

FATTI BELLA

# FASCINO *in pillole*

*CAPSULE, tavolette, OPERCOLI.  
Alcuni SI MANGIANO, altri  
no. Scopri con noi i COSMETICI  
in formato MONODOSE*

**DI ALBERTA DI GIORGIO CON LA CONSULENZA  
DI MAGDA BELMONTESI, DERMATOLOGA**

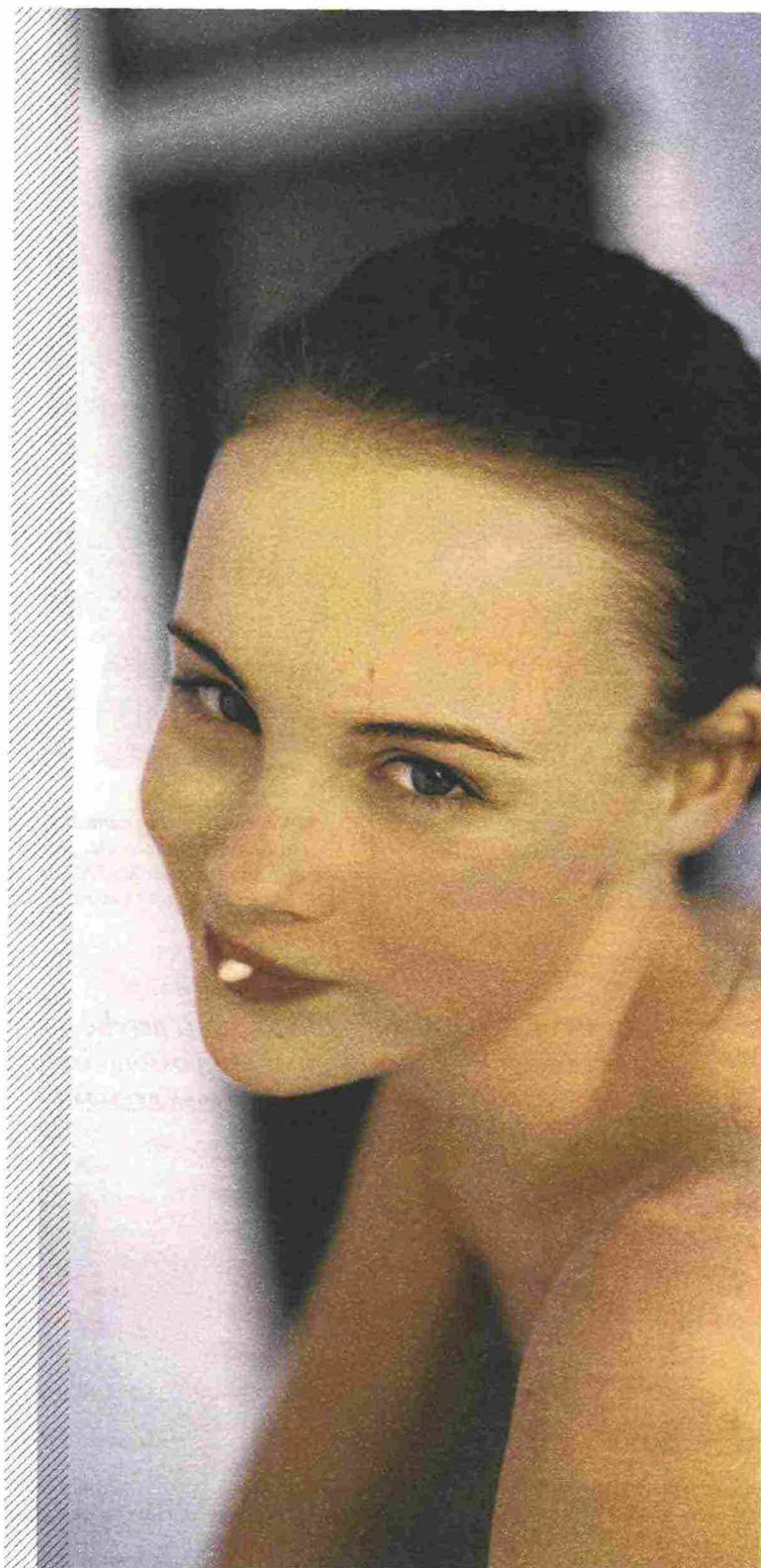
**L**e signore di una volta non uscivano mai di casa senza controllare di avere in borsa il loro porta-pillole, oggetto forse più chic che utile. Vuoi rispolverare quella moda molto femminile in versione moderna? Invece che con il vecchio cachet, riempi il tuo scatolino di integratori e cosmetici monodose.

