

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.

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.

L'antietà che ti serve davvero



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

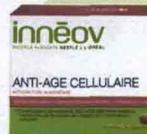
● La crema vellutata

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.

