Quando lo sport è bello Volti, storie, emozioni che non dimenticheremo di queste Olimpiadi pag. 22 ■ **Cambia make up** È il momento del viola pag. 56 ■ **Cronache dal carcere** L'amore, l'amicizia, la solitudine. Dietro le sbarre pag. 86 ■ **S.o.s. giardino** Anche le piante hanno sofferto il caldo: curale così pag. 128 ■ **Esperti al telefono** La menopausa ti crea problemi? Parlane con i nostri medici pag. 142

IL TUO SETTIMANALE PER VIVERE LA VITA AL MEGLIO

8 SETTEMBRE 2004 Anno XVII N. 36

DONNA MODERNA

www.donnamoderna.com

€ 1,30

MONDADORI

Santorini

Ancora vacanze

Le isole di fine estate pag. 114

La Maddalena

Dossier

Come allevare un figlio da sola. 8 pagine di consigli per mamme speciali pag. 77

Cucina di settembre

Menu dolce e salato con uva e fichi pag. 122

SFILATE AUTUNNO-INVERNO

LA NUOVA MODA COSÌ CHIC COSÌ FEMMINILE

PAG. 36

ZEFA

Unghie fragili: cosa fare

Il sole, il mare e troppi smalti le hanno indebolite? Ecco qui tutti i segreti per rinforzarle: dalla maschera ricca di vitamine agli oli essenziali nutrienti

Non solo pelle e capelli. La combinazione di sole, mare e sabbia ha colpito anche le unghie. Che ora, al ritorno dalle vacanze, si ritrovano fragili e opache. Cosa fare? Metti in pratica i consigli che trovi qui e avrai di nuovo mani bellissime.

■ **La manicure perfetta.** «Accorciare le unghie con la forbicina può essere traumatico per la struttura delle unghie e può provocare anche piccole infezioni» dice Paola Vighetto, estetista e cosmetologa. Per andare sul sicuro, affidati a un tronchesino che permette un taglio netto e sicuro. Subito dopo usa una lima di cartone per dare all'unghia la forma che preferisci. Fai molta attenzione e ricordati di evitare un movimento avanti e indietro: rischi di indebolirle ancora di più o di farle sfaldare. «La tecnica giusta è limarle sempre nella stessa direzione» aggiunge l'estetista.

■ **L'impacco indurente.** Per un trattamento urto dall'effetto rinforzante, fai così: prima di andare a dormire metti sulle mani e sulle unghie uno strato abbondante di una crema ricca di oli e vitamine, che renda vellutata la pelle e rinforzi la cheratina di cui è composta l'unghia. Quindi indossa un paio di guanti di cotone e tieni in posa la maschera per tutta la notte. Il mattino seguente sciacqua con acqua tiepida e applica un altro strato di crema.

■ **Il trattamento lucidante.** Anche se gli smalti di ultima generazione contengono molto spesso degli ingredienti rinforzanti, se è tutta l'estate che tieni le unghie verniciate, è meglio fare uno stop di almeno una settimana. Sfrutta questi sette giorni per regalarti dei trattamenti che, oltre a irrobustire, facciano recuperare luminosità e levigatezza alle unghie. Prendi un flaconcino da 30 ml circa di vetro scuro e versaci un cucchiaio di olio extravergine di oliva. Aggiungi 10 gocce di olio essenziale di limone (dall'effetto sbiancante e lucidante) e 10 gocce di olio essenziale dell'albero del tè (dal potere rinforzante e antibatterico). Agita bene e, aiutandoti con un batuffolo di cotone, metti una goccia di questa miscela su ogni unghia e strofina bene fino a quando l'olio non sia stato completamente assorbito.

Stefania Colombo

SOTTO LA LENTE

La crema da notte dopo i 35 anni

«Prima dei 40 anni bisogna cominciare a dedicarsi alla cura della pelle. Per preservare la struttura cutanea e rallentare l'invecchiamento dovuto agli anni che passano» dice la dermatologa Mariuccia Bucci, membro dell'Isplad (Società internazionale di dermatologia plastica ed estetica). Prendersi cura della pelle significa usare dei trattamenti cosmetici mirati. Modelliance Notte di Eucerin (31,50 euro, il vasetto da 50 ml, in vendita in farmacia), per esempio, è una crema da notte che agisce proprio rimodellando, rassodando e rallentando la formazione dei segni del tempo. Questo prodotto contiene l'estratto di foglie di ginkgo biloba, che migliora la microcircolazione sanguigna e stimola la produzione di collagene. Così la pelle, giorno dopo giorno, si rigenera e si mantiene elastica e tonica.