

BELLEZZA

Le 3 forme dell'acqua

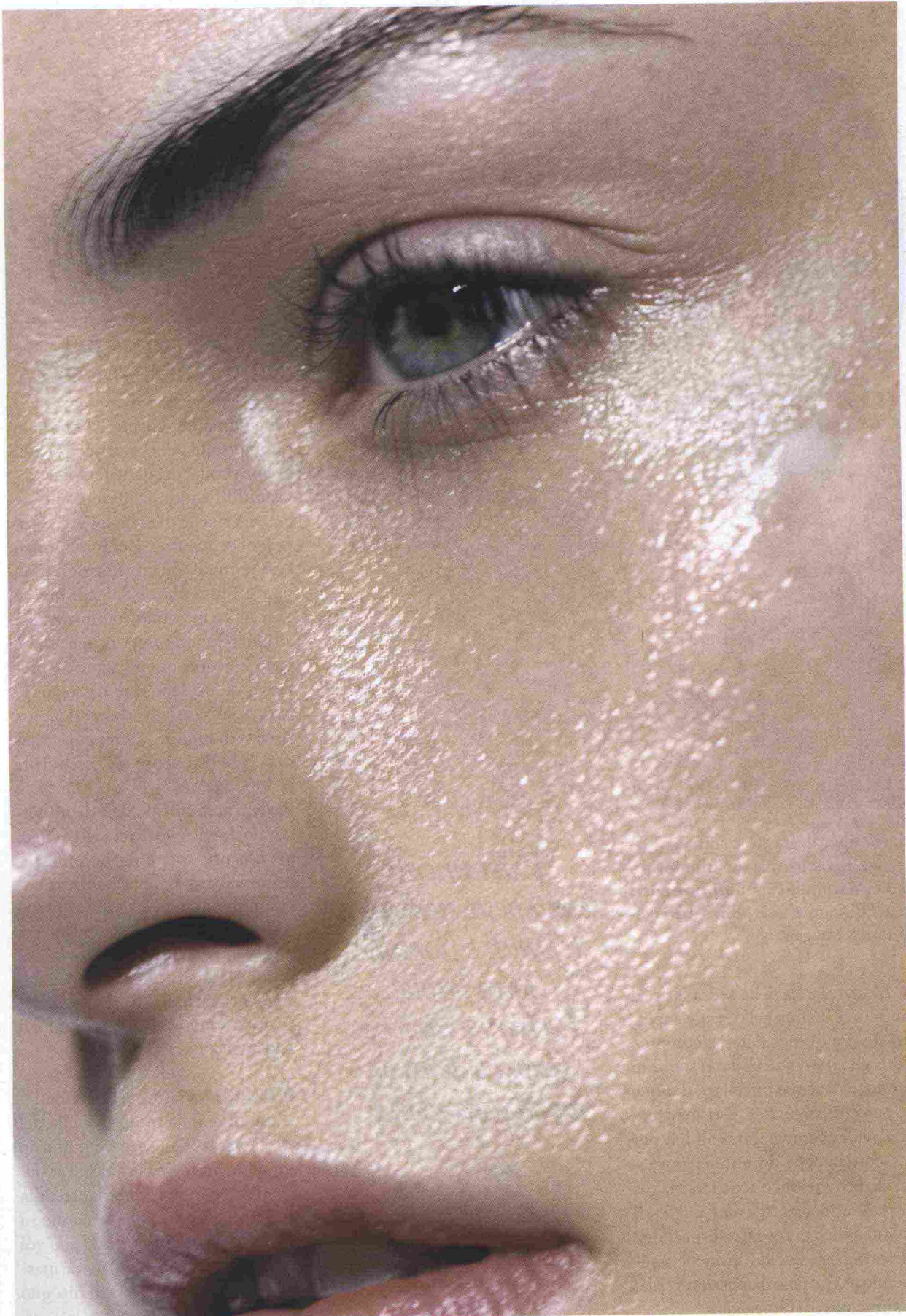
*Liquida: gocce vitaminiche sul viso.
Nebulizzata: cosmetici spray da tenere in frigorifero.
"Solida": cetrioli e melone à gogo.
Le regole d'oro per dissetare la pelle d'estate*

