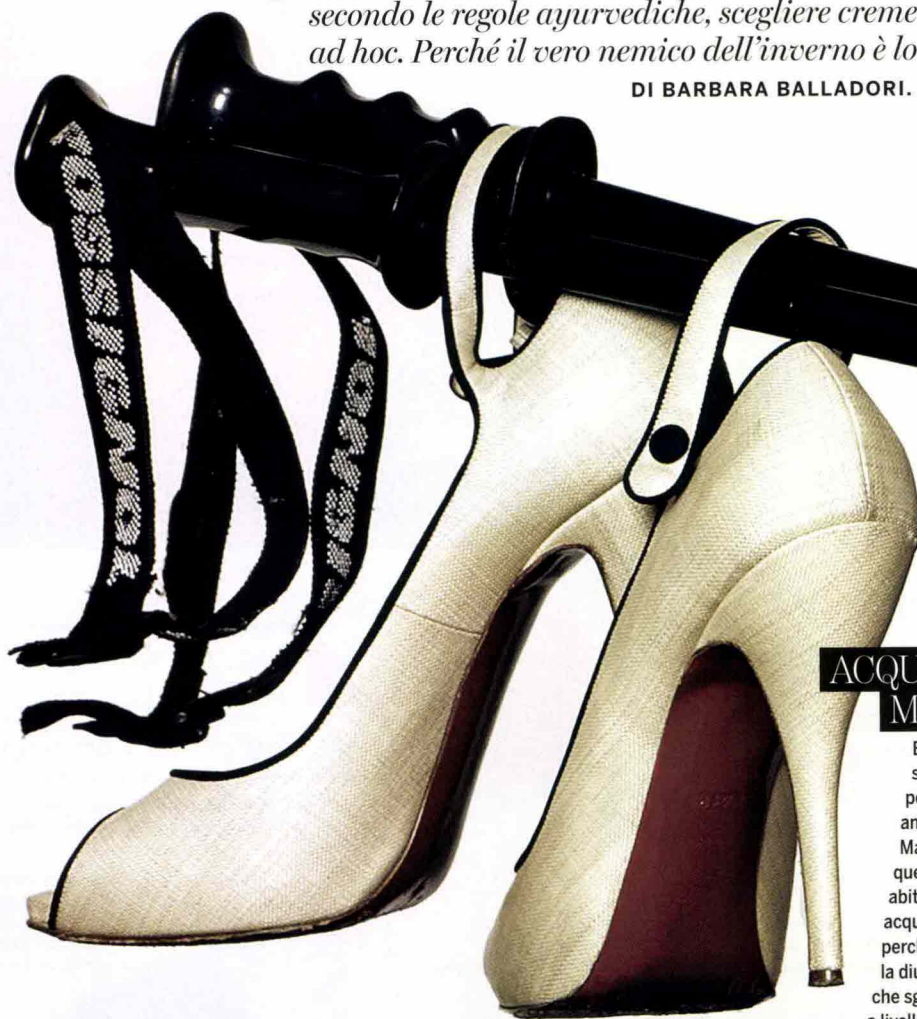


● BEAUTY

SE FA FREDDO...

STRATEGIE Bere l'acqua giusta, massaggiare il viso secondo le regole ayurvediche, scegliere creme e cosmetici ad hoc. Perché il vero nemico dell'inverno è lo smog

DI BARBARA BALLADORI. FOTO SARAH FORD



ACQUA DELLE MIE BRAME

Bere molta acqua, si sa, è un grande aiuto per idratare la pelle anche dall'interno. Ma bisogna scegliere quella giusta: siamo abituati a consumare acqua oligominerale, perché favorisce la diuresi. Ma se è vero che sgonfia e detossina, a livello idratazione non serve. Meglio puntare su un'acqua minerale naturale ricca di bicarbonati e solfati, che nutrono e rinforzano tessuti e microcircolo sottocutaneo.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

BEAUTY

SCHERMI COLORATI

Ci sono dei piccoli trucchi che cancellano i segni dell'inverno dal viso; se la carnagione si è ingrigita, applicate un fard rosa in crema al centro delle guance e sfumatelo verso le orecchie con le dita. Si mescolerà al colore del fondotinta illuminandolo con naturalezza. E per minimizzare i solchi naso-labiali che, con il freddo, si notano di più, usate un rossetto lucido in nuance rosata e sovrapponetelo un gloss trasparente.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

PAUSA MASSAGGIO

Secondo l'ayurveda, filosofia della longevità, alla base di bellezza e benessere stanno i massaggi. Come quello che ripristina la giusta idratazione cutanea e riequilibra la temperatura corporea. Fatelo tutti i giorni, mentre applicate la crema, anche per aiutare a distendere i tratti. Da sdraiare senza cuscino, appoggiate il polso della mano sinistra all'attaccatura del naso e, con le cinque dita allargate a rastrello, eseguite, in senso orario, tanti piccoli cerchi. Poi, salite dal collo alla nuca, quindi cambiate mano e terminate facendo scivolare i palmi incrociati lungo spalle e braccia. Ripetete sei volte.

