

Cibo & salute | Allo specchio

ARRIVA L'INVERNO

“Salvare la pelle” con creme, tonici e detergenti

Vento, umidità e temperature rigide mettono a dura prova l'epidermide del viso aumentando il rischio di irritazioni, rossori e screpolature. Proteggiamola con i trattamenti cosmetici giusti, e con un'alimentazione equilibrata.



di Paola Rinaldi

Sta arrivando il freddo. Prima che l'inverno metta a dura prova la pelle del viso, esponendola a vento, umidità e temperature rigide, è importante allenarla a “reagire” per evitare screpolature e irritazioni. «Proprio come l'armadio, anche la cute ha bisogno di un cambio stagionale perché rispetto all'estate, quando la minaccia era rappresentata da raggi ultravioletti e infrarossi, adesso variano i fattori di aggressione», spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, specialista in Dermatologia a Milano e Vigevano (www.pelleedintorni.it). «Con l'inverno, il pericolo arriva dagli sbalzi termici, ma anche da monossido di carbonio, polveri sottili, metalli pesanti e altri inquinanti dovuti al massiccio impiego del riscaldamento».

La prima regola d'oro è mantenere alta la “funzione barriera” dell'epidermide grazie a una crema giorno idratante dalla texture corposa e con un fattore solare di protezione pari a 25 o 30, stendendo prima un siero antiossidante (a base per esempio di vitamina E, vitamina C o acido

ferulico) per rinforzare le difese naturali contro i radicali liberi.

«Di notte, invece, possiamo contrastare l'invecchiamento grazie alle formulazioni specifiche per il riposo, che spesso sfruttano l'effetto antietà del resveratrolo, le proprietà esfolianti di retinolo e acidi della frutta, il potere schiarente sulle macchie scure di acido cogico o ellagico».

Molto importante è anche la **detersione**, che - mattina e sera - deve essere delicata pur rimuovendo ogni traccia di cellule morte, sporco e make up: l'ideale è una crema detergente ed emolliente da abbinare a un'acqua micellare, che non intacca la barriera idrolipidica del derma.

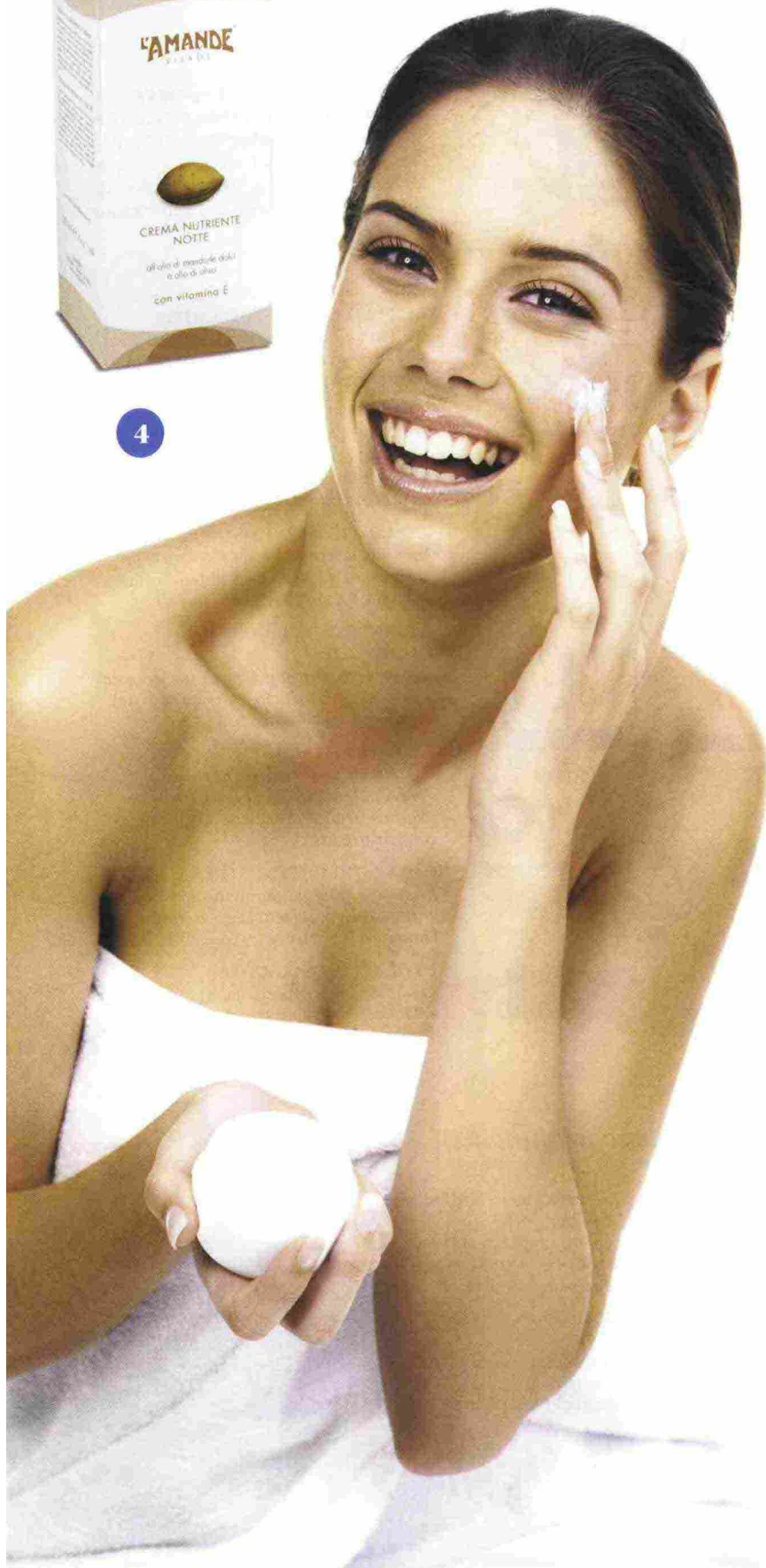
«Ma la strada per un incarnato perfetto passa anche dallo stomaco, visto che la pelle è uno dei primi organi a risentire della mancanza di un equilibrio generale», conclude Belmontesi. «Oltre a un'alimentazione equilibrata, d'inverno si può ricorrere a un'integrazione di Omega-3, Omega-6 e aminoacidi essenziali, preziosi per la cute, ma anche per capelli, unghie e benessere di tutto l'organismo».