di Grazia Pallagrosi

L SOLE BACIA LA PELLE e ne aumenta la sete. Così, dai primi caldi fino al termine dell'estate, l'equilibrio idrico va mantenuto aumentando l'idratazione prima che si manifestino segni di aridità e rughe. Si rischia che, allo scomparire dell'abbronzatura, gli anni si vedano tutti (anzi, di più). Rimediare è sempre difficile, se non con interventi poco naturali. Meglio prevenire con una beauty routine corretta arricchita di sieri, gel e maschere che, oltre a richiamare acqua nell'epidermide, ne impediscono l'eccessiva evaporazione rafforzando la barriera idrolipidica che la protegge. Ecco i tre gesti fondamentali.

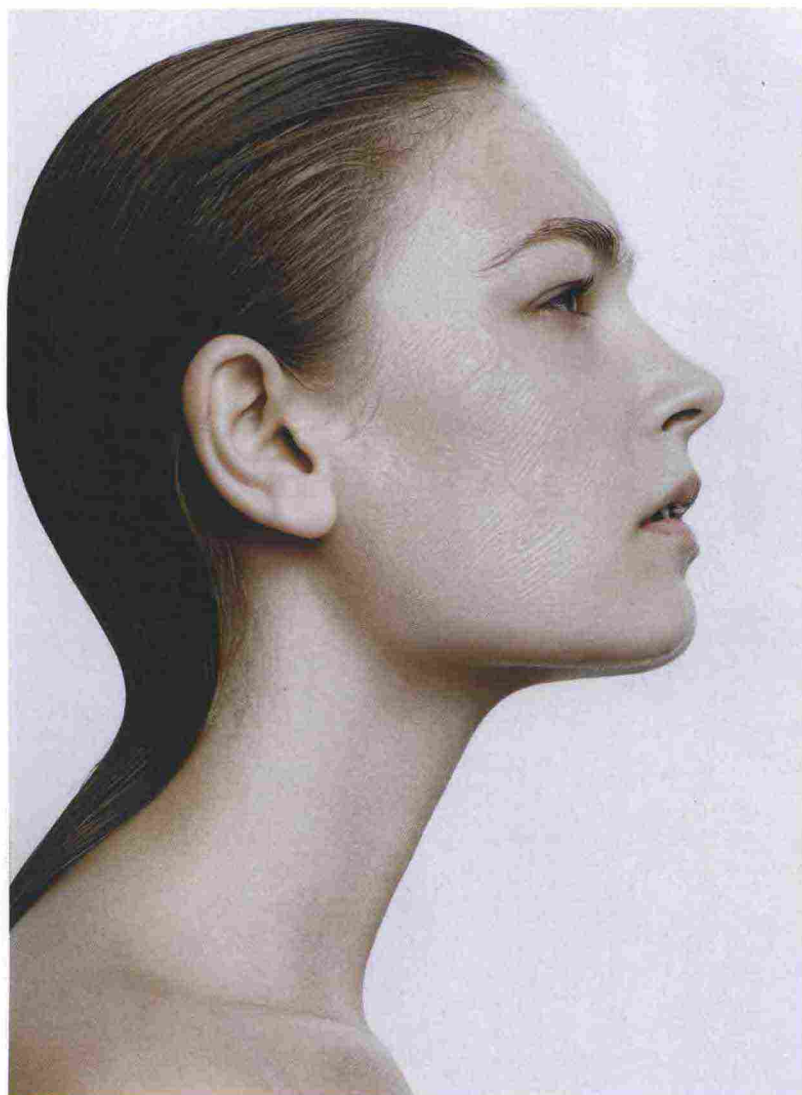
ELIMINARE IL SUPERFLUO

«Il peeling non serve solo a esfoliare» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**, docente all'Università di Pavia, «ma anche a stimolare i fibroblasti con acido ialuronico, che idrata profondamente la pelle». Per liberare il nostro potenziale d'autoidratazione, quindi, sì al peeling medico - capace di raggiungere gli strati intermedi e profondi della pelle - ma anche a quelli da fare a casa settimanalmente e alle maschere esfolianti che vanno applicate la sera. Per la notte, l'abbinamento vincente dopo l'esfoliazione è tra



