

GIOIA! **rigeneriamoci!**

Dopo il torpore  
invernale,  
la natura riprende  
il via. E così  
il nostro corpo.

**Dategli una  
mano con  
trattamenti e  
creme ad hoc.**

A cominciare  
dalla pelle del viso,  
tornerà subito  
vitale e radiosa

*di Grazia Pallagrosi*

*foto Monica Vinella*

# Risvegli

GIOIA! **rigeneriamoci!****Con la bella stagione l'organismo**

**si risveglia:** il sangue irrorerà meglio i muscoli, il respiro diventa più profondo e la cute più elastica. L'aumento progressivo della temperatura stimola dunque un benefico rinnovamento, ma al tempo stesso si traduce in una minore produzione di melatonina, l'ormone che regola il ritmo sonno-veglia, provocando un calo dell'energia fisica e un maggiore bisogno di dormire.

**La notte ringiovanisce**

Per la precisione, secondo una ricerca condotta dall'Osservatorio FederSalus, il cambiamento di stagione causa stanchezza cronica in 67 persone su 100. Ciò determina ricadute anche a livello estetico. Lo rivela uno studio svolto allo University hospital case medical center di Cleveland (Usa), col supporto di Estée Lauder: un gruppo di dermatologi ha esaminato la pelle di 90 donne (fra i 30 e i 49 anni), 60 delle quali dormivano bene e le altre 30 no: queste ultime avevano la pelle più disidratata. Del resto, le cellule cutanee si moltiplicano molto di notte, quando c'è il picco nel rilascio dell'ormone della crescita. «Se dormiamo a sufficienza, consentiamo all'ipofisi di produrre

più melatonina, che ha un forte effetto ringiovanente», spiega Walter Pierparoli, autore di importanti studi sul rapporto tra questo ormone e l'invecchiamento. «Con la giusta dose di sonno l'epidermide rifiorisce e il nostro orologio biologico trova il giusto ritmo, adattandosi meglio al cambio di stagione». Dunque, considerando i bioritmi della pelle la ricetta migliore per affrontare la bella stagione è un buon sonno (almeno otto ore), unito ai prodotti giusti, cioè creme e sieri rigeneranti da applicare un'ora prima di andare a letto. Nelle ore notturne, infatti, la barriera cutanea diventa più permeabile e, quindi, assorbe meglio i principi attivi. «Meglio però evitare i prodotti dalle texture troppo pesanti e ricche», consiglia Di Pietro. «Perché possono rallentare il drenaggio dei liquidi cutanei accentuando un altro problema tipico del cambio di stagione: i gonfiori e le palpebre pesanti. Via libera, invece, ai sieri ricchi di sostanze che seguono il ritmo di ricostruzione della pelle e stimolano la sintesi di collagene, elastina o acido ialuronico. Questo discorso non vale solo per il viso. Anche la cute del corpo recupera meglio durante il riposo e di notte i grassi sottocutanei si sciolgono meglio: il momento ideale per applicare sia i prodotti rassodanti sia gli snellenti e gli anticellulite è dopo il bagno o la doccia serale», conclude l'esperto.

**1. Luce nello sguardo**

Oltre ad attenuare le occhiaie e a illuminare le zone d'ombra, Teint Ideal Roll-on Occhi di **Vichy** leviga le rughe grazie a un mini applicatore in acciaio (€ 26,50 in farmacia).

**2. Formula detox**

Arricchita da un complesso antibatterico, seboregolatore, lenitivo ed esfoliante, Antiblemish Solutions Clinical Clearing Gel di **Clinique** si usa localmente o su tutto il viso (€ 21,50).

**3. Energizzante**

Leviga, rivitalizza e dona radiosità grazie a fitoconcentrati di frutta. E grazie al complesso Subli-Face, Defence Elixage Intense di **Bionike** ricompatta la pelle (€ 39,95 in farmacia).

**4. Effetto nudo**

Regala un finish naturale: merito di una formula oil free che, col tempo, attenua le macchie. È Professionals BB Cream Anti-macchia di **Pupa** (€ 16).

