

F

solo
1€

N.41 settimanale 16 ottobre 2013 1 euro

**DONNE CORAGGIOSE
SONO REGINA DELL'EROS
E RACCOLGO FONDI PER
LE RAGAZZE ANORESSICHE**

Moda

**COME UNA
ROCKSTAR
IN PELLE E JEANS**

**BENESSERE
MANGIA SANO
SENZA TROPPE
OSSESSIONI**

**WEEKEND
I PICCOLI BORGHI
ITALIANI ABBRACCIATI
DALLE MURA**

la tua pelle meravigliosa

7 DERMATOLOGHE TI SPIEGANO COME FARE

Vittoria Puccini

**APPREZZIAMO LE CO
BELLE DELLA VITA:
NOSTRO DOVERE MORA**

**JESUS L
QUANDO AMI DAVV
QUALCUNO, RIES
RENDERLO MIGLI**

**SANDRA BULLO
SE NON LA D
LA PASSION
SPEZZA IL CU**

**ST
TOMASO TRUSSARDI
E GLI ALTRI PA
CRESCERE I FI
OGNUNO HA LA S
RICETTA SPECI**

**DA RAOUL BO
A MICHAEL DOUGL
SIETE SICURI
IL VOSTRO MATRIMO
SIA DAVVERO FINI**

**PSICOLOGO
MAMMA, C
CHE SONO ADU
TI CAPIS**



CAIROEDITORE

SETTIMANALE A. € 2,90 B. € 2,20 F. € 2,50 MC. € 2,50 D. € 2,90 G. € 2,20 L. € 2,20 M. € 1,80 S. € 2,10 P.(Cont.) € 1,80 E. € 2,20 CH. Cht. 3,40 CHT. Cht. 3,00 UK. £ 2,90

bellezza



Ecco i segreti di sette super esperte per una pelle da sogno

Sanno tutto di creme, trattamenti e "aiutini" vari per fermare il tempo, perché combattere rughe e cedimenti è il loro mestiere. Medici estetici, chirurghe e dermatologhe, e soprattutto donne, ci svelano i loro trucchi per un viso senza età

di Simona Fedele - testi di Carla Tinagli

Rinfresco le labbra con le "punturine"

LA MIA BEAUTY ROUTINE Ho la pelle mista e sensibile, che va curata con attenzione. Ogni mattina lavo il viso con un detergente delicato e, negli ultimi tempi, uso spesso l'acqua micellare, che trovo più rapida ma ugualmente efficace.

La sera applico un siero biomimetico che penetra nel profondo e, tre volte a settimana, mi concedo una bella **maschera idratante**. Due volte l'anno seguo un ciclo di integratori ristrutturanti per il derma a base di acido ialuronico e collagene.

STRATEGIE ANTIETÀ Da ragazza avevo le labbra ben disegnate che mi piacevano molto, ora cerco di "rinfrescarle" ogni primavera con qualche punturina di **acido ialuronico**. Credo nell'efficacia delle macchine: in inverno mi sottopongo a due sedute di laser non ablativo per affinare la grana cutanea e illuminare l'incarnato, e di **microneedling**, una particolare tecnologia coreana che, creando dei piccoli fori sulla pelle con un sistema di radiofrequenza frazionata, tonifica i tessuti nel profondo. Sono sufficienti due sedute l'anno per avere buoni risultati.



MARIUCCIA BUCCI
dermatologa a Milano,
vicepresidente Isplad
(Società internazionale
di dermatologia plastica
e oncologica), 50 anni

Mi tiro su con gli integratori

LA MIA BEAUTY ROUTINE Mi pulisco regolarmente il viso con latte e tonico e, al posto del peeling, un paio di volte a settimana metto un esfoliante agli acidi della frutta. Di recente ho scoperto la **bava di lumaca** e ne sono entusiasta: è un ingrediente idratante e rigenerante. Credo molto anche negli integratori e faccio colazione con un cocktail di ginseng, vitamine, aminoacidi e, soprattutto, di acido alfa lipoico, secondo me il migliore antiossidante in circolazione, perché agisce su tutti i fronti, perfino sul peso.