ISTOCK



4



Idratare

Mantenere il naturale film idrolipidico della pelle è importante per proteggerla dall'azione aggressiva degli agenti atmosferici e dai segni del tempo. Una buona crema aiuta la cute a trattenere acqua, prevenendo la formazione delle rughe e il rilassamento cutaneo.

1. ACQUA ALLE ROSE - CREMA VISO IDRATANTE RIVITALIZZANTE

Un'istantanea sensazione di freschezza e luminosità grazie alla Rosa Canina. Formato da 50 ml. Prezzo consigliato euro 9,90.

2. GEOMAR - CREMA ILLUMINANTE ANTIETÀ

Regala una pelle più luminosa, compatta e uniforme. Formato da 50 ml. Prezzo consigliato euro 7,49.

3. L'ATELIER DES DELICES - CRÈME DE JOUR

Previene la perdita di elasticità, regalando comfort e freschezza. Formato da 50 ml. Prezzo consigliato euro 41,90.

4. L'AMANDE - CREMA NUTRIENTE NOTTE

Protegge dagli agenti esterni e aiuta a prevenire la formazione di rughe e inestetismi. Formato da 50 ml. Prezzo consigliato euro 30.

5. LE COUVENT DES MINIMES - FLUIDO COMPLETO IDRATANTE

Un fluido ispirato alle rose che dona un incarnato sempre più radioso. Formato da 50 ml. Prezzo consigliato euro 26.

6. RILASTIL - AQUA CREMA CONTORNO OCCHI

Idrata in profondità e previene la formazione di rughe, borse e occhiaie. Formato da 15 ml. Prezzo consigliato euro 21.

7. BENEFIT - AIR PATROL

Una crema lievemente colorata da applicare sulle palpebre mobili per proteggerle. Formato da 4 ml. Prezzo consigliato euro 31,90.



Occhi sani ai primi freddi

► Quella del contorno occhi è la zona più delicata del viso e maggiormente soggetta a stress. Mattina e sera, è importante trattarla con una crema specifica dopo aver effettuato un'accurata pulizia con un latte detergente delicato anziché con l'acqua.

novembre 2015 | BenEssere | 85

Cibo & salute | Allo specchio



La ricetta naturale per mani morbide

di **Alessandra Rovida**
naturopata

► Sbattete un cucchiaio di farina di riso con due tuorli d'uovo per ottenere una pasta fluida. Aggiungetevi quattro cucchiaini da tè di olio di mandorle dolci e 25 grammi d'acqua di rose (o semplice acqua minerale). Unite, sempre sbattendo la mistura e molto lentamente, mezzo cucchiaino da tè di tintura di benzoino (resina balsamica estratta dalla corteccia dell'arbusto *Styrax benzoin*, dotata di proprietà antibatteriche), a goccia a goccia. Applicate la crema sulle mani, picchiettando, prima di coricarvi e infilatevi un paio di guanti. Teneteli tutta la notte e, la mattina dopo, sciacquate le mani senza usare sapone.



Riparare

Prevenire i primi segni d'espressione, attenuare le rughe già visibili o cancellare le macchie scure: i trattamenti anti-age permettono di ritrovare il volume, la compattezza e l'ovale della giovinezza, rinforzando il naturale processo di rigenerazione della pelle.

1. L'ERBOLARIO - RISPOSTA NOTTE
Durante il riposo, la pelle ripara i guasti del giorno precedente. Formato da 50 ml. Prezzo consigliato euro 35.

