



Figura 5. L'esercizio spianarughe/1.

76. Esercizio spianarughe/1

Cercate di spianare le rughe ogni giorno, mattina e sera, facendo un semplice esercizio.

- Per ridurre la piccola ruga verticale tra le sopracciglia, applicate una minima quantità di siero e collocate orizzontalmente entrambi gli indici al centro della fronte, bloccando il movimento dei muscoli frontali (fig. 5).
- Al contempo, con i pollici eseguite dei gesti alternati di spianamento della ruga dal basso verso l'alto.



Figura 6. L'esercizio spianarughe/2.

Bastano 30 secondi di questo esercizio mattina e sera durante l'applicazione degli abituali cosmetici.

77. Esercizio spianarughe/2

Anche in questo caso potete occuparvi delle vostre rughe mentre applicate il siero.

- Allargate leggermente l'indice e il medio di una mano e bloccate i muscoli di una parte della fronte all'interno della 'V' formata dalle vostre dita. Le dita dell'altra ma-

no eseguiranno leggeri movimenti leviganti dal basso verso l'alto (fig. 6).

- Spostatevi poi in una zona attigua della fronte e ripetete il movimento. È sufficiente ripetere questo esercizio per 30 secondi mattina e sera, quando applicate il siero.

78. Esercizio per lisciare la fronte

- Posizionate le dita di entrambe le mani sulla fronte, lungo le sopracciglia, e tirate la pelle verso il basso, contrastando al contempo l'istinto di inarcare le sopracciglia. Ripetete l'esercizio per 5-6 volte.

79. Impacchi alla paraffina

Si tratta di un ottimo metodo per sbarazzarsi delle rughe longitudinali più profonde sulla fronte.

- Fate un massaggio preliminare della fronte per 2 minuti con qualsiasi olio da massaggio.
- Poi imbevete una benda di tessuto multistrato nella paraffina calda e applicatela sulla fronte.

80. Maschera bloccante per le rughe della fronte

L'applicazione regolare di questo prodigioso composto porta alla totale scomparsa delle rughe sulla fronte e, cosa ancor più



importante, ad abbandonare l'abitudine di assumere espressioni facciali esageratamente marcate. Altro che botox!

Per preparare questa maschera vi occorrono un quarto di cucchiaino di sali di Epsom (sale inglese che trovate in farmacia), un cucchiaino di glicerina, un cucchiaino di mentolo al 10% o di olio al mentolo, un cucchiaino di acqua bollente, della garza e una fasciatura elastica.

- Mescolate tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.
- Imbevete del composto più strati di tessuto o di una garza di grosse dimensioni e fissateli stretti alla fronte con l'aiuto di una benda elastica o un'altra fasciatura sufficientemente salda. La fasciatura vi impedirà di aggrottare la fronte durante il tempo di posa.
- Per ottenere risultati ancora più rapidi, l'ideale sarebbe tenere la fasciatura per tutta la notte.



194. Un giusto sostegno per il seno

Non sarà necessario più avanti lambiccarsi tentando di rimuovere le smagliature, se si utilizzano per tempo, sia in gravidanza sia durante l'allattamento, reggiseni specifici che garantiscano un giusto sostegno al seno. In questo modo la pelle non si tenderà e non cederà.

195. Parola d'ordine: idratare

Mattina e sera, idratate la pelle nelle zone a rischio con creme contenenti aminoacidi e collagene.

196. Adottate uno stile di vita attivo

Uno stile di vita attivo, la ginnastica e l'esecuzione di semplici esercizi per gambe e fianchi aiuteranno a prevenire la comparsa di smagliature.

Se invece, malgrado tutti i vostri sforzi, non avete potuto evitare la comparsa di queste antiestetiche cicatrici, potete provare i rimedi naturali che propongo nelle prossime pagine. Tuttavia ricordate che le smagliature sono un danno cutaneo grave e non c'è modo di eliminarle immediatamente; occorreranno molti mesi di lavoro sul nostro corpo, anche se i primi risultati si noteranno dopo alcune settimane. Il principale segreto del successo è la regolarità e la costanza dell'azione.

Non ci saranno trattamenti e ricette in grado di raggiungere lo scopo se ce ne ricordiamo solo di tanto in tanto. Il risultato dipende anche da un approccio globale al problema.

197. Scrub naturale

Formidabile per levigare la superficie della pelle.

- Mescolate sale, zucchero, caffè macinato con l'aggiunta di olio d'oliva, di un altro olio vegetale o di panna. Eventualmente potete unire un olio essenziale di vostro gradimento.
- Strofinare la miscela sulle zone problematiche per 3-5 minuti



prima di fare la doccia. Dopo esservi lavate, è indispensabile spalmare sulla pelle una crema nutriente. Ripetete 2-3 volte alla settimana.

198. Frizione con miscela oleosa

Una frizione con una miscela a base di oli aiuta ad ammorbidire e distendere la superficie cutanea.

- Per prepararla occorre mescolare insieme 10 gocce di estratto di olio di rosmarino, 10 di lavanda, 10 di gelsomino, 10 di succo di limone, 10 di olio di arancia, e aggiungere 100 ml di olio di jojoba.
- Lasciate riposare per un giorno al buio in un contenitore chiuso.
- Strofinare il prodotto sulle aree problematiche o usatelo per un massaggio.

199. Massaggio con olio

Un massaggio regolare delle aree problematiche con l'ausilio di una varietà di oli è sempre un ottimo rimedio naturale per prevenire le smagliature. Particolarmente indicati l'olio di mandorle, di arancia, di rosmarino, di nocciola e di germe di grano.

Tutti questi oli sono ricchi di vitamina E, che rende la pelle morbida ed elastica. Il massaggio va eseguito con cura, senza stirare la



pelle e senza esercitare una pressione eccessiva.

200. Cataplasma all'uva

Per rimuovere le smagliature fresche che hanno ancora un colore vermiglio, utilizzate dell'uva nera.

- Riducete gli acini in poltiglia e applicatela per 15-20 minuti sulle aree problematiche.
- Fate un ciclo di trattamento a giorni alterni. Le smagliature si affievoliranno con grande rapidità fino ad appianarsi quasi del tutto.

201. Crema alle vitamine

Questa speciale crema alle vitamine va conservata in frigorifero. Il suo uso è sconsigliato alle donne in dolce attesa.

- Mescolate insieme 50 ml di olio di palma e 50 ml di succo di aloe. A questa miscela aggiungete 20 gocce di vitamina E e