Alexandre Weinberger / Frank Archive / Contrasto

BELLEZZA



siero superidratante e soin con sostanze ricostitutive del film idrolipidico naturale: ceramidi, oli e burri vegetali, acidi grassi polinsaturi della serie Omega6.

● **L'astuzia** La pelle secca fatica a trattenere l'acqua nello strato superficiale. Va quindi detersa con prodotti che non intacchino il suo film protettivo: acque micellari, dunque o, per chi preferisce il risciacquo, i balsami che diventano olio. E per dissetarla anche durante la giornata, vaporizzazioni d'acqua termale o floreale addolcente, come quella di amamelide o di rose. La dispersione idrica può essere ridotta anche assumendo per un paio di mesi integratori alimentari di Omega6.

*Trattamenti
senza peso: sieri, soin
termali e floreali.
Sotto il sole,
le riserve idriche
(fuori e dentro)
non bastano mai*

**LA RIVINCITA
DELLA LEGGEREZZA**

La gamma dei cosmetici che non pesano sulla pelle si arricchisce di creme prodotte con tecnologia microfluidificante: leggere come un gel, ma ricche di principi attivi superconcentrati, dissetano a lungo l'epidermide con un effetto rimpolpante immediato. Per coniugare efficacia e massimo comfort anche ad alte temperature, l'ultima novità sono le acque idratanti: pure e preziose, ne bastano due o tre gocce per depositare sull'epidermide una riserva di liquidi che vengono rilasciati gradualmente nel corso delle ventiquattr'ore.

Per entrambe le tipologie di prodotti, vale il consiglio di tenerli in frigo, per accentuarne l'effetto tonificante immediato. L'applicazione va fatta con sfioramenti leggeri seguiti da delicate percussioni a mano aperta su guance, zigomi e contorni del volto. Alcune formule contengono pigmenti naturali che danno luminosità e sono ideali per chi ama il viso nude look.

● **L'astuzia** L'importanza dell'idratante non sminuisce quella del soin antietà, da usare ogni giorno dopo i 30 anni. Se fa caldo e l'antia-age abituale lo sentite pesante sulla pelle, sceglietelo nella versione in fluido o in siero. Portatelo con voi in borsa e, durante la giornata, massaggiare qualche goccia al bisogno anche sopra il make up.

David Oldham / Trunk Archive / Contrasto

BELLEZZA



Peeling fai-da-te

Non tutti i sali sono uguali per lo scrub. Quello dell'Himalaya, quello maturato sotto pressione nel Pakistan o (meglio ancora) quello grigio della Guernsey si possono usare sotto la doccia o nella vasca da bagno sulla pelle inumidita e svolgono una forte azione esfoliante e tonificante e preparano l'epidermide a ricevere i trattamenti idratanti. Da eseguire in vista dell'estate, almeno due volte alla settimana. Altra ricetta gourmand, il peeling all'aceto balsamico, non puro ma unito a due cucchiaini di miele, a una manciata di mix di cereali e al burro chiarificato ricco di vitamine e di oligoelementi. Per detergere in profondità e nutrire al tempo stesso. Più esotico lo scrub a base di polvere di riso e spezie. Lenitiva e antinfiammatoria la prima, rinvigorente e depurante le seconde (zenzero, cardamomo, cipero), vanno miscelate in una tazza da colazione unendovi qualche goccia di olio extravergine d'oliva. Dopo trattamento e detersione, via libera a un impacco rinfrescante e tonificante allo yogurt naturale.

