della doccia descrivete a mano, per quattro-cinque volte, un disegno a 8 intorno alle mammelle.

\* **L'inverno è il periodo ideale** anche per fare i fanghi "anticellulite". Se non avete la possibilità di andare regolarmente all'istituto di bellezza, concedetevi almeno un'ora alla settimana tutta per voi. Scaldate bene il bagno per evitare di prendere freddo, quindi, applicate i fanghi d'alga sui punti critici, avvolgendovi nella pellicola trasparente. Dopo questo trattamento, rilassatevi per circa mezz'ora leggendo o ascoltando musica. Fate la doccia, asciugatevi per bene, poi infilatevi sotto le coperte (mettendone almeno due-tre una sopra l'altra, per avere molto caldo): sudando, eliminerete una buona dose di tossine e l'effetto sarà potenziato.



## Un trattamento PER OGNI ESIGENZA

Non siate pigre: dopo il bagno o la doccia applicate sempre una crema idratante. Quando la pelle è ancora umida, i principi attivi penetrano meglio. Anche il breve massaggio necessario per stenderla serve a stimolare la circolazione sanguigna e linfatica e favorire il rimodellamento del corpo.

\* **Se la pelle è disidratata**, utilizzate creme a base di alfa-idrossiacidi o retinolo, che contrastano l'ispessimento

corneo. Se tende a rilassarsi (verificatelo nei punti critici: seno, interno cosce, parte alta delle braccia), preferite trattamenti a base di derivati del silicio, aminoacidi o estratti di origine vegetale, come la centella asiatica, che hanno proprietà rassodanti. Per combattere la cellulite, invece, orientatevi verso prodotti specifici con caffeina, rusco, alghe, edera, ippocastano, che abbinano l'azione drenante a quella lipolitica.

\* **Se volete sentirvi fresche** e profumate più a lungo, o prepararvi per un'occasione importante, versate la crema del corpo nell'incavo della mano, aggiungetevi qualche goccia del vostro profumo preferito e, dopo aver mescolato, passate al massaggio.

\* **Applicate la crema partendo** dai piedi (massaggiate anche loro: fa benissimo alla circolazione!). Poi risalite verso cosce e fianchi, gambe e addome. Sulla pancia eseguite dei movimenti circolari in senso orario poi antiorario: è utile anche per combattere il gonfiore.

\* **Non vestitevi subito dopo!** In dieci minuti, la crema potrà penetrare meglio e la pelle respirare e "ossigenarsi".

con la consulenza di Magda Belmotesi e Antonino Di Pietro, dermatologi e di Patrizia Lanticina, estetista

## DIMAGRIRE CON IL PROFUMO DI UNA CREMA

■ Una figura snella e armoniosa. È il desiderio di molte donne che vogliono perdere i chili di troppo, ma non hanno la costanza di sottoporsi a diete rigorose. Per loro, ecco l'ultima novità messa a punto dalla ricerca Shiseido. Si chiama Body Creator (200 ml, € 45) ed è un gel leggero, che rassoda e snellisce, attenuando anche gli inestetismi della cellulite. ■ Risultati, questi, garantiti non solo dalla formula del prodotto ricca di attivi specifici, come la caffeina, ma soprattutto da un'essenza, la "SLM Fragrance". Aspirandola profondamente durante il massaggio, contribuisce a ridisegnare la silhouette.

## QUESTIONE DI FRESCHEZZA

Certo di meno, ma si suda anche in inverno, con l'inconveniente che gli abiti in lana o in tessuti sintetici possono aggravare il problema.

✓ **Se utilizzate la crema depilatoria**, sciacquatela con cura. Se preferite il rasoio a mano, usatelo sotto la doccia, sulla pelle leggermente insaponata.

✓ **Applicate il deodorante** sempre sulla pelle pulita e asciutta. Se necessario, tenetene uno in borsa: durante il giorno basterà bagnare un fazzoletto di carta, passarlo sulle ascelle, asciugare e, quindi, applicarlo nuovamente.

✓ **Per combattere il cattivo odore**, ricordatevi di tenere a diretto contatto della pelle solo indumenti di cotone (per esempio, una T-shirt sotto il maglione), o mettete gli appositi sottoascella agli abiti.

## IN CASO DI...

✓ **Pelle opaca e disidratata.** Per restituire rapidamente nutrimento e luminosità, il metodo più efficace è l'hammam o bagno turco. L'elevatissima percentuale di umidità presente nell'aria permette, infatti, di ammorbidire lo strato superficiale, favorire il distacco delle cellule morte, liberare dalle impurità e, nello stesso tempo, accrescere il contenuto d'acqua presente nell'epidermide.

✓ **Pelle arrossata e irritata.** Aggiungete all'acqua tiepida del bagno sette gocce di olio essenziale di camomilla e restate in immersione per dieci minuti. Non utilizzate bagnoschiuma o saponi profumati, ma solo prodotti per pelli sensibili.

✓ **Foruncoli e impurità** sulla schiena. A casa applicate una maschera a base di argilla, che ha un effetto seboequilibrante. Dall'estetista, invece, potete effettuare una pulizia più accurata che, prima con il vapore e poi mediante una maschera specifica, vi aiuterà a tenere sotto controllo l'inestetismo.

✓ **Muscoli indolenziti.** Se dipende dall'eccesso di acido lattico in seguito all'esercizio fisico, versate nell'acqua calda del bagno 200 g di sali inglesi. Invece, se la causa è la tensione, aggiungete una decina di gocce di olio essenziale di lavanda rilassante. In entrambi i casi, non rimanete immerse per più di 10-15 minuti.