

Confidenze di bellezza

Difenditi da freddo e smog

In questa stagione, sono i nemici numero uno della pelle, perché la seccano e la fanno apparire spenta. Ma le strategie per proteggerla ci sono. E vanno rigorosamente usate tutti i giorni di Alberta di Giorgio con la consulenza di **Magda Belmontesi, dermatologa**

ATTENZIONE ALLA COUPEROSE

Se soffri di fragilità capillare, con il termometro basso sei a rischio di couperose, il reticolo di venuzze rosse che compromette il colore omogeneo delle guance. Ecco come puoi contrastarlo.

- ✓ Prima di uscire da un ambiente chiuso, proteggi il viso con una sciarpa, per evitare il forte sbalzo di temperatura che induce una vasocostrizione dannosa per i capillari.
- ✓ Due volte alla settimana prepara un infuso di foglie di malva. Immergi due dischetti e appoggiali sulle gote per 20-30 minuti.

Se la temperatura scende sotto lo zero

✗ Nelle giornate fredde, è facile avere la sensazione di pelle che tira. A causarla è il clima rigido, che rallenta la produzione delle ceramidi, cioè delle sostanze presenti naturalmente nell'epidermide per proteggerla dalla disidratazione. A peggiorare

la situazione, ci sono il vento e gli sbalzi di temperatura tra gli ambienti interni ed esterni. La soluzione? Applicare creme dalla consistenza ricca, formulate con oli vegetali, acido ialuronico e cere, per un'azione restitutiva. E con pantenolo e acqua termale, emollienti e lenitivi.

- 1 Cold-Cream (Avène, 12,50 euro): contiene un mix di oli vegetali, cera d'api e acqua termale.
- 2 Cicoplast Baume B5 (La Roche Posay, 16,60 euro): con pantenolo e acqua termale, dona sollievo alla pelle irritata e secca.
- 3 Stemcell Super-Food Facial Oil (Rodial da La Gardenia, 63 euro): indicato per i climi freddi.
- 4 Rehydra (Vagheggi Phytocosmetici, 42,50 euro): con acido ialuronico, aiuta la pelle a trattenere acqua anche in condizioni estreme.





Se abiti in mezzo all'inquinamento

✳ Hai mai provato a passare un batuffolo di cotone sul viso dopo una giornata nel traffico? Sicuramente lo vedrai annerito dai gas di scarico e dalle polveri sottili che si sono depositati sulla tua epidermide e che ne accelerano l'invecchiamento. Per difenderla, la prima mossa è una detersione attenta e puntuale, appena rientri in casa. Dopodiché, vengono in tuo aiuto

i cosmetici arricchiti con speciali complessi antinquinamento. Applicati alla mattina, creano sulla pelle un film sottile ma efficace per evitare il contatto degli agenti esterni aggressivi con la cute. Inoltre, questi prodotti contengono sostanze che contrastano i radicali liberi, i responsabili della comparsa precoce dei segni d'espressione e delle rughe vere e proprie.



- 1 Multi-Active Jour (Clarins, 56 euro):** contiene un complesso brevettato antinquinamento a base vegetale.
- 2 Skin Defender Urban Protection Emulsion SPF 30 (Comfort Zone, 39 euro):** crea sulla pelle uno schermo contro le aggressioni esterne.
- 3 Crema Viso Antismog (Wonder Cream, 16 euro):** contiene alghe e derivati marini che difendono l'epidermide dagli agenti inquinanti.
- 4 Crema Hydro Protettiva Antinquinamento (Collistar, 34,30 euro):** crea una barriera che blocca lo smog e le polveri sottili.

SÌ AGLI ANTIOSSIDANTI

L'invecchiamento cutaneo si può prevenire anche a tavola, scegliendo alimenti ricchi di sostanze antiossidanti. Lo scettro di re della giovinezza appartiene a kiwi, mirtili, frutti di bosco e melograno, preziose fonti di polifenoli e flavonoidi. Ai pomodori (contengono licopene), l'avocado (vitamine A ed E). E, dolcissima notizia, al cioccolato!

Photo Movie (1), Getty (1)

i indirizzi a pag. 95

Confidenze 27