H2O, ANCHE NEL PIATTO

Una buona idratazione esterna può far poco se all'interno c'è carenza di liquidi. I raggi infrarossi (calore), infatti, passano attraverso i vestiti e riscaldano le cellule portandole oltre la loro temperatura ideale (36-37 gradi). In queste condizioni, l'alterazione del metabolismo della pelle apre la strada all'invecchiamento precoce, aumenta l'evaporazione dell'acqua dalle cellule, dilata i capillari, provoca un assottigliamento del derma e la perdita di tono. Per evitarlo, bisogna mantenere l'equilibrio idrico interno bevendo a intervalli regolari e non rinunciare mai alle canoniche cinque porzioni al giorno di frutta e verdura. Con preferenza dei cibi dal maggior potere reidratante: cetriolo (costituito dal 96,5 per cento d'acqua), anguria (contiene fino al 95,3), pomodoro (94), zuccina (93), melone (90).

● **L'astuzia** Il pomodoro contiene molto potassio e contribuisce quindi a regolare l'equilibrio idrico dell'organismo. In più, fornisce vitamine C, E e licopene: un trio di antiossidanti che previene l'invecchiamento e la perdita di tono della pelle. Da rivalutare non soltanto nelle insalate, ma anche come aperitivo (succo di pomodoro condito) e primo piatto (gazpacho). Unica accortezza: eliminate i semi, che possono irritare l'intestino e anche la pelle. ●

David Oldham / Frank Archive / Contrasto

BELLEZZA

INFO FILE



Eau Thermale Minéralisante, Vichy
Un'acqua s.o.s. in spray, ricca di 15 minerali: rende l'epidermide più forte e luminosa. Da 8,80 € (in farmacia).



Aqua Detergente Viso Idratante, Rilastil
Nella formula, un sistema idratante intensivo che agisce in superficie e profondità. 13,50 € (in farmacia).



Acqua alle Rose Micellare, Manetti & Roberts
Per detergere e struccare l'ovale con dolcezza ma in profondità, senza alterare la barriera idrolipidica. 5,99 €.



Lichtena EquiYdra Maschera, Giuliani
Idratante e intensiva. Rinfresca la pelle, aiutandola a recuperare morbidezza e luminosità. 19,50 € (in farmacia).



Bi-Sérum Intensif "Anti-Soif", Clarins
Reidrata la pelle più assetata, restituendole vitalità. Nel siero, acido ialuronico e attivi vegetali riparatori. 57 €.



Crème Fraîche de Beauté, Nuxe
Contiene otto lattini vegetali che, assieme alla salicornia, garantiscono idratazione per 24 ore. 18,99 € (in farmacia).



Hydragenist Gel-Crème Hydratant, Lierac
Ossigenante e rimpolpante, la crema gel è consigliata dai 30 anni, pelle da normale a mista. 34 € (in farmacia).



Aquasource Everplump, Biotherm
Un gel ricco che libera milioni di microgocce fresche. E con un solo gesto idrata, rimpolpa, leviga. 49,60 €.



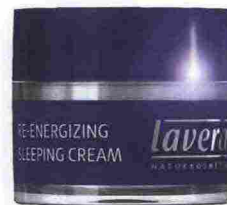
Primaluce Exforadiance, Bioline
Idratante Illuminante è un soin per il contorno occhi e labbra. Con proteine del riso, avena e jojoba (in istituto).



SkinActive Hydra Bomb, Garnier
Crema Super Idratante Antiossidante 3 in 1: idrata 24 ore, contrasta le rughe, protegge (melograno, amla). 7,99 €.



Toleriane Ultra Notte, La Roche-Posay
Durante il sonno, idrata e lenisce la pelle sensibile e allergica. Al risveglio, pieno comfort. 22 € (in farmacia).



Re-Energizing Sleeping Cream, Lavera
Trattamento notte con uva, olio di mandorla e oliva (tutti bio), rivitalizza il viso e rende il colorito radioso. 13,49 €.