STRATEGIE ANTIETÀ Curo l'alimentazione perché sono intollerante al lattosio, ma non rinuncio certo a un bicchiere di vino ai pasti e ogni tanto a un aperitivo con gli amici. Sono una grande sostenitrice della medicina estetica e provo tutti i trattamenti che faccio alle mie pazienti, prima su di me. Anzi, mi sono creata un vero e proprio protocollo: a settembre, quando sono ancora abbronzata, faccio qualche seduta di **rivitalizzazione** e di **fotoringiovanimento** a viso, mani e décolleté, per riparare i danni del sole. Due volte l'anno mi sottopongo al laser frazionato non ablativo, al Thermage una volta e a iniezioni di botox e acido ialuronico, ma solo sulle labbra, ogni sei mesi. Ho provato l'inserimento dei **fili riassorbibili** (in anestesia locale, il trattamento tonifica e risolve i contorni del viso con fili posizionati sottocute, che stimolano la produzione di collagene) e ne sono entusiasta: è un mini lifting molto naturale! ▶



ANNA MARIA VERONESI
medico estetico a
Pavia, 54 anni

FIORELLA DONATI
chirurgo plastico
a Milano, 55 anni



Prevengo le macchie con l'esfoliante al retinolo

LA MIA BEAUTY ROUTINE Credo nella prevenzione: mi strucco ogni sera, prendo il sole nei mesi meno caldi (è fondamentale per produrre vitamina D, soprattutto durante la menopausa) oppure con un altissimo fattore di protezione e uso, oltre a un siero concentrato all'80 per cento di **ceramidi**, un esfoliante agli idrossiacidi e **retinolo** che ogni giorno agisce da mini peeling. Sarà per questo che non ho macchie sul viso. Sono sempre stata sportiva e da ragazza giocavo a pallavolo, ora appena ho tempo vado a correre e quando sono al mare nuoto per due ore di fila. Sono una vera gaudente, da brava sorrentina e romagnola (il mix dice tutto), mi piace mangiare e penso che gli eccessi siano il sale della vita, a patto di saper rientrare nei ranghi. So bene che se ho esagerato nel weekend, poi mi aspetta una settimana a proteine e verdure.

STRATEGIE ANTIETÀ Ogni nove mesi mi rinfresco il viso con il "baby botox" (lo chiamo così perché ne adopero poche gocce) e faccio regolarmente la biorivitalizzazione a braccia e décolleté. Per ora non sono ancora ricorsa alla chirurgia, ma non lo escludo. Intanto lavoro perché, quando sono sotto pressione, mi sento più bella.

RICCARDA SE
dermatologa, presidente
di Skineco (Associazione
internazionale
ecodermatologica)
57 a

Vitamine e riposo per un viso più fresco

LA MIA BEAUTY ROUTINE Con la pelle chiara e piuttosto secca che mi ritrovo, la pulizia dev'essere il più delicata possibile. Per questo uso detergenti a base di acqua distillata di camomilla, che vanno bene per eliminare anche il make up degli occhi. Al mattino metto un siero alle **vitamine A, C ed E** e acido ferulico oppure una crema ricca di **oligopeptidi** e con fattore di protezione anche in inverno. Una volta a settimana mi concedo una maschera alla vitamina C oppure lenitiva con zinco e aloe se il viso è irritato o arrossato, e ogni giorno prendo la vitamina C anche in capsule. Per i miei capelli rossi, faccio due cicli l'anno di integratori agli aminoacidi o antiossidanti, come resveratrolo e **coenzima Q10**.

STRATEGIE ANTIETÀ Un paio di volte l'anno mi sottopongo alla **biorivitalizzazione** per dare una sferzata di energia e idratazione, ma non mi angosco più di tanto se vedo comparire qualche nuovo segno sul viso. Piuttosto cerco di **dormire bene**: un sonno ristoratore è un'ottima medicina per la bellezza e la luminosità della pelle.



CORINNA RIGONI
dermatologa a
Milano, presidente
dell'Associazione
donne dermatologhe,
53 anni

Per la mia pelle solo bio

LA MIA BEAUTY ROUTINE Mi pulisco ogni sera con acqua e sapone di Marsiglia e un panno in **microfibra**. Sulla mia pelle, che è normale e dunque non va ipernutrita, non metto prodotti troppo unti, ma solo sieri e fluidi idratanti. Se qualche volta mi sento "tirare" il viso, aggiungo alla crema qualche goccia di **olio di argan**. E poi faccio quello che dovrebbero fare tutti: leggo le etichette e sto attenta che quello che mi spalmo sul viso non contenga paraffina e siliconi e sia formulato in maniera "eco". Importanti gli integratori, io prendo quelli a base di Omega 3, acido ialuronico e aminoacidi.

