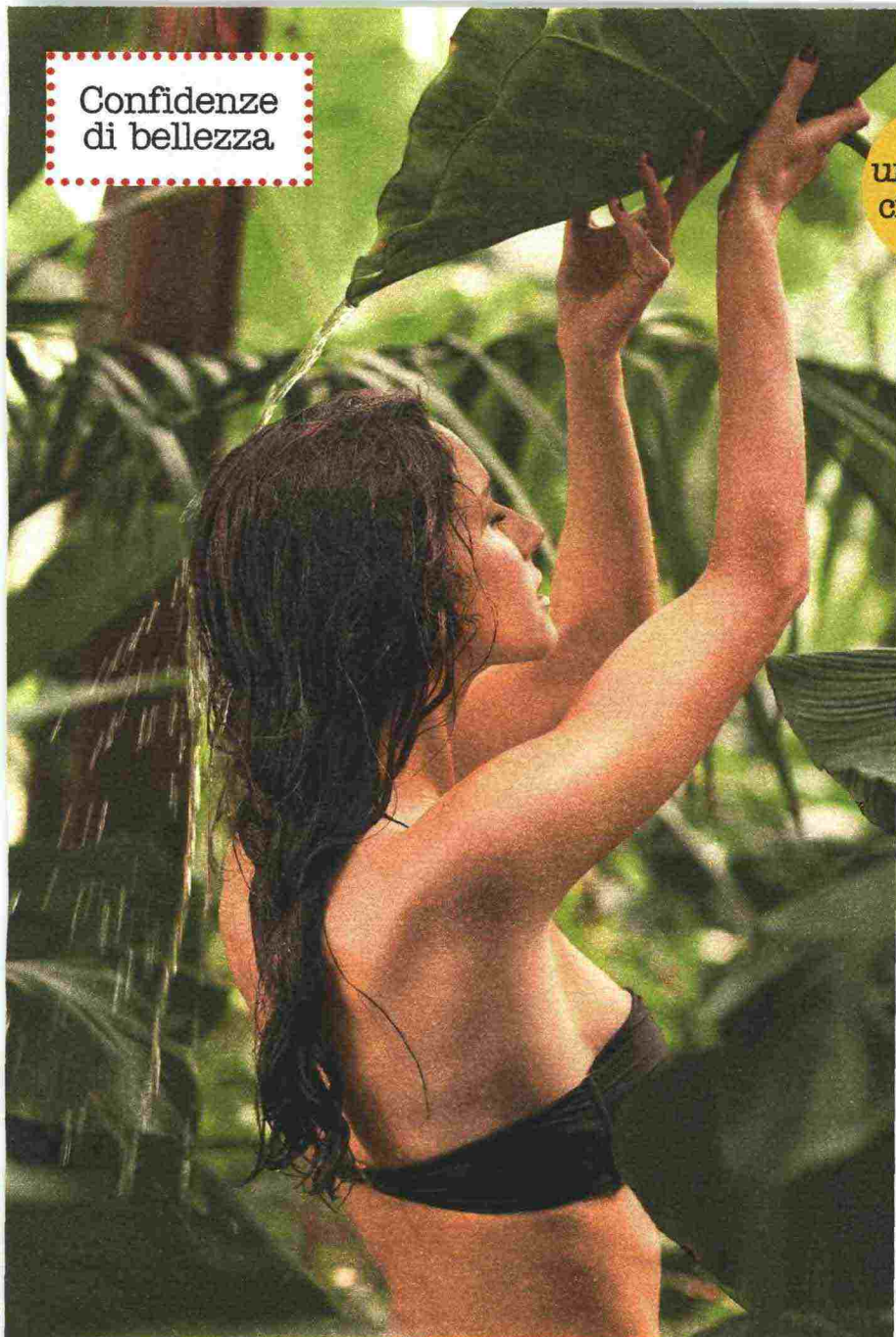


Confidenze  
di bellezza



un'amica  
ci scrive

**COME AVERE  
VISO E CORPO  
DA ACCAREZZARE?**

*Tutti gli anni, in questo periodo, la mia pelle diventa ruvida e opaca. Ma se metto troppa crema, il viso diventa lucido. Mentre sul corpo mi dà fastidio. Vorrei sapere come ottenere buoni risultati.*

**Paola Arditi (via e-mail)**

**I**l clima estivo stimola una forte sudorazione che fa perdere all'organismo una elevata quantità di acqua (una persona di circa 60 kg a riposo ne elimina 600 cc al giorno). A risentirne, purtroppo è anche la pelle, che appare ruvida e opaca.

