

23 MAGGIO 2017 - N. 23

La tua abitudine al benessere

40 ANNI

Starbene

ANSIA

ATTACCALA
SU PIÙ FRONTI
PER SCONFIGGERLA
DAVVERO

**QUESTO
DIGIUNO
TI ALLUNGA
LA VITA**

Dossier

GRASSI

COME RICONOSCERE
QUELLI BUONI
E CONTROLLARE
QUELLI NOCIVI

**PENSA A TE
TRA 10 ANNI**
E FARAI PACE
COL PRESENTE

Testati per voi
I TAGLIOLINI FRESCHI
-
GLI ZAINI IDRICI

TREKKING
COSA DEVI
SAPERE
DALLA
A ALLA Z

**IDRATA
CURA
RITOCCHA
LE TUE
LABBRA**

1,50 €

GRUPPO  MONDADORI



Settimanale - maggio - anno XL - n.23 - Poste Italiane s.p.a. - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,20 - Spagna €4,30 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo €4,30 - Svizzera canton ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,60 - u.k. gbp 3,40 - usd 8,50 - Canada 8,50 - MC, Côte d'azur €4,40

LABBRA AL BACIO

Oggi hai tante strategie a disposizione per averle morbide, piene e ben proporzionate. Noi ti suggeriamo le più efficaci e sicure

di Claudia Bortolato

46

Né troppo carnose, né troppo sottili e neppure più pronunciate nella parte superiore (come visto su molte celebs per effetto dei ritocchini): le labbra femminili perfette hanno un rapporto di 1 a 2, cioè il labbro inferiore deve essere il doppio di quello superiore. Lo afferma un recente studio condotto da un gruppo di chirurghi plastici dell'Università della California, pubblicato su *Jama Facial Plastic Surgery*. «Ma la perfezione formale non è sempre sinonimo di armonia», osserva il dermatologo Leonardo Cello, presidente Aideco (aideco.org). «In realtà tutte le labbra possono essere belle, se rispondono a indicatori estetici riconosciuti come il turgore e la levigatezza». Purtroppo queste caratteristiche tendono a indebolirsi dai 40-50 anni in su, quando le mucose iniziano gradualmente ad assottigliarsi fino a perdere il 25-30% di spessore o a segnarsi con il cosiddetto codice a barre. Ma con un'adeguata beauty

routine ed eventualmente qualche ritocco soft, potrai esibire a lungo labbra belle e sane.

FAI GLI ESERCIZI ANTIRUGHE

Per prevenire le rughette del contorno, è utile la ginnastica labiale. Ecco due esercizi da effettuare tutti i giorni. Avvicina gli angoli della bocca con le dita e formando una specie di "O" cerca di fare un sorriso. Mantieni la posizione per 10 secondi, poi ripeti la sequenza 4 volte. Ora afferra il labbro superiore tra le dita ed esegui delle delicate pressioni. Poi replica sul labbro inferiore (per 4 volte).

SEGUI LA BEAUTY ROUTINE

La bocca è una zona delicata perché manca di cheratina, la sostanza che dà "resistenza" alla pelle. «Una volta alla settimana, la sera, esfolia le labbra con un prodotto molto delicato, per esempio con microsferule di jojoba. Dopo applica dosi generose di balsami



T.L.P. GETTY (5)

La bocca parla di te

Non solo gli occhi: anche le labbra possono svelare tratti della personalità. Lo sostengono la medicina tradizionale cinese e discipline occidentali come la morfopsicologia (morfopsicologia.net). Ecco qualche esempio.



1 OTTIMISTA
Labbra belle e regolari, come quella di Halle Berry, rivelano un'indole aperta e positiva.



2 GIOCOSA
Una bocca larga ma ben disegnata, come quella di Julia Roberts: atteggiamento spensierato e allegro.

Per togliere il rossetto
usa una crema
detergente delicata

ricchi di oli vegetali, burro di karité o di cacao, cera alba, acido ialuronico, plancton, acqua termale. Puoi utilizzare quello del contorno occhi, che si presta bene a idratare e proteggere anche la bocca», suggerisce Leonardo Celleno. Durante il giorno, occorrono prodotti specifici da applicare ripetutamente, dotati almeno di Spf 15 (anche in città), e con formule che, oltre a ingredienti idratanti, nutrienti e lenitivi, siano anche ricche di antiossidanti, come le vitamine C ed E.

DIFENDILE DAL SOLE

Le labbra sono prive di melanina, il pigmento naturale che scherma i raggi ultravioletti: per evitare che si scottino e si disidratino, in spiaggia e in alta quota è consigliabile applicare più volte al giorno uno stick solare con Spf da 30 a 50+. Se ami truccarti anche al mare, sopra lo stick protettivo puoi applicare una formulazione idratante e a effetto lucido, scegliendo tonalità accese (corallo o fucsia), ideali con la tintarella.