## LA CURA DALL'INTERNO

Un paio di cicli all'anno di integratori mirati (la cura ideale di solito dura due mesi), fornisce all'organismo i nutrienti di cui ha bisogno e di cui l'alimentazione è spesso carente. Ricorda che le sostanze di cui più necessita la pelle per mantenersi giovane, tonica e levigata sono le vitamine C ed E, gli oli vegetali e gli estratti fitoterapici. Si tratta di ingredienti assolutamente innocui, ma se non ti senti sicura, prima di assumerli rivolgiti al tuo medico di fiducia.

## E QUELLA ESTERNA

Il problema dei cosmetici spesso è semplicemente di spazio. Se parti per il weekend o impegni di lavoro ti tengono lontana da casa per un paio di giorni, porta con te le creme monodose. Che, fra l'altro, hanno un vantaggio in più rispetto a quelle tradizionali: la confezione usa e getta evita che il prodotto prenda aria o che venga contaminato. ☒



**ACCENDI L'INCARNATO**

La tua alleata è la vitamina C, riconosciuta per le sue proprietà schiarenti. Mantiene la pelle elastica e, dall'interno, ti protegge dai mali di stagione.



**IN**

In queste compresse la vitamina C è miscelata con sostanze fibrose che ne facilitano l'assorbimento da parte dell'organismo.

**Vitamin C Plus**  
(Nutrilite, 23,84 euro).



**OUT**

Applicato sul viso, il contenuto delle capsule regola l'eccessiva produzione di melanina e contrasta la formazione delle macchie scure.

**Vitamina C**  
(Uniqa, 48 euro).

**CONTRASTA I RADICALI LIBERI**

L'arma vincente è la vitamina E, l'antiossidante per eccellenza. Quello capace anche di difenderti dal fotoinvecchiamento, dovuto alle esposizioni al sole.



**IN**

A base di vitamina E e bioflavonoidi, ecco l'integratore giusto per rallentare l'azione dei radicali liberi e tenere a bada le rughe.

**Earth Source**  
(Solgar, 39,40 euro).



**OUT**

Vanta una potente attività antiossidante, che aiuta la pelle a mantenersi levigata nel tempo. In più, protegge dai raggi UV anche in inverno.

**E5**  
(Monodermà, 21,50 euro).

**ATTENUA LE RUGHE**

Per mimetizzare le linee di espressione e quelle ormai permanenti dovute all'età, punta sulle sostanze naturali, dagli oli vegetali alle ceramidi.



**IN**

Con oli di vinaccioli, borragine ed enotera, è ideale per dare energia alle pelli stanche e attenuare le rughe.

**Vinexpert Compléments Alimentaires**  
(Caudalie, 26,80 euro).



**OUT**

A base di ceramidi, rinforza le fibre collagene, mimetizza le rughe già esistenti e rallenta la formazione di nuove.

**Caramide Capsules Daily Youth Restoring Serum**  
(Elizabeth Arden, 92 euro).

**DAI L'ADDIO ALLA CELLULITE**

Gli ingredienti sgonfia-cuscinetti agiscono sul drenaggio dei liquidi in eccesso e sui grassi che, purtroppo, si accumulano sempre nelle stesse zone.



**IN**

Alla mattina, la capsula con estratti di fico d'India drena. Alla sera, quella con té verde stimola il metabolismo. In entrambe, ci sono alghe e omega 3.

**Lipofusion Giorno & Notte**  
(Rilastil, 33 euro).



**OUT**

Massaggiate sulle zone critiche, mobilitano i grassi, ne favoriscono lo smaltimento e combattono la ritenzione idrica.

**Capsule Anticellulite Caffèina+Escina Azione Urto**  
(Collistar, 34 euro).

Marie Claire-Copyright.com/Deconinck Francois