DIC 2013 • GEN 2014 | GLAMOUR 153

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

BEAUTY



*Le estati
VOLANO
sempre...
gli inverni
CAMMINANO!*

CHARLIE BROWN, IN CHARLES
M. SCHULZ, I PEANUTS, 1950/2000

L

1. Crema Benessere Notte
Rigenerante di Galénic
(€ 45,50): con olio d'argan.

2. Tenue de Perfection
di Guerlain (€ 48,10): per un
colorito perfetto fino a 16 ore.

3. Future Solution LX
di Shiseido (€ 275): ottimizza
le difese naturali della pelle.

4. Crema Nera Extrema
di Giorgio Armani (€ 350):
azione antiage globale.

5. Eight Hour Cream Skin
Protectant di Elizabeth Arden
(ed. lim., € 24,70): multiuso top.

6. Mineral Radiance Uv
Defense Spf 50 di SkinCeuticals
(€ 36): protegge illuminando.

7. Teint Extra-Comfort Spf 15
di Clarins (€ 48 da Coin):
copre, nutre e rimpolpa.

8. Magnifica Trattamento
Viso di Collistar (€ 50,40):
per pelli mature.

9. Age Perfect Olio
Straordinario di L'Oréal Paris
(€ 16,90): luce e rigenerazione.

A MODA CHE PROTEGGE DAL FREDDO VARIABILE di questo strano inverno propone di indossare più capi, uno sull'altro: un giubbino in pelle sotto il cappotto, un gilet in lana sulla pelliccia. Ma il viso resta sempre allo scoperto. E non funziona sovrapporre le creme per schermarlo ed evitare che, al freddo, si arrossi, si screpoli, diventi ruvido e opaco. «Non sono gli sbalzi di temperatura in sé a nuocere», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**, «ma piuttosto la concentrazione di smog e polveri sottili nell'aria che, con il freddo, aumenta: favoriscono la produzione di radicali liberi alterando le scorte d'acqua e di lipidi nei tessuti. Risultato: la barriera di protezione cutanea si indebolisce e la pelle subisce un inevitabile processo di invecchiamento non biologico».

Scudi di protezione. «La scelta di come difendere la pelle dal freddo dipende dall'età», continua l'esperta. «Fino ai 35 anni, quando le funzioni epidermiche sono ancora attive, serve idratare. Ceramidi, polimeri, acido ialuronico e glicoproteine sono gli ingredienti chiave perché imprigionano l'acqua nelle cellule impedendone l'evaporazione e, in più, determinano il corretto ricambio cellulare. Dopo i 35, invece, il segreto è nutrire la pelle con formule che garantiscono un doppio campo d'azione: da un lato formano sulla superficie cutanea un film invisibile che distende i tratti, ricompatta i tessuti e protegge dalle aggressioni dei radicali liberi. Dall'altro hanno un'azione più profonda, dermorestitutiva, con principi attivi molto vicini alle sostanze che sono naturalmente presenti nell'organismo e sovrintendono alle funzioni base: acido ialuronico, vitamine C ed E e oligoelementi, il vero carburante della pelle. E se la scelta della texture è personale, consigliata è invece una formula a cessione graduale, di quelle che continuano a rilasciare gli ingredienti nell'arco della giornata». ●



SPF: SÌ O NO?

«Ci sono due scuole di pensiero», spiega l'esperta. «Alcuni cosmetologi lo amano perché garantisce una protezione globale ad ampio spettro, altri meno perché i filtri sono sostanze chimiche che possono irritare. In generale il consiglio è: evitate l'Spf nella crema se avete la pelle secca o sensibile e sfruttate quello presente nel fondotinta, così non entra in diretto contatto con la superficie cutanea. Negli altri casi, sì all'Spf che, in più, aiuta a uniformare il colorito e previene le macchie scure».