

**Wcoach**  
● SU MISURA

In profumeria, ti senti "persa" e non sai che crema scegliere. Leggi questa mini guida: le nostre esperte ti aiutano a trovare la soluzione ideale e più wellness per te

di **Laura D'Orsi**

**Julianne Moore, 52 anni. Il suo segreto? Non prende il sole e, anche in città, mette creme con il filtro.**



**Elle Macpherson, 49 anni. Lo yoga e l'uso di creme 100% naturali sono, ha svelato, il mix vincente della sua splendida pelle.**

# L'antietà che ti serve davvero

**P**er fermare il tempo, certe star ricorrono a rimedi esclusivi. Angelina Jolie, per esempio, utilizza maschere al caviale che ha virtù rigeneranti. Kate Moss non può fare a meno del veleno di vipera, un ingrediente antirughe effetto botox che stira i muscoli facciali. Victoria Beckham, poi, batte tutte: l'ultimo segreto antiage è la placenta di pecora con scaglie d'oro consigliata dal dermatologo famoso di Beverly Hills, Harold Lancer. Senza arrivare a tanto, anche tu puoi trovare il tuo antietà su misura e wellness. Segui la nostra mini guida con i consigli delle esperte.

## Se hai i primi segni

Dopo i 30 anni, i segni di espressione iniziano a "fissarsi" sul viso. Ma accanirsi non serve. «Basta modificare un po' la beauty routine, alternando i principi attivi» spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa. «Per esempio, la crema da giorno può contenere acido ialuronico che idrata in profondità, quella da notte acidi della frutta e retinolo, dalla leggera azione esfoliante».

**IL CONSIGLIO WELLNESS** Aggiungi alla dose di crema che applichi normalmente, una goccia di olio essenziale di rosa mosqueta. «Ha proprietà rigeneranti e leviganti» consiglia la dermatologa Maria Teresa Lucheroni, esperta in terapie naturali.



**Sharon Stone, 55 anni, segue il consiglio di sua madre: idrata la pelle due volte al giorno. E lo fa con prodotti effetto "plumping", volumizzanti.**

## Se fumi

La nicotina accelera la degradazione del collagene, la proteina che dà turgore alla pelle, e il monossido di carbonio che inali si "traduce" in occhiaie, pori dilatati, colorito spento. «È indicato un cocktail di antiossidanti, come un siero a base di vitamine C ed E ed acido ferulico da stendere sotto la crema idratante» dice la dottoressa Belmontesi.

**IL CONSIGLIO WELLNESS** Alle creme combina l'uso di integratori specifici. E aiutati con la fitoterapia: prepara ogni giorno un infuso con una tazza di acqua e un cucchiaino raso di bacche di rosa canina. Aiuta a contrastare i danni del fumo sulla pelle.

## Se vivi in città

Il nemico principale è lo smog che, aumentando la produzione di radicali liberi, invecchia la pelle. «Comincia da una pulizia, accurata ma dolce. Un olio detergente, per esempio, è l'ideale perché non intacca la naturale barriera cutanea» suggerisce la dottoressa Belmontesi. Metti sempre una crema da giorno ricca di antiossidanti e un fondotinta con filtro solare. E, una volta al mese, fai una cura urto con fiale ricche di vitamine.

**IL CONSIGLIO WELLNESS** Per eliminare le tossine accumulate, una

volta a settimana, fai suffumigi con acqua e due gocce di olio essenziale di rosmarino o alloro, depurativi.

## Se vedi "solchi"

Le rughe raccontano la nostra storia e volerle cancellare a tutti i costi non è wellness! Alcune però, come i solchi tra il naso e la bocca o tra le sopracciglia, danno un'espressione triste e corruciata. Che è bene contrastare. «Un valido ingrediente antiage sono i peptidi, aminoacidi che penetrano nel derma e stimolano la formazione delle sostanze di sostegno della pelle» spiega la dermatologa Belmontesi. «Correggono le rughe anche dall'esterno, perché hanno un effetto tensore immediato».

**IL CONSIGLIO WELLNESS** Punta su un make up che illumina, con polveri iridescenti minerali. Così, minimizzi le ombre che i solchi creano sul viso.

## Se hai la pelle delicata

L'antiage per una cute sensibile e che si arrossa spesso, deve stimolare le capacità naturali della pelle di riparare i danni. «Si a fitoestratti come i polifenoli dell'uva, il rusco, il mirtillo: oltre a combattere i radicali liberi, rinforzano i capillari e contrastano l'insorgenza della couperose» dice la dermatologa Belmontesi.

**IL CONSIGLIO WELLNESS** Di sera, prova un antirughe naturale: l'olio di jojoba. «È una cera liquida che non unge e penetra facilmente» dice la dermatologa Lucheroni, esperta di rimedi naturali. «È inoltre ricco di tocoferoli, dall'intensa azione elasticizzante».

## Se il viso si rilassa

Contro i cedimenti cutanei causati dalla forza di gravità, serve un'antietà ridensificante. Dovrebbe contenere collagene, ceramidi ma anche acidi grassi omega 3 e 6, che rinforzano la struttura della pelle. «Altre sostanze che migliorano la tonicità sono i fitormoni, come quelli estratti dalla soia. Attenuano sulla pelle gli effetti della carenza di estrogeni, tipica della menopausa» conclude la dermatologa Belmontesi.

**IL CONSIGLIO WELLNESS** La compattezza del viso dipende anche dal tono dei 57 piccoli muscoli che lo sostengono. Prova la ginnastica facciale: per sollevare il mento, per esempio, premi per 20 volte con la lingua contro il palato. ☉

## Belle idee per ogni esigenza

### ● La crema vellutata

Spiana le rughe e rassoda, lasciando la pelle tesa e radiosa. Contiene anche olio di marula, albero africano, e burro di karité, ultranutrienti. Senza profumo (Magnificence di Lierac, 65 euro). **Ideale per chi:** ha la pelle rilassata, opaca e secca.



● **L'integratore** Grazie al selenio stimola le difese antiossidanti delle cellule, la vitamina C neutralizza i radicali liberi, l'esperidina protegge dallo stress.



Si consigliano due compresse al dì (Anti-Age Cellulaire di Innéov, 36,50 euro 60 pz.). **Ideale per chi:** ha uno stile di vita frenetico.

### ● Il programma urto

Un prezioso kit con tre sieri gel concentrati che stimolano il collagene, l'idratazione e la protezione dai radicali liberi. Si applicano per un mese su viso e collo (Cure Révitalisante 44 di Maria Galland, 153,50 euro).



**Ideale per chi:** ha bisogno di rivitalizzare la pelle.

● **Le perle** Questo trattamento ristrutturante intensivo a base di ceramidi, rinforza la barriera di lipidi dell'epidermide.



Contiene estratto di semi di borragine e vitamina E (Capsules Daily Youth Restoring Serum di E. Arden, 90,75 euro 60 pz.). **Ideale per chi:** ha l'epidermide poco elastica e molto delicata.

### ● Il siero intensivo

Favorisce l'ossigenazione delle cellule e rigenera le strutture che sostengono il derma, cioè collagene ed elastina (Siero Riparatore di Somatoline Cosmetic, 40 euro). **Ideale per chi:** cerca un effetto lifting urto.