PROTEGGILE DALLE INFEZIONI

Soffri periodicamente di antiestetiche "febbri" sul labbro? Il problema è che,

una volta contratto, il virus dell'*herpes simplex* rimane latente, salvo riattivarsi complice un calo delle difese immunitarie, per esempio da eccessiva esposizione al sole. «Per prevenirlo, nei periodi a rischio assumi integratori a base di sostanze immunostimolanti, come echinacea, vitamina C, zinco, metionina e probiotici. La protezione solare è ancora più indispensabile: scegli stick con fattori protettivi molto alti, anche in città, meglio se con filtri fisici», raccomanda il professor Celleno. Se l'infezione è già scoppiata, ai primissimi sintomi fai impacchi di ghiaccio e al posto della crema antivirale specifica puoi applicare gli appositi cerottini invisibili a base di idrocolloide (da rinnovare ogni 8-10 ore), che limitano la diffusione dell'*herpes* e accelerano la guarigione.

PROVA GLI STICK RIMPOLPANTI

Ci sono formule cosmetiche, colorate o trasparenti, che regalano un momentaneo effetto plumping. «Sono stick che incrementano il volume delle labbra mantenendole morbide, polpose e idratate grazie a una sinergia di ingredienti solitamente naturali, come peperoncino, olio di cannella, menta piperita, o con acido ialuronico a diverso peso molecolare», dice Celleno. Curiosità: hanno un analogo effetto anche il wasabi, il ravanello giapponese che accompagna sushi e sashimi, e l'analogo rafano.

VUOI RITOCCHARLE? ECCO I FILLER OK

«Per le rughe del contorno e il codice a barre puoi eseguire 2-3 sedute di radiofrequenza frazionata con microaghi, dal costo di 300-350 euro a seduta», dice la dermatologa Mariuccia Bucci, responsabile scientifico dell'ISPLAD (isplad.org). «Dopo l'estate (per evita- →



3 RIFLESSIVA

Le labbra sottili come quelle di Kate Hudson parlano di una tendenza a essere introspettiva.



4 EMPATICA

Labbra carnose come quelle di Scarlett Johansson rivelano intelligenza emotiva.



5 ALTRUISTA

Labbro superiore più carnoso di quello inferiore, come Monica Bellucci: altruismo.



CON LE INIEZIONI DI ACIDO IALURONICO PUOI RIDARE TURGORE E DEFINIZIONE ALLA BOCCA.

→ re di macchiare la pelle) sono invece utili i laser frazionati, che incentivano il collagene e l'elastina: il CO2 se le rughe sono di vecchia data e più profonde; l'Erbium Yag per quelle meno marcate. Occorrono in media 2 sedute da 400-500 € l'una». Per rimodellare le labbra il lipofilling (iniezione di grasso autologo) ha come controindicazione la possibile formazione di irregolarità visibili in superficie, mentre l'acido ialuronico specifico per le labbra resta il materiale d'elezione. Oltretutto, a seconda delle tecniche di infiltrazione, si ottengono risultati diversi: con iniezioni di una formulazione piuttosto densa eseguite sotto gli angoli della bocca si può "rialzare" il sorriso. «Con un acido ialuronico più fluido si possono appianare le rughetta del codice a barre, a patto che non siano troppo marcate, mentre con formulazioni specifiche iniettate nel vermiglio si dà turgore e si ridisegnano i contorni. L'effetto dura 6-8 mesi, poi va ritoccato», spiega la dottoressa Bucci. Costo a seduta: 300-450 €.



1 VOLUMIZZANTE
Tra gli ingredienti c'è anche il fucosio: antiossidante, stimola la produzione di elastina e acido ialuronico. **Fillast Lips - High Perfection Lips**, 22 €, 15 ml, fillast.com

2 A DOPPIA AZIONE
Una crema anche per il contorno occhi, con tocoferolo e retinolo micro-incapsulati **Synchronvit Contour Eyes & Lips di Synchroline**, 25 € 15 ml, in farmacia.

3 PROTETTIVO
Con Spf 30 e filtri solari Uva-Uvb avanzati, difende le labbra dai raggi e le mantiene morbide. **Angstrom Hydraxol Balsamo Labbra**, 10,99 €, 5 ml, in farmacia.

4 RIMPOLPANTE
Microsfere di acido ialuronico e konjac "catturano" l'acqua per ridare definizione alle labbra. **Re-Pulp Lip Definer di Collagenil**, 28 €, 10 ml, in farmacia.

5 RIGENERANTE
Un cosmeceutico che si applica la sera per sfruttare il processo di rigenerazione cutanea durante il riposo. **Overnight Lip Concentrate di Sarah Chapman**, 48 €, 15 ml, skinology.it

6 IDRATANTE
Un gel fresco con il superidratante Blue Hyaluron™ che inoltre esalta il colore delle labbra. **Plump & Glow Aquasource di Biotherm**, 15,90 €, 13 ml, in profumeria.