

BEAUTY

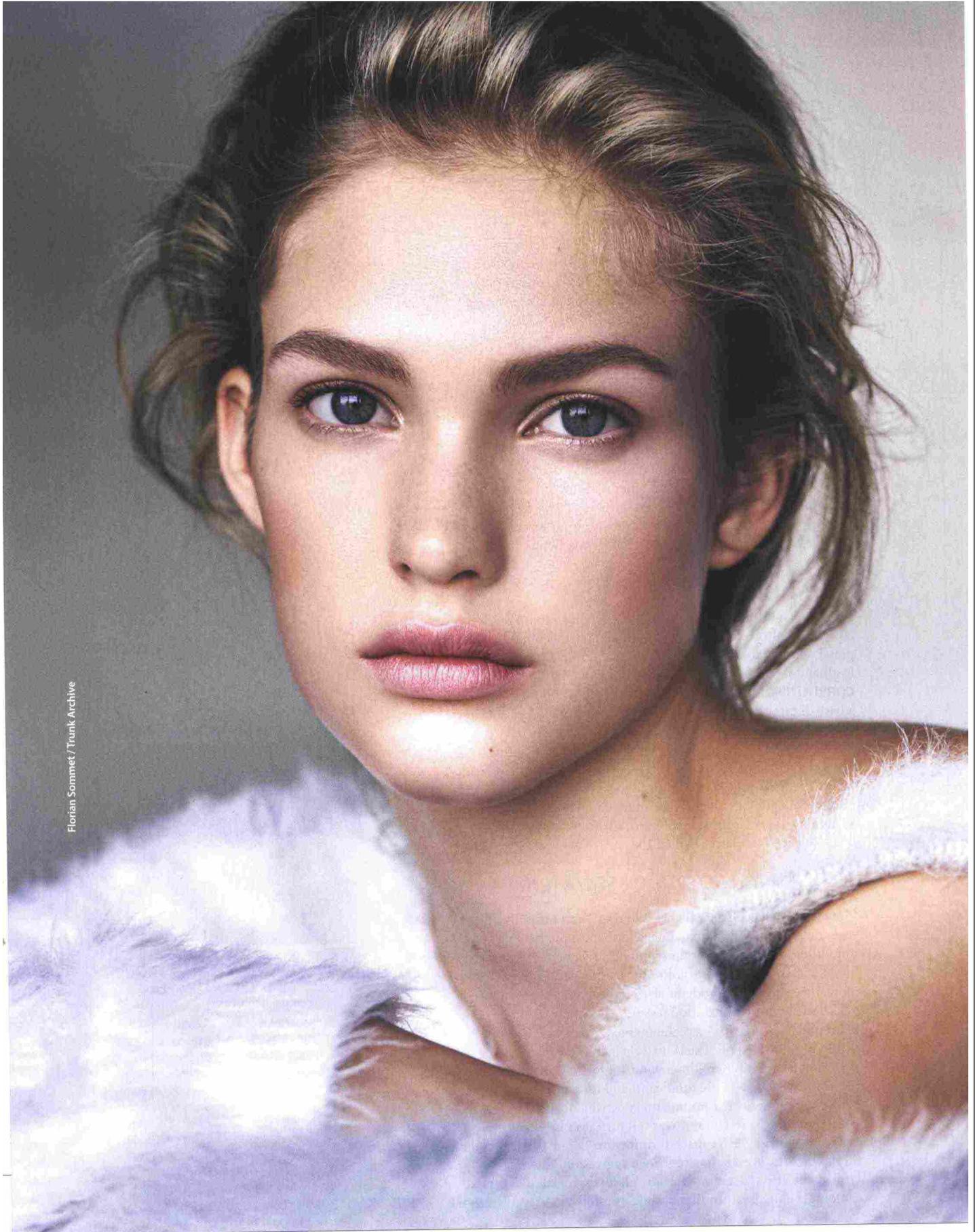
ZERO difetti

Mangi e dormi
male? Ti si
legge sul viso

Se hai tagli e pellicine sulle labbra preferisci il make up ipoallergenico, per il naso lucido (colpa di cibo grasso o colesterolo alto) fai maschere all'argilla, mentre borse e gonfiori (occhio al sale occulto) si riducono con un gel all'arnica

