

■ BELLEZZA

di Simona Fedele e Luisa Taliento • Still life di Marco Aquilini

I vantaggi dell'inverno

QUANDO IL FREDDO SI FA PUNGENTE, LA PELLE REAGISCE CON ROSSORI, SECCHENZA E FRAGILITÀ. RISPONDE AL SUO SOS LA NATURA CON NUTRIENTI BURRI VEGETALI, RICETTE AL MIELE E CREME-BARRIERA



Metti il viso sotto protezione

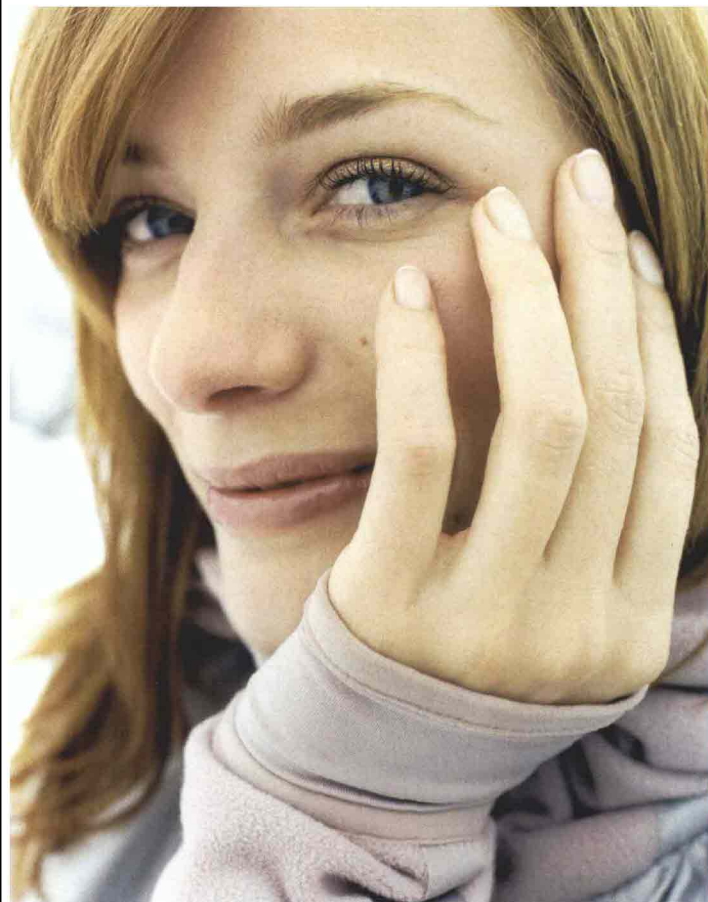
Protegge e rinforza la barriera cutanea delle pelli più fragili Defence 200 BIONIKE, 22,50 euro. Contro la disidratazione ci sono i biolipidi di Nutritic LA ROCHE-POSAY, 17 euro. Cera d'api, vitamina E e karité contro il freddo nella Cold Cream SVR, 13 euro. Calma le pelli reattive, grazie all'estratto dell'albero giapponese citrus jabara: Comfort on Call CLINIQUE, 51 euro. Trattamento protettivo e anti-età Equilydra LICHTENA, 31 euro.

Quando la temperatura scende e l'inquinamento sale, la prima a farne le spese è la nostra pelle. «Stress termico, smog e anche raggi Uva sono responsabili della secchezza che avvertiamo ogni giorno, specialmente sul viso (il corpo soffre più in silenzio)» dice **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano. Il periodo è drammatico soprattutto per le pelli sensibili, come quelle soggette a couperose. «In questo caso, più che il freddo, a colpirle è il passaggio dal chiuso all'aperto. Una specie di "ginnastica" che, attraverso vasodilatazione e vasoconstrizione, danneggia i capillari. Per aiutarli è bene usare prodotti di natura addolcente e decongestionante, non lavarsi con acqua troppo calda, massaggiarsi con le mani il viso quando si passa da un ambiente all'altro ed evitare di stare in case con temperature elevate e secche». La couperose può essere temporanea, oppure permanente quando il rossore è stabile e accompagnato da una sottile ragnatela rossa sulla zona delle guance e del naso. E non riguarda solo le pelli secche, ma anche quelle miste o seborroiche. «Molto efficace per il suo effetto idratante e protettivo è il burro di karité, anche se per la sua tendenza a solidificarsi, specie in inverno, andrebbe sempre miscelato con olio di jojoba o con gel o siero a base di aloe» →



Rituali rigeneranti

Per calmare la pelle stressata da freddo e sbalzi di temperatura, la sera massaggia il viso con un cucchiaino di olio di germe di grano. Ricco di lecitina, vitamina D ed E e acido linoleico, nutre, lenisce e rinforza il mantello idrolipidico.



BELLEZZA

RESISTENTE COME LA STELLA ALPINA

Se le creme imitano le piante

Ricoperta dalla fitta peluria argentata, la stella alpina cresce spontaneamente sulle Alpi, fino a tremila metri, resistendo a condizioni estreme di freddo, vento e irraggiamento solare. Da qualche tempo la cosmetica cerca di imitare il suo potente sistema di autodifesa e quello di altre piante d'alta quota. «Il segreto è l'elevato livello di antiossidanti, come l'acido clorogenico che protegge l'edelweiss da sole e gelo» dice Umberto Borellini, cosmetologo a Milano. E ancora, l'estratto di stella alpina

è prezioso per i fitosteroli, una sorta di ormoni vegetali lenitivi e ammorbidenti (particolarmente indicati per le pelli mature, dove il calo ormonale si fa sentire), e i flavonoidi, ottimi antiossidanti. Tutti attivi richiestissimi nelle formule anti-age. Se poi si aggiungono le virtù dei frutti di bosco come il ribes nero, ricco di acido linoleico e oleico che favorisce il ricambio cellulare e la compattezza cutanea, o il lampone e il mirtillo, dove vitamine e flavonoidi la fanno da padrone, le rughe hanno i giorni contati.