**5. Maschera "correttiva"**

Arriva dall'Asia, **Herborist** CC Mask. Ricca di essenze di orchidea e giacinto, più polvere di perle illuminante, nutre la pelle, uniforma l'incarnato (€ 39,90 da Sephora).

**6. Azione lifting**

Dedicate a chi vuole un effetto booster antirughe, levigante e idratante: le fiale di **Rilastil** Viso Instant vanno usate prima del make up per fissarlo (€ 15,80 in farmacia).

**7. Peeling forever**

Un mix di acidi potenti (lattobionico, glicolico) e urea idratante: è il cuore della formula di Peel 15.4 di **Plinest Care**, un trattamento intensivo senza lattosio, glutine, conservanti o profumo (€ 40,40 in farmacia).



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Per aiutare il corpo a rinnovarsi, concedetevi **lunghe dormite**. E prima di andare a letto, nutrite il viso con specifiche **formule notturne**. Durante il sonno, infatti, la pelle è più permeabile

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

GIOIA! **rigeneriamoci!****Peeling, laser & co:  
gli indispensabili**

La bella stagione è dunque il momento ideale per dare una botta di vita a viso e corpo. Con trattamenti ad hoc, che garantiscono una pelle nuova, più luminosa, vellutata e compatta.

**Per ringiovanire il décolleté**

«I peeling chimici rinnovano in maniera soft l'epidermide superficiale», spiega Antonino Di Pietro, dermatologo plastico. «Uno strato corneo più giovane, costituito da cellule più compatte, renderà subito la pelle più forte e protetta rispetto all'azione della luce e degli agenti esterni. I peeling più usati a questo scopo sono quelli con acido glicolico, acido salicilico, acido piruvico. Sono sufficienti tre-quattro sedute ogni una/due settimane». *Info:*

*www.antoninodipietro.it, prezzi da 150 euro.*

**Per reidratare in profondità**

Ideali le microiniezioni di acido ialuronico che, oltre a idratare subito la cute, richiamano pian piano acqua dandole più turgore.

«In alternativa, si può ricorrere al PRX-T 33, un peeling a base di acido tricloroacetico che, combinato con perossido d'idrogeno, non provoca desquamazione e dà risultati simili a quelli della biorivitalizzazione, senza però iniezioni», spiega la dottoressa Anna Maria Veronesi, medico estetico. *Info: Thermalift, tel. 0382/33487, prezzi a partire da 500 euro.*

**Per eliminare le "ombre"**

Contro la pelle ingrigita, tecnologia e cosmesi creano nuove sinergie. «Usando una lampada Vodd», spiega la dottoressa Maria Teresa Grecchi, medico estetico, «evidenziamo con colori diversi le zone del viso che tendono a una eccessiva pigmentazione e le aree ispessite. Fatta la diagnosi, si segue un protocollo che prevede due maschere illuminanti specifiche, seguite da due sedute di fotobiosimolazione con luce pulsata a distanza di 20 giorni». *Info: www.visoesorriso.it, prezzi da 300 euro.*

**LASCIATE RESPIRARE  
LA CUTE**

«Tutto l'anno, ma soprattutto in primavera, è importante usare cosmetici che permettono alla cute di respirare, non occludendo i pori», suggerisce la dermatologa Maria Letizia D'errigo, direttore sanitario delle Terme della Versilia. «Bisogna quindi controllare sull'etichetta che il prodotto non contenga *Paraffinum liquidum* (olio di vaselina), *Petrolatum* (vaselina) o siliconi che non riescono a penetrare nella pelle e, invece di nutrirla, la disidratano pur rendendola liscia e setosa al tatto». E se ossigenare e idratare sono le due parole d'ordine della stagione, ecco un piccolo trucco dai grandi risultati rigeneranti: ogni mattina, al risveglio, dopo la detersione vaporizzata sul viso dell'acqua di fiori o un tonico delicato, poi applicate una noce di emulsione idratante e, solo dopo la colazione, stendete la vostra crema abituale. Uno step in più, ma molto efficace.