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI CLAUDIA BORTOLATO

Rito quotidiano del mattino: la minuziosa ispezione del viso davanti allo specchio a caccia d'imperfezioni. E se noti qualcosa di inopportuno, tipo rush cutaneo, palpebre gonfie o brufolotti, sei imbattibile nell'arte del camouflage. Ma, prima di impugnare il correttore, osserva bene i tuoi difetti, ti diranno qualcosa in più del tuo stato di salute e benessere. «Spesso la pelle si fa carico di segnalare una disfunzione che, altrimenti, passerebbe inosservata. Per esempio le chiazze potrebbero rivelare un cattivo funzionamento di fegato o intestino, mentre i taglietti e le screpolature sulle labbra possono essere il campanello d'allarme di un'allergia a qualche cosmetico», racconta **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente della Scuola Superiore di Medicina Estetica Agorà di Milano. «Anche ansia e stress, quando superano i limiti di guardia, così come i cattivi stili alimentari o di vita, contribuiscono ad accentuare la comparsa di rughe più profonde, opacità, macchie e rossori», incalza Leonardo Celleno, dermatologo, cosmetologo e presidente Aideco. «Del resto esiste un fil rouge che unisce cute e sistema nervoso. Infatti entrambi hanno la stessa origine embriologica, l'ectoderma, e così fin dalla vita fetale sono in perenne contatto attraverso i neuromediatori che, se negativamente stimolati, possono innescare disagi vari, dal bruciore agli arrossamenti e irritazioni». ►



Florian Sommer / Trunk Archive

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256

BEAUTY

OCCHI E VISO GONFI AL RISVEGLIO

Potrebbero svelare la tua predilezione per cene abbondanti o per cibi troppo sapidi. «Il sale occulto, contenuto in abbondanza in insaccati, olive in salamoia e snack, trattiene i liquidi e gonfia viso e palpebre soprattutto al risveglio, a causa della posizione sdraiata che limita il drenaggio», dice Leonardo Celleno.

CORRI AI RIPARI Segui l'esempio di Kate Moss che, per riprendersi dalle nottate insonni e movimentate, riempie il lavandino di acqua, ghiaccio e cetrioli e vi immerge la faccia. «Per una strategia più soft applica sugli occhi chiusi due dischetti di cotone imbibiti con tè verde ristretto, oppure delle mascherine in tessuto non tessuto, impregnate di sostanze idratanti e decongestionanti (fiordaliso, mirtillo, rusco). Tieni il tutto in frigo per almeno mezz'ora prima di lasciare in posa per un quarto d'ora sulle palpebre. Dopo stendi un'emulsione con flavonoidi e vitamina C oppure arnica, escina e calendula, che stimolano il drenaggio e proteggono i capillari. Sul viso vaporizza dell'acqua termale conservata in frigo», consiglia [Magda Belmontesi](#).

BRUFOLI E PUNTI NERI SUL NASO

Punti neri e brufoli sul naso possono essere il sintomo del colesterolo alto, o di una passione smodata per alcolici e cibi grassi. Oppure di una beauty routine che stimola eccessivamente le ghiandole sebacee, che reagiscono con un effetto rebound.

CORRI AI RIPARI Usa creme seboassorbenti o sebonormalizzanti a base di estratti vegetali: semi di zucca opacizzanti e antilucido, calendula, propoli e tè australiano lenitivi e antisettici. «In alternativa ricorri a formulazioni con biolisato d'hafnia, opacizzante e lenitivo, o con basse percentuali di alfaidrossiacidi, mentre per i punti neri sono ottimi gli scrub settimanali con microsferule di polietilene. Al termine fai una maschera all'argilla e la sera, prima di coricarti, ricorri a patch specifici per il naso all'acido azelaico o salicilico».

