



MAKE UP ENERGETICO

Un ombretto giallo sfumato in modo leggero su tutta la palpebra mette in risalto l'abbronzatura e illumina lo sguardo. Perfetto Smart Colour Eyeshadow n. 25 di Kiko.

CURE VISO

ESTATE: MAI PIÙ SENZA VITAMINA C

di Giulia Lenzi

Panacea invernale? Nient'affatto: l'acido ascorbico è prezioso adesso. Perché protegge la pelle da sole e scottature. E perché assicura un'abbronzatura da urlo. Gira pagina e scopri come

BELLEZZA

1. Pure Vitamin C10 Siero Anti-Rughe, Anti-Ossidante Rinnovatore di **La Roche Posay** (40 euro, in farmacia) contiene il 10% di vitamina C e acido ialuronico. **2.** Un booster intelligente che si attiva al primo utilizzo per mantenere fresca la vitamina C: Fresh Pressed di **Clinique** (86 euro, 4 fiale per 28 giorni). **3.** Per levigare e illuminare la pelle con vitamina C concentrata al 12,5% c'è Powerful Strength Line Reducing Concentrate di **Kiehl's** (62 euro). **4.** La dose quotidiana in perle: Anew Vitamin C di **Avon** (12 capsule, 19,99 euro, su avon.com).



Combattere i radicali liberi

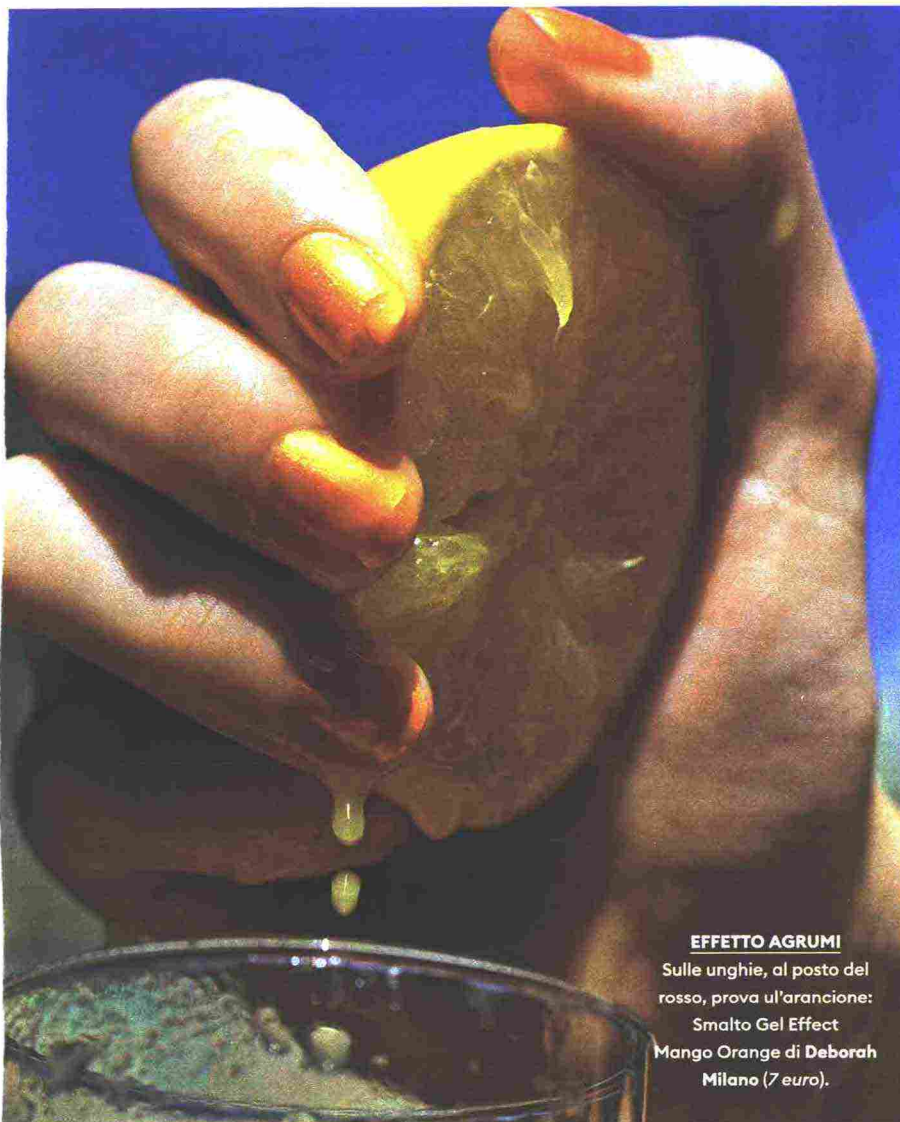
Rinforza le nostre cellule agendo come una sorta di "spazzino" nei confronti dei radicali liberi (responsabili dello stress ossidativo) generati da raggi UV, inquinamento, smog, metalli pesanti e fumo. Ha un effetto rimpolpante e antirughe (infatti è una componente indispensabile per la sintesi di collagene ed elastina). Ultimo, ma non per importanza, riesce a contrastare la glicazione, quel processo degenerativo causato dalla presenza eccessiva di glucosio nel sangue. Ecco perché la vitamina C, uno degli antiossidanti più potenti in natura, viene utilizzata tanto in cosmesi per combattere l'invecchiamento. La formulazione migliore è quella in siero (che ha una concentrazione molto alta di principio attivo) associato alla vitamina E, che la rende più stabile.

