

IL PIACERE *_di farti bella*

Up

1 I piccolissimi muscoli che lavorano senza sosta per fare muovere la zona intorno agli occhi sono 22 e si trovano sotto uno strato di pelle spesso 0,5 millimetri. Facile intuire come le aggressioni esterne e il passare del tempo qui si facciano notare prima che in altre parti del viso.

Il massaggio con la crema «Un cosmetico effetto lifting è l'ideale per risollevare le palpebre. Ma se sono presenti anche gonfiori, va alternato con un prodotto drenante» dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. Stendi la crema con un lieve massaggio: inizia dall'arcata sopraccigliare, dall'interno verso l'esterno. Poi, passa alla zona inferiore.

La ginnastica Per mantenere in esercizio i muscoli di questa parte, fai ruotare gli occhi in senso orario e antiorario, tenendo la testa ben ferma. Guarda a destra e sinistra e poi, in alto e in basso, ripetendo dieci volte ciascun movimento. Quindi, alza le sopracciglia più che puoi mentre, con le dita, cerchi di opporre resistenza.

Il consiglio in più Gli occhi gonfi appesantiscono lo sguardo. Per alleggerire le palpebre, tieni in freezer dei cubetti di acqua di rose e passali sulla zona da trattare. Il freddo sgonfia e tonifica. In caso di emergenza, va bene anche un batuffolo di cotone imbevuto di latte: le proteine contenute favoriscono il drenaggio.

1 Concentré Zone Regard di Clarins (43,50 euro) è un'emulsione che agisce su rughe, borse e occhiaie. **2** Dioptilisse Lifting di Lierac (19 euro) distende in modo istantaneo la palpebra superiore.

1_sollevare le palpebre

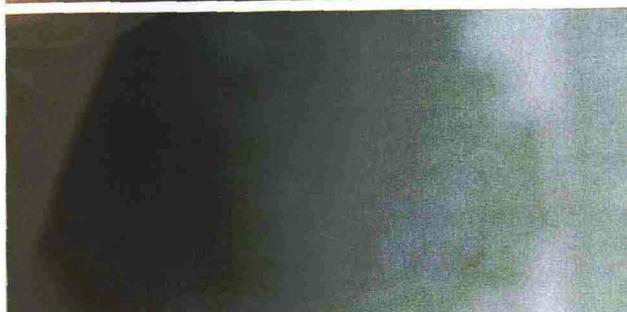
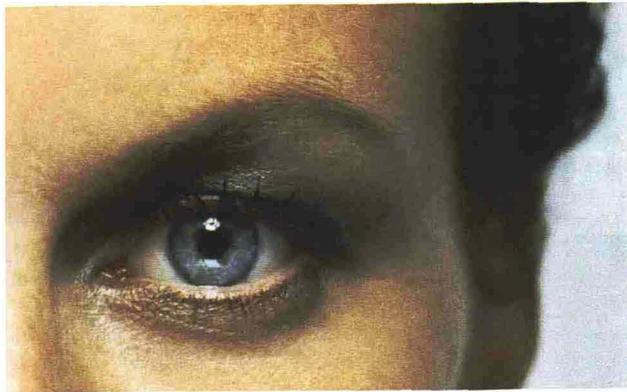
**donna moderna consiglia**

il viso si può risollevare anche con il make up. Per il doppio mento ci vuole un fondotinta più scuro di quello usato per il viso e della cipria chiara. Gli zigomi si scolpiscono con un'ombra sotto l'osso e applicando sopra un blush rosato e iridescente. Per gli occhi, al posto della matita, basta un ombretto scuro sfumato. Sulla palpebra, invece, servono colori chiari.



L'ultima tendenza beauty in fatto di trattamenti per il viso arriva direttamente dagli Stati Uniti e impone di "tirare su". Come? Con cosmetici che mimano gli interventi di chirurgia estetica, massaggi fai-da-te che combattono la gravità e trucchi strategici capaci di ringiovanire e rimodellare

di **Laura D'Orsi**
foto **Van Kasteel still life** di **Luca Donato**



2_ riempire gli zigomi

3_ rialzare il contorno dell'ovale

Gli zigomi alti e pronunciati sono un dono di natura. Ma a una certa età, quando i tessuti si svuotano, i cedimenti sono inevitabili. «La pelle poggia sull'osso e scivola verso il basso» dice la dermatologa Belmontesi. «Le guance perdono densità e le rughe si notano di più».