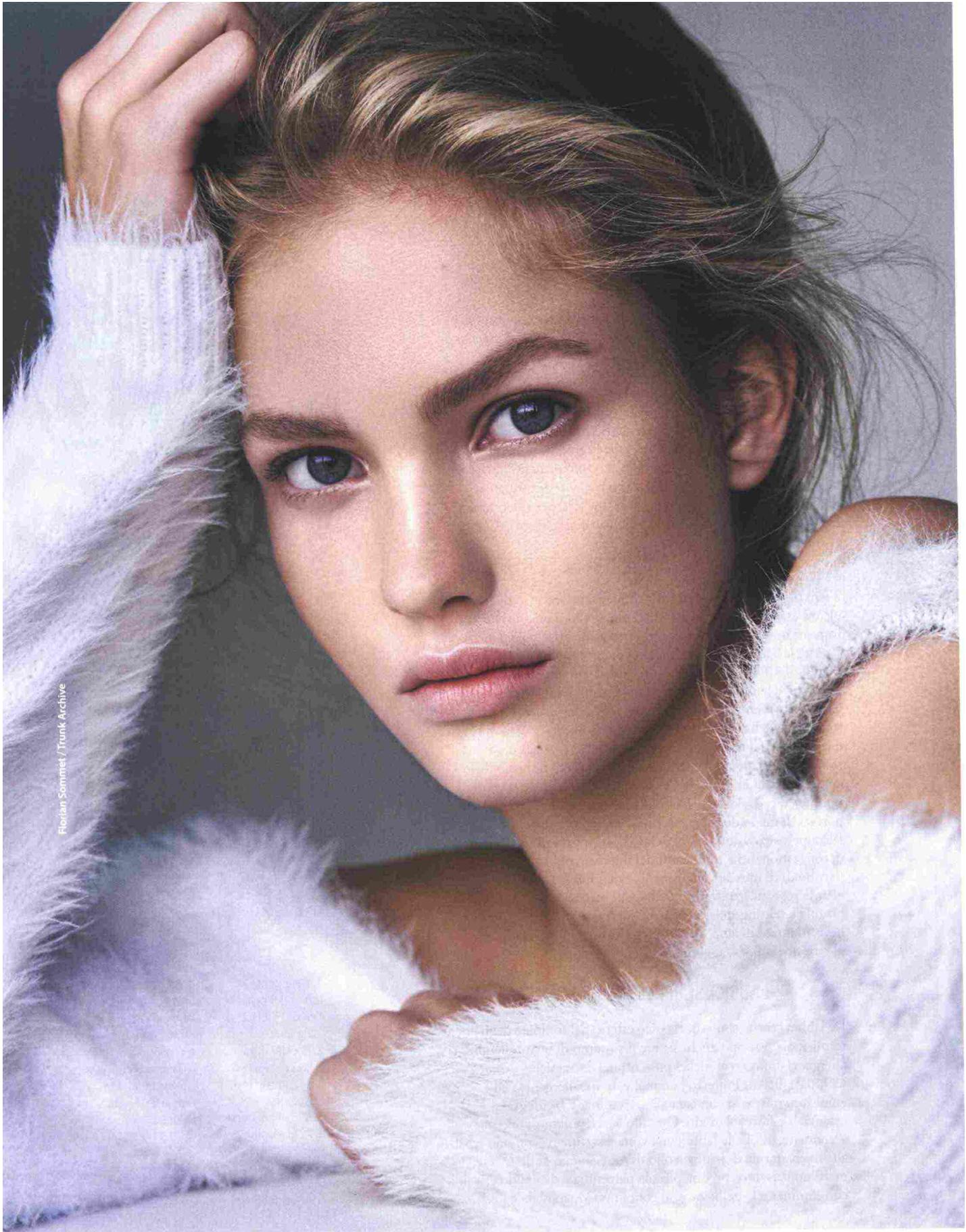
INCARNATO SPENTO E SENZA TONO

Gran parte della colpa va al cortisolo e agli altri ormoni dello stress, adrenalina e noradrenalina, che sfianano il sistema immunitario della cute e influiscono negativamente su tono, idratazione e luminosità. «Inoltre il cortisolo accelera l'aging, in quanto aumenta la produzione di radicali liberi e promuove la glicazione che, infiammando i tessuti del connettivo, ne determinano il precoce invecchiamento», osserva Celleno.

CORRI AI RIPARI Applica sieri urto rigeneranti e dalle performance multiple su idratazione, turgore e uniformità del colorito, associati a creme tonificanti e illuminanti a base di peptidi biomimetici che stimolano la densità del derma, EGF o fattori di crescita riattivanti il turn over cellulare. E ancora Omega 3 e 6 capaci di rinforzare azione barriera e film idrolipidico, riducendo lo stress delle aggressioni esterne. Utili anche attivi "pacificanti" come gli oli essenziali di lavanda, camomilla e melissa. «Indispensabile un'esfoliazione regolare agli ▶



1. La maschera gel si trasforma in schiuma purificante, Double Bubble Purifying Mask Pep-Start Clinique (33 euro).
2. Acido salicilico vegetale e polvere di baikal riequilibrante, Anti-imperfezioni Correttore Sebo Végétal Yves Rocher (8,95 euro, febbraio).
3. Riduce borse e gonfiore agli occhi, Dioptipoche Lierac (24,50 euro).
4. Cartine assorbenti per sebo e lucidità, Oil-Control Blotting Paper Global Line Shiseido (25 euro).
5. Zucchero bianco, grezzo e di canna e con semi di kiwi esfolianti, Sugar Scrub L'Oréal Paris (10,99 euro, da febbraio).