Ha un'azione antimacchia

Non è un esfoliante, come l'acido glicolico o quello mandelicco, eppure l'acido ascorbico è un eccellente schiarente. Prima dell'esposizione solare, anzi, risulta un prezioso alleato per prevenire le macchie brune. Come agisce? «Contrastando l'azione della tirosina, un aminoacido che interviene nel processo di produzione di melanina. Se quest'ultimo è controllato, si controlla anche l'iperpigmentazione» spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa. «La soluzione è utile anche contro rossori e couperose, perché l'acido ascorbico è un valido vasocostrittore, cioè protegge i piccoli vasi sanguigni e migliora la microcircolazione». Quindi rinforzare l'azione del siero schiarente con maschere, booster o cure notte a base di vitamina C previene le discromie e attenua quelle già comparse.



1. Maschera Olio-Gel Viso Detossinante Illuminante di **Nature's** (3,50 euro l'una) agisce in 10 minuti. **2.** La vitamina C in polvere al 20% va mixata a creme e sieri per ottenere un effetto schiarente e antietà: Pure Vitamin C Powder Cream di **Dr. Sebahg** (5 dosi, 110 euro). **3.** Una maschera in crema con vitamina C e acidi di frutta esfolianti: Vit C Brightening Mask di **Rodial** (79 euro, da Douglas). **4.** Agisce nella notte per ridurre i danni causati dal sole: Brightening Overnight Treatment di **Perricone MD** (103 euro, su qvc.it).



EFFETTO AGRUMI
Sulle unghie, al posto del rosso, prova ul'arancione: Smalto Gel Effect Mango Orange di Deborah Milano (7 euro).

Fa brillare la tintarella

Il nostro corpo non è in grado di sintetizzare la vitamina C, dobbiamo integrarla attraverso la dieta. I dermatologi consigliano di assumerne circa 60 mg al giorno sotto forma di frutta, verdura ed eventualmente integratori. Fare il pieno dall'interno vuol dire anche assicurarsi, fra gli altri benefici, un'abbronzatura uniforme. Sappiamo che i raggi Uva e Uvb e il calore del sole nei mesi torridi dell'estate diminuiscono drasticamente le difese naturali della pelle, sottraendo idratazione e tono. Ma, proprio grazie alla sua capacità di proteggere dallo stress ossidativo, la vitamina C rende la pelle più resistente, e di conseguenza più bella, uniforme, forte. Frutta e verdura di stagione non faranno abbronzare di più, però aiutano ad abbronzarci meglio.

1. Un integratore al gusto di amarena adatto anche ai vegani: Principium Vitamina C Masticabile di **Bios Line** (16,50 euro, in farmacia).
2. Un sorbetto 100% naturale senza aromi o coloranti, a base di carote, arance, zucca, mango e curcuma: BabaStecco Sun di **BabaSucco** (2,50 euro).
3. Vitamina C in bustine da sciogliere in acqua: Liposomal Vitamin C di **Altrient** (47,99 euro, 30 bustine).
4. Per preparare la pelle all'abbronzatura c'è Succo Sole di **Depuravita** (5,50 euro), spremuto a freddo con carota, mela, pompelmo, limone e peperoncino.

