

Confidenze
di bellezza

ANGELINA JOLIE



KATE MOSS

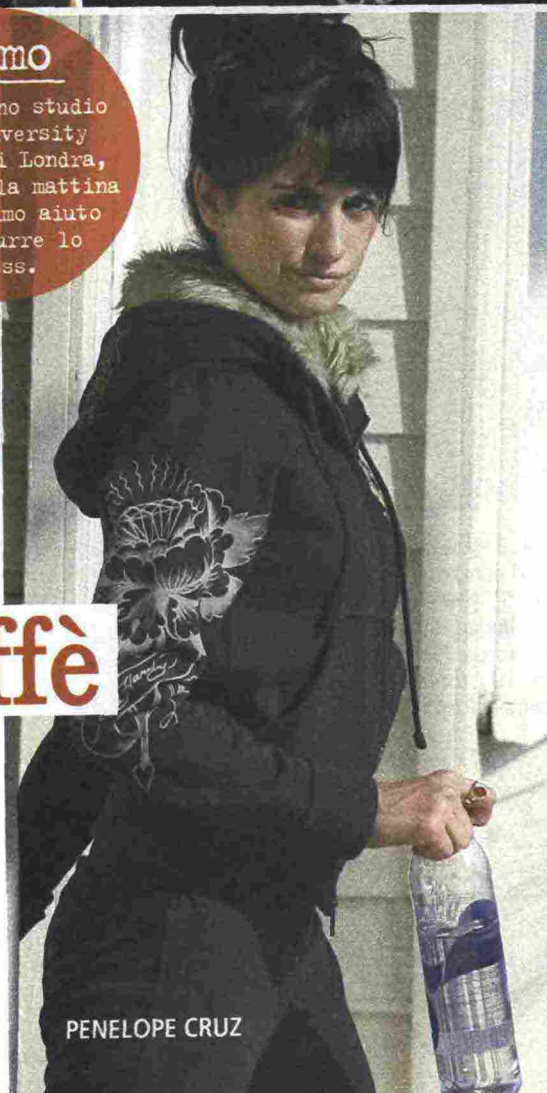
Memo

Secondo uno studio dell'University College di Londra, bere tè alla mattina è un ottimo aiuto per ridurre lo stress.

In forma con acqua, tè e caffè

Sono le bevande preferite di star e persone comuni, che dissetano, danno il buongiorno e inventano una pausa durante la giornata. Forse non sai, però, che sono anche preziosissimi ingredienti cosmetici. Scoprine subito le proprietà

di **Alberta di Giorgio** con la consulenza di **Magda Belmontesi**, dermatologa



PENELOPE CRUZ

SplashNews (2), Getty (1)

ACQUA LA FONTE DI VITA

La pelle si mantiene fresca innaffiandola

L'epidermide è composta per il 70% di acqua, che le conferisce compattezza, tonicità e morbidezza. Una buona idratazione, quindi, è indispensabile già dai 20 anni. Ma dev'essere ancora più puntuale con il passare del tempo, quando la pelle inizia a perdere la capacità di trattenere acqua al suo interno e, di conseguenza, a inaridire e a increspare. Alla mattina e alla sera bisogna sempre applicare una crema specifica sul viso. Mentre sul corpo va stesa dopo il bagno o la doccia. Per mantenere i capelli soffici, infine, ok a uno shampoo ultra leggero.

◆◆ **Le dosi da bere** Perfetti sarebbero da 1,5 a 2 litri al giorno.



- 1 Acqua Gel H2O Corpo** (Dermon, 14,50 euro): con aloe vera, allantoina e vitamina E, idrata in profondità ed evita le screpolature.
- 2 Aqualia Thermal** (Vichy, 25 euro): contiene acqua termale e acido ialuronico, che la trattiene nei tessuti cutanei.
- 3 Shampoo Aqua Light** (Pantene Pro-V, 3,99 euro): dedicato ai capelli fini, quelli che più facilmente tendono a inaridire.

TÈ VERDE L'ANTIOSSIDANTE TOP

L'invecchiamento si combatte con l'infuso

Sin dall'antichità, il tè verde era usato (non solo in cosmetica) per le sue proprietà antiossidanti. Ricco di vitamine (A, B, C ed E), sali minerali, oligoelementi (calcio, ferro, fosforo e potassio), è un vero toccasana per la pelle, i capelli e l'organismo. Inoltre, ricco di polifenoli, contrasta l'azione dei radicali liberi e combatte l'invecchiamento cellulare. Non a caso, è uno degli ingredienti principali di prodotti dedicati al viso (lo difendono anche dallo smog), al corpo, che avvolgono in una deliziosa fragranza, e dei capelli, a cui donano vitalità.

◆◆ **Le dosi da bere** 4 tazze al dì, iniziando alla mattina a digiuno.



- 1 Green Tea refreshing Body Lotion** (Elizabeth Arden, 16 euro): dopo il bagno o la doccia dà la carica e profuma delicatamente.
- 2 Tè Verde Crema da Giorno** (L'Erbolario, 21 euro): le sue proprietà energizzanti e antiossidanti difendono il viso da agenti esterni e inquinamento.
- 3 Shampoo Ultra Dolce 5 Erbe** (Garnier, 2,45 euro): contiene tè verde e dà energia alle ciocche.

CAFFÈ IL SUPER CORROBORANTE

Ciccia e gonfiori se ne vanno con l'espresso

Possiamo definirla la bomba degli ingredienti cosmetici. La caffeina vanta eccezionali proprietà lipolitiche. In altre parole, favorisce l'uso dei grassi come benzina da parte dell'organismo, offrendo ottimi risultati snellenti e anticellulite. La sua spiccata azione drenante, poi, la rende preziosa per eliminare i liquidi in eccesso dal corpo: una crema con caffeina applicata per almeno quattro settimane riduce i volumi di glutei, cosce e girovita. Ma è anche un'ottima alleata contro le borse sotto gli occhi e per rallentare la caduta dei capelli.

◆◆ **Le dosi da bere** Non eccedere: ideali sono 3 tazzine al dì.



- 1 Actisom** (Iodase, 39,90 euro): con caffeina, contrasta la cellulite ribelle e più ostinata.
- 2 Lift Effect Contorno Occhi** (Somatoline Cosmetic, 27 euro): riattiva la circolazione e ha un effetto drenante sulle borse grazie alla caffeina.
- 3 Shampoo alla Caffeina** (Alpecin, 6,90 euro): aiuta a prevenire la caduta e rinforza le radici indebolite.

i indirizzi a pag. 95

Confidenze 27

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.