Il massaggio con la crema Per aumentare il volume degli zigomi, ci vogliono creme ricche di sostanze ridensificanti come il collagene o l'acido ialuronico. Applicale con massaggi circolari, insistendo nelle zone più svuotate. Poi, sorridi a labbra chiuse e, con la punta delle dita, spingi verso l'alto gli zigomi.

La ginnastica Ci sono due esercizi che mantengono tonica la pelle di guance e zigomi. Inserisci negli angoli della bocca la punta degli indici, tirandoli verso l'esterno, e opponi resistenza provando a dire "O". Solleva le guance verso gli zigomi e, con le dita appoggiate orizzontalmente sotto gli occhi, fai pressione verso il basso. Pronuncia una "O", facendo aderire il labbro superiore ai denti.

Il consiglio in più Non dimenticare di includere lo scrub nella tua beauty routine. Non serve solo per favorire il ricambio cellulare ma anche a stimolare la produzione di collagene ed elastina. Provano uno casalingo a base di zucchero e olio di argan, che ha proprietà elasticizzanti.

3 Con il passare del tempo le fibre che sostengono il viso, collagene ed elastina, si indeboliscono e il contorno del viso cede: a cinquant'anni è più basso già di 5 millimetri. Il risultato è la creazione di zone d'ombra, perdita di elasticità e lineamenti meno definiti.

Il massaggio con la crema «Per risollevare i contorni ci vuole una crema effetto lifting a base di polimeri, sostanze che creano una specie di reticolo in grado di sostenere la pelle» dice l'esperta. Applica il prodotto con un lungo massaggio, così migliori la microcircolazione cutanea e la pelle è subito più tonica. Metti un fiocchetto di crema su ogni guancia e stendila sul viso accarezzandoti con i polpastrelli dal centro verso l'esterno.

(segue a pagina 76)

IL PIACERE *di farti bella*



- _1 Collagenist V-Lift Night di Helena Rubinstein (95 euro) contrasta i cedimenti dell'ovale.**
- _2 Rénergie Lift Volumetry di Lancôme (74,50 euro) ha un SPF 15 e dopo 4 settimane assicura un profilo rimodellato e un viso più affilato.**



(segue da pagina 75)

La ginnastica Il modo migliore per combattere il rilassamento del viso è fare le smorfie. Contrai il viso come se avessi morso un limone aspro e mantieni in tensione i tendini del collo. Poi, tira fuori la lingua e spalanca gli occhi per 10 secondi. Ripeti 3 volte.

Il consiglio in più Dopo aver steso la crema rassodante, aspetta cinque minuti, avvolgi un cubetto di ghiaccio in un sacchetto e passalo sul viso. Il freddo chiuderà i pori e sigillerà all'interno i principi attivi. In questo modo, inoltre, si riescono a drenare i liquidi in eccesso.

4

Hai il collo lungo e la mandibola pronunciata? Sei tra le fortunate a cui difficilmente verrà il doppio mento. «Chi, invece, ha lineamenti diversi, probabilmente avrà un cedimento in questa zona, perché la pelle ha meno punti di ancoraggio» spiega **Magda Belmontesi**.

Il massaggio con la crema Per tonificare questa parte ci vuole una crema rassodante specifica, a base di estratti vegetali come ginkgo ed equisetolo. Dopo averla stesa, unisci le mani come a formare una coppa, appoggia i palmi sul mento e, spingendo leggermente la pelle del collo verso il basso, scendi fino al décolleté. Fai lo stesso ai lati del collo, arrivando fino alla spalla.

La ginnastica Se rinforzi la muscolatura sotto la gola, il doppio mento si riduce, aiutando a prevenire ulteriori cedimenti. Piega il collo all'indietro e apri la bocca come per mordere una mela. Aumenta la tensione dei muscoli del collo, contando fino a dieci. Ripeti questo esercizio almeno 3 volte.

Il consiglio in più Prepara un decotto tonificante facendo bollire per 10 minuti, in una tazza di acqua, 10 grammi di quercia marina secca e 10 grammi di fiori di lavanda. Lascia raffreddare l'infuso, imbevi una garza e tampona il mento.

4 *snellire il mento*



- _1 Benefiance Concentrated Neck Contour Treatment di Shiseido (79 euro) rassoda la pelle del collo e del décolleté.**
- _2 Revitalift Collo Contorni e Viso di L'Oréal (14,50 euro) è a base di elastina e combatte il doppio mento.**