Florian Sommer / Trunk Archive

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256

BEAUTY

acidi della frutta oppure ai derivati botanici come buccia di quinoa, polveri di semi vari ed estratti di kombucha (tè nero fermentato), mirtillo nero e castagne».

PELLE LUCIDA E UNTUOSA

Se non è costituzionale, non di rado la pelle grassa e i brufoli dipendono da un aumento della glicemia, indotto dall'eccesso di zuccheri e carboidrati raffinati.

CORRI AI RIPARI Prediligi detergenti privi di tensioattivi e ricchi di olio d'oliva o mandorle, e creme idratanti, antiossidanti e sebonormalizzanti all'acido lipoico, glucosamina, zinco lattato e resveratrolo. Importante la vitamina B3 o niacinamide, dalle virtù immunostimolanti, che previene l'aging da glicazione. «Per la notte sono ideali le formule al retinolo, mentre maschere all'argilla o al carbone vegetale, due o tre volte a settimana, detossinano e normalizzano la cute». La sera, per sfammarare i brufoli, prova i cerotti all'acido salicilico o al tea tree oil.

ROSSORI, RUSH E COUPEROSE EVIDENTE

Tieni presente, se soffri di rush cutanei, che l'eccesso di alcol, oltre a essere fortemente disidratante, provoca una forte e improvvisa vasodilatazione peggiorativa di rosacea e couperose. Lo stesso accade con un'alimentazione troppo piccante.

CORRI AI RIPARI Calma i rossori diffusi con una maschera idratante e lenitiva a base di centella asiatica, aloe vera o acido ialuronico, mentre per detergere il viso opta per una formula semplice e delicata. «Per un immediato sollievo in caso di rosacea o couperose fai un impacco con acqua termale, ricca di sali minerali che calmano le irritazioni e rilanciano il metabolismo cutaneo. Basta imbiberle delle garzine e tenerle in posa venti minuti», dice Belmontesi. Umidifica sempre l'ambiente e tieni a portata di mano dell'acqua termale da vaporizzare sul viso. Se hai la couperose usa solo cosmetici dedicati, a base di ingredienti decongestionanti e tonificanti del microcircolo: anticianosidi e flavonoidi di mirtillo, vitamina C, calendula, rusco, picnogenolo. «Per la rosacea, caratterizzata da pelle arrossata con papule, pustole e teleangectasie, occorre il dermatologo. Se la forma è lieve, in attesa di cure mirate, prova cosmetici con acido glicirretico e aloe», aggiunge Celleno.

LABBRA SCREPOLATE E TAGLIATE

Le labbra secche sono un classico effetto del freddo e degli choc termici, ma possono anche essere il sintomo di un'intolleranza o allergia al cromo o al nickel presenti nei cosmetici.

CORRI AI RIPARI Preferisci un make up ipoallergenico ed emulsioni nutrienti con cera alba, vitamina E, acidi grassi essenziali e filtri solari alti. Quando le screpolature sono più accentuate, esfolia le labbra una volta a settimana con uno scrub alle microsferule di jojoba e olio di rosa canina. Tutte le sere metti un balsamo con una piccola percentuale di alfaidrossiacidi, che eliminano le pellicine e, al contempo, riparano la cute. ■



1. Detergente e tonico per pelli delicate, Kit Duo Matis (60 euro).
2. Booster di luce al kiwi energetico, Base Lumière Instant Éclat Sisley.
3. Mimetizza borse e occhiaie, oltre a lividi e capillari, Color Corrector Dermablend Vichy (19 euro, febbraio).
4. Balsamo olio che ripara e nutre le labbra con burro di karité e le rimpolpa con peptidi e collagene, Nutri-Filler Lips® Laboratoires Filorga (26,90 euro).
5. Maschera al caolino purificante e cellulosa antimog, Maschera Effaclar La Roche-Posay (15 euro).