2. BECOS - FILL EVOLUTION CON APPLICATORE DI PRECISIONE
"Riempie" le rughe nelle zone critiche, attorno agli occhi e alle labbra. Formato da 12 ml. Prezzo consigliato euro 42.

3. CAUDALIE - CRÈME TISANE DE NUIT
Applicata la sera, rassoda e rigenera la pelle. Al risveglio, i tratti sono più distesi. Formato da 50 ml. Prezzo consigliato euro 40.

4. PLANTER'S - SIERO ANTI-AGE ILLUMINANTE
La pelle è più compatta, tonica e luminosa sin dalle prime applicazioni. Formato da 30 ml. Prezzo consigliato euro 25.

5. LICHTENA - SUBLIME YMAC
Un trattamento schiarente che riduce e previene le macchie brune, sia di origine solare che senile. Formato da 30 ml. Prezzo consigliato euro 37.

6. OLAZ - TOTAL EFFECTS CREMA GIORNO
In un mese, pelle più giovane di dieci anni grazie all'azione sui sette segni del tempo. Formato da 50 ml. Prezzo consigliato 13,99.

7. SVR - SEBIACLEAR ACTIVE
Azione idratante e opacizzante: pelle vellutata, senza imperfezioni. Formato da 40 ml. Prezzo consigliato euro 16,50.



Bellezza profumata

Per una pelle morbida e idratata mescolare insieme un cucchiaio di olio di mandorle dolci e un cucchiaino di zucchero, e applicare sul viso - escludendo la zona del contorno occhi - con piccoli massaggi circolari. Risciacquare con acqua tiepida.

► **I PROVENZALI - OLIO MANDORLE DOLCI 100% ITALIANE**
Proposto puro al 100%, non unge e penetra bene nella pelle rilasciando i suoi principi attivi. Formato da 250 ml. Prezzo consigliato euro 7,49.



Purificare

Ogni giorno, sul viso, si accumulano cellule morte, tossine e residui di make up: il risultato è una pelle spenta, opaca e incline a sviluppare brufoli, macchie e punti neri. La giusta detergenza quotidiana, con prodotti specifici e non aggressivi, è un'operazione da non trascurare mai.

1. EUCERIN - DERMOPURIFYER TRATTAMENTO NOTTE ATTIVO

Con acido lattico, migliora l'aspetto della pelle in sole tre settimane. Formato da 50 ml. Prezzo consigliato euro 21.

2. COLLISTAR-IMETEC - PERFETTA FACE SONIC SYSTEM

Massaggia e rimuove le impurità, anche nei punti difficili. Prezzo consigliato euro 119.

3. ERBORIAN - SPUGNETTA MORBIDA ESFOLIANTE

Deterge e stimola la microcircolazione. Prezzo consigliato euro 9,90.

4. CLINIANS - ATTIVA ANTISTRESS TONICO RINFRESCANTE

Elimina trucco e impurità. Formato da 250 ml. Prezzo consigliato euro 4,99.

5. AVÈNE - LOZIONE MICELLARE

"Fissa" l'acqua sulla cute. Formato da 200 ml. Prezzo consigliato euro 12.

6. CERA DI CUPRA - TONICO RIVITALIZZANTE

Lascia la pelle morbida e luminosa. Formato da 200 ml. Prezzo consigliato euro 4,99.

7. OMIA LABORATOIRES - LATTE DETERGENTE ECOBIO

Rimuove ogni traccia di make up senza seccare la pelle. Formato da 200 ml. Prezzo consigliato euro 6,99.

8. MELVITA - EAU FLORALE DE GERANIUM

Vaporizzata sul viso, affina la grana della pelle. Formato da 200 ml. Prezzo consigliato euro 13,90.

In questa stagione è utile assumere Omega-3



Scegli il prodotto che fa per te

Possono prevenire le rughe o ridurre quelle già esistenti, mantenere l'elasticità della pelle oppure contrastare le variazioni ormonali: ogni prodotto anti-età esercita un beneficio specifico, ma in generale tutti ostacolano il temuto cedimento cutaneo. Quale fa per noi?

1. Una volta spalmata, la crema deve essere confortevole. Vanno evitate tutte quelle formulazioni che creano pizzicore, bruciore, prurito o sensazione di "pelle che tira".
2. Lo stesso prodotto non funziona per tutta la vita. Gli anti-aging vanno sostituiti ciclicamente, perché la pelle e le sue esigenze cambiano con il passare del tempo.
3. Almeno una volta, va consultato il dermatologo. Per evitare prodotti inefficaci, è bene effettuare un check-up cutaneo per conoscere il proprio "biotipo" (pelle secca, grassa, seborroica, sensibile) e stabilire le personali necessità.
4. Non è il prezzo a fare la differenza. Spesso le profumerie offrono brand più costosi ma non necessariamente più efficaci rispetto a quelli venduti in farmacia, dove il packaging è meno raffinato ma l'attenzione verso i principi attivi sovente è maggiore.