**Come evitare che la cute si disidrati troppo?**

Occorre innanzitutto salvaguardare il film idrolipidico, la naturale barriera di protezione della pelle, che trattiene i liquidi al suo interno. Si può fare evitando lavaggi troppo frequenti con deter-

**FATTI ANCHE  
UN TUFFO DI TESTA**

Anche i capelli vogliono la loro parte. Di idratazione. Perché le ciocche, come la pelle, con il caldo tendono a diventare secche e stoppose: le squamette che ricoprono i fusti si sollevano e la parte acquosa evapora. Per ridare brillantezza alle chiome, una volta alla settimana ci vuole un impacco



urto, come la **Maschera Nutrimento Estremo al Burro di Karité Phyto Karité (24,20 euro).**

**La tua pelle  
ha sete, annaffiala**

Le temperature torride di questa stagione mettono a dura prova la presenza di acqua nella cute. La soluzione per farla tornare morbida e setosa? Bere molto (anzi, moltissimo), mangiare cibi poco salati. E applicare i prodotti ad hoc di **Alberta di Giorgio** con la consulenza di **Magda Belmontesi, dermatologa**

D. Sullivan/istag/Van Kasteel (1)



genti aggressivi. Asciugando perfettamente la cute dopo la pulizia. E applicando con puntualità dei prodotti dalla spiccata azione idratante.

## Bere di più e l'alimentazione giusta aiutano?

Bere almeno 1,5 l di acqua al giorno o di tè verde è consigliato per reidratare l'organismo. Ottimi anche le spremute e gli yogurt liquidi che, in più, apportano sali minerali, vitamine e sostanze antiossidanti, dei veri toccasana per la pelle. Vanno, invece, evitati i cibi salati, perché favoriscono la ritenzione idrica che, attenzione, non rende la pelle luminosa, ma scatena (o peggiora) la cellulite.

## I cosmetici devono essere diversi per viso e corpo?

Sul viso sono suggeriti i sieri con acido ialuronico, che uniscono il principio attivo idratante per eccellenza a una consistenza leggera e di velocissimo assorbimento. Di notte, invece, meglio scegliere prodotti più corposi, che idratano e, insieme, nutrono. Per il corpo, invece, sono indicati latti, gel e fluidi, che non lasciano la sensazione di "cappotto".

## Quando mettere l'idratante e in quali quantità?

Come sempre, il troppo stroppia. La routine ideale prevede di applicare la crema sul viso alla mattina dopo la detersione e alla sera, sempre sulla pelle libera da trucco e impurità, prima di andare a dormire. Mentre sul corpo va messa una volta al giorno. A meno che non si vada in spiaggia, dove l'applicazione va rinnovata dopo ogni bagno. La dose giusta? È quella che dà comfort, ma senza lasciare traccia. ●

**i** indirizzi a pag. 95

## I COSMETICI A TUTTA ACQUA

Per il viso, sono sieri con acido ialuronico associato ad altri ingredienti. Mentre per il corpo sono fluidi, latti e gel ultra leggeri

### per il viso



**CON VITAMINA B5 E ALGHE**  
Hydrating B5 Fluid Concentrate (SkinCeuticals, 64 euro): ne bastano pochissime gocce, che vanno picchiettate sia sul viso sia sul collo fino a completo assorbimento.



**CON GLICERINA E ZUCCHERI**  
Aqualia Thermal Siero Intenso (Vichy, 29 euro): appena applicato si fonde immediatamente con la pelle, anche quella più arida, donandole una doppia sensazione di comfort e di freschezza.



**CON ACQUA TERMALE**  
Hydraphase Intense Sérum (La Roche Posay, 25,70 euro): contiene anche arginina e serina, che aiutano la pelle a trattenere acqua al suo interno e a rimanere, quindi, liscia, luminosa e levigata.



**CON CORTECCIA DI KATAFRAY**  
Bi-Sérum Anti-Soif (Clarins, 56 euro): contribuisce a rinforzare la barriera naturale cutanea ed evita così la dispersione di acqua verso l'esterno. La sua consistenza, inoltre, non lascia tracce di untuosità.

### per il corpo



**CON CINQUE OLI NATURALI**  
Soins Bi-Phase Ultra-Hydratant (Eisenberg, 79 euro): è indicato per chi ama la vita semplice o è sempre in viaggio, perché è un tre in uno. Infatti, si può usare per idratare il viso, il corpo e anche i capelli.



**CON FIORI DI ARANCIO**  
Lait Fluide Corps Hydratant 24 H (Nuxe Body, 19,99 euro): oltre a rendere la cute soffice e setosa, sprigiona una buonissima fragranza fresca e frizzante che stimola il buonumore.



**CON ALOE VERA E PANTENOLO**  
Acqua Gel H2O (Dermon, 14,50 euro): contiene ingredienti ultra delicati, tra cui anche la calendula e l'allantoina, ideali per le pelli particolarmente sensibili che si irritano con facilità.



**CON DOMETICONE**  
Cetaphil Fluido Idratante (Galderma, 25,31 euro): grazie al suo ingrediente base, promette un'idratazione che dura fino a 96 ore. È suggerito, quindi, per l'epidermide molto secca.