**Per mitigare l'"effetto panda"**

Cerchi scuri e occhi incavati si cancellano col laser e/o con le nuove tecniche iniettive che non lasciano segni. «Un refreshing profondo, ma dolce, si ottiene con la Soft restoration», spiega la dermatologa Magda Belmontesi, «innestando acido ialuronico a diverse profondità mediante micro-cannule che consentono di trattare il delicato contorno occhi, senza provocare ematomi né gonfiore». *Info: www.poliambulatoriosanpietro.it, prezzi da 400 euro.*

**1. Due in uno**

Volete un colore dorato per il corpo e un profumo ultra sensuale? Si può: con Alien Crème d'Éclat di Thierry Mugler (€ 62).

**2. Must have**

Si usa su viso, corpo e capelli ed è un mix esclusivo di oli (uva, argan, sesamo e ibisco). In più, burro di karité equo e solidale e polifenoli d'uva antiossidanti brevettati: è Huile Divine di Caudalie (€ 17,10, in farmacia).

**3. Iridescente**

Dona un'abbronzatura naturale con un delicato effetto pailleté. È Lait Soyeux Auto-bronzant Corps di Nuxe (€ 20,90 in farmacia).

**4. Ogni sette giorni**

Lo scrub è un must di stagione: fatto una volta alla settimana, aiuta il rinnovamento cutaneo. Delicato il Gommage Exfoliant Peau Neuve di Clarins (€ 33,90).

**5. Multitasking**

Ricco di vitamina E, rosmarino, lavanda e camomilla, Bio-Oil idrata, nutre e previene anche le smagliature. E da subito rende la pelle luminosa (€ 19,95).

**6. Anti secchezza**

Vaporizzato sulla pelle, regala un effetto vellutante, ma questo olio secco è anche nutriente. È Nutrition Royale di L'Oréal Paris (€ 10,89).



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

GIOIA/rigeneriamoci!

Quando inizia a fare caldo, **il corpo ha sete**. Per idratarlo, bisogna bere tanto e mangiare **frutta e verdura ricche di liquidi**, come melone e cetrioli

### Fate il pieno d'acqua

Come la terra, in primavera anche la pelle ha sete di liquidi. È buona regola, quindi, consumare in abbondanza cibi reidratanti, per esempio pomodori, zucchine, fragole e frutti di bosco che, oltre a rifornire d'acqua le cellule, apportano antocianosidi che proteggono i vasi sanguigni dai danni dei primi caldi. È anche consigliabile mangiare regolarmente il melone, non appena arriva naturalmente a maturazione, che contiene il 90 per cento d'acqua e ha un elevato potere reidratante grazie all'alta concentrazione di potassio. Senza dimenticare il cetriolo, ricchissimo d'acqua (96,5 per cento): tagliato a fette e condito con yogurt probiotico, purifica l'epidermide. E da bere? Oltre ai canonici due litri d'acqua oligominerale al giorno, si consiglia la birra, piena di antiossidanti che combattono i radicali liberi proteggendo la pelle. Infine, per difenderla dalle prime aggressioni dei raggi solari, tornano in auge le carote. Che, come dimostra una recentissima ricerca della University of California a San Francisco, proteggono efficacemente da eritemi e arrossamenti conseguenti alle prime esposizioni al sole.

### QUESTIONE DI TESTA

**Reattiva ai pensieri e alle emozioni, la pelle sta bene quando sta bene il cervello.** Perciò gli esperti di psiconeuroimmunologia suggeriscono di rivitalizzare ogni giorno la nostra epidermide con cinque minuti di *mental training*. «Chiudete gli occhi, **visualizzate tutti i muscoli del viso** e immaginate di distenderli uno dopo l'altro, lentamente, finché li sentirete completamente rilassati», consiglia la dottoressa Linda Fouque, specializzata in dermatologia estetica.