STRATEGIE ANTIETÀ Ogni tanto faccio qualche iniezione di acido ialuronico, ma non sono costante. Amo i **massaggi** e sono convinta che un ciclo di trattamenti per il viso e il corpo, se eseguiti con regolarità e da buone mani, siano una buona abitudine per mantenersi in forma. Infine, mangio in modo sano e cioè cibi semplici, frutta, verdura e pesce. ►





GLI SPECIALISTI DELLA PELLE

1. Arricchito con estratto di loto bianco che respinge acqua e impurità, protegge il viso dal sole e dai radicali liberi che l'esposizione scatena, anche in inverno, Premium UV Spf 50 Helena Rubinstein (60 euro).
2. Mix di acido ialuronico, nucleotidi e vitamina E per idratare e rivitalizzare, Siero Plinest Care Mastelli (48,40 euro).
3. Della linea specifica post filler a base di acido ialuronico e collagene marino fa parte il gel labbra, Lip Activator Precious Post Surgery Transvital (49 euro).
4. Si chiamano mucopolisaccaridi di lumaca e contengono preziosi attivi come acido glicolico, allantoina e collagene, Crema Elicina Plus (45 euro).
5. Omega 6, retinolo, vitamina E e calcio per le pelli più secche e devitalizzate, Crema Antirughe Ristrutturante e Nutriente Korff (89 euro).
6. Ceramidi antiage, Capsules Daily Youth Restoring Serum Elizabeth Arden (91 euro).

GIUSEPPINA R
medico estet
a Roma, 39 an



Mai senza protezione Uv

LA MIA BEAUTY ROUTINE Seguo molto la stagione. In questo periodo, nel quale la pelle è reduce dall'aggressione dei raggi Uv, mi pulisco il viso due volte al giorno con **detergenti agli idrossiacidi**, in grado di stimolare la produzione di collagene e antiossidanti dall'azione riparatrice. Tutto l'anno uso una crema con **fattore di protezione 30**, mentre in estate mi espongo poco e non vado sotto l'Spf 50. E poi sono una vera fanatica degli integratori: ogni giorno assumo 1.500 milligrammi di vitamina C, fermenti lattici e, a cicli alterni, 400 milligrammi di acido alfa lipoico e vitamina E. Credo che un'alimentazione sana sia alla base di una bella pelle. Per questo evito prodotti confezionati ricchi di coloranti, conservanti e additivi, e scelgo cibi freschi e poco manipolati.

STRATEGIE ANTIETÀ Ho la pelle molto chiara e mi piace averla liscia e luminosa, per questo mi sottopongo due volte l'anno alla tossina botulinica ed eseguo peeling stimolanti. Di recente ho provato le iniezioni di PRP, cioè **Plasma Ricco di Piastrine**, che sfrutta l'azione rigenerativa del proprio sangue centrifugato e ricco di fattori di crescita e ho notato che la carnagione si è come "ricompattata". Con questo trattamento mi sono trovata così bene che ora lo ripeto ogni quattro mesi. **1**

Il mio mantra? Idratare sempre

LA MIA BEAUTY ROUTINE Non ho mai avuto problemi di pelle, nemmeno acne o impurità da ragazza. Sono stata fortunata, ma ho cominciato a curarla presto e non l'ho mai stressata con la tintarella a tutti i costi. Punto sulla pulizia delicata e idrato molto, mantenendo equilibrato il pH. Al mattino parto dal prodotto per il contorno occhi, poi applico qualche goccia di siero all'acido ialuronico ad alta concentrazione su fronte e décolleté, quindi un idratante sempre con acido ialuronico, pectine e mucillagini. La sera metto un siero al **coenzima Q10**, soin ai flavinoidi e, se fa freddo, una crema nutriente che comprenda Q10, licopene e carotenoidi. Amo molto le maschere: due volte a settimana alterno il **chitosano**, dall'azione riparatrice, al coenzima Q10.

STRATEGIE ANTIETÀ Due volte al mese faccio un **peeling esfoliante** e, in vista dell'inverno, una maschera alle vitamine C ed E. Tre volte l'anno levigo la pelle con la microdermoabrasione. Da dieci anni utilizzo la **radiofrequenza** come terapia antiaging e seguo dei cicli di quattro, sei sedute una volta a settimana. Da vent'anni mi faccio da sola qualche punturina di acido ialuronico e, poiché non sopporto le facce di gomma, utilizzo una concentrazione soft, che distribuisco con microiniezioni dalla fronte fino al décolleté.



RITA GIACOMELLO
medico estetico a
Bologna e Milano,
65 anni