L'anti-age che viene dal freddo

Cellule staminali di stella alpina per il soin nutriente Neo Stem NATURE's, 38 euro. Melissa e stella alpina InFiore JUST, 33 euro. Dalle serre islandesi arrivano gli attivatori cellulari effetto lifting di Egf Serum BIOEFFECT, 168 euro. La rosa artica dei monti Rodopi, in Bulgaria, aumenta compattezza e tono cutaneo, KIEHL'S, 52 euro. SOS pelle secca Skin Food WELEDA, 9,80 euro.

spiega Riccarda Serri, dermatologa e presidente di Skinco. Ottimi gli impacchi di tonico a base di mirtillo, centella, hamamelis e resveratrolo, potente antiossidante contenuto nell'acino d'uva, che hanno un'azione trofica e leniscono subito ogni rossore. «Per chi soffre di couperose sono indicati gli integratori la cui azione, però, non è immediata. Ma basta iniziare per tempo, scegliendo quelli a base di omega 3, 6 e 9, olio di ribes ed enotera. Sconsigliati, invece, peeling e scrub perché sono piuttosto aggressivi e tendono a seccare. Infine, un consiglio: imparate a toccarvi. È il modo migliore per capire di cosa il nostro viso ha bisogno, perché una pelle che sta bene non si fa sentire» conclude la Serri.

Un altro gesto fondamentale per l'inverno, troppo spesso trascurato, è quello di struccarsi e detergere il viso tutte le sere, indipendentemente dal tipo di pelle. «Perfetti il latte e il tonico perché, oltre al maquillage, eliminano l'accumulo di smog e tossine. Al mattino, un'altra buona regola è quella di usare creme idratanti e nutrienti, sempre con filtro Uva che protegge dal fotoinvecchiamento. Contro questi raggi non bisogna mai abbassare la guardia, perché ci sono sempre, anche con le nuvole e il freddo» consiglia **Magda Belmontesi**. E poi, una volta alla settimana, concedetevi una maschera lenitiva a base di acqua o plancton termale, che restituisce la giusta idratazione, stimola il turnover e migliora resistenza e omogeneità cutanea. →



Nutri la pelle dall'interno

Quando la temperatura scende al di sotto degli otto gradi, le ghiandole sebacee non funzionano e la funzione barriera non è più garantita. La pelle, secca e poco protetta, ha bisogno di attivi come omega 3 e 6, licopene e vitamine E e C, che riattivano la produzione di ceramidi e nutrono dall'interno. Li trovi nell'integratore Peau Sèche INNEOV, 29,50 euro.



Dopo il grande freddo

Dopo una giornata nella neve, prova il pediluvio all'olio di mandorle dolci, due cucchiai in acqua calda, e otto gocce di olio essenziale di lavanda. Basta un quarto d'ora per riattivare la microcircolazione, rilassare il corpo e prepararsi al riposo.

Avvolgenti coccole al miele

Carezzevole e delicatamente profumata alle foglie di tè verde, come un nettare nutre la pelle più arida del corpo con gocce di miele: Green Tea Honey Drops ELIZABETH ARDEN, 16,90 euro. Lenisce con olio di argan ed estratto d'orzo e rigenera il viso rinforzandone la barriera cutanea con miele d'acacia la crema Rêve de Miel di NUXE, 29 euro. Con miele italiano biologico al 100 per cento, nutre ed energizza il latte idratante Honey Ricette Naturali PERLIER, 18,13 euro. Il comfort del miele di tiglio bio e dell'olio essenziale di cisto per la pelle più sensibile Miel Nourricier SANOFLORE, 18,90 euro.





BELLEZZA

Il pronto soccorso per il corpo è in vasetto

Per stimolare il turnover cellulare, d'inverno ci vuole un gommage delicato, come quello al burro di karité L'Occitane, 22 euro. Oli essenziali e cere di fiori d'arancio dalle virtù rilassanti e burri vegetali emollienti per SOS Nutri+ MATIS, 85 euro. Nivea festeggia i cent'anni con un progetto educativo in Guatemala, una parte del ricavato della sua Special Anniversary Cream andrà infatti alle scuole di Alta Verapaz. NIVEA, 3,28 euro. Per calmare gli stress termici e i rossori causati da vento e gelo c'è la crema-impacco all'olio di borragine SOS Relive Gla GERARD'S, 56 euro.



IL MIELE NUTRE ANCHE LA PELLE

Ferma il tempo con la dolcezza

Equivale a una farmacia completa il prezioso dono che ci arriva dalle api. Le virtù ammorbidenti e idratanti del miele, e della sua vicina parente pappa reale, sono un segreto di bellezza di popolane e regine, fin dalla notte dei tempi. E ancora oggi la sua miscela zuccherina, in grado di trattenere l'acqua già presente nell'epidermide, è un must per mantenere tonica

ed elastica la pelle. «Non solo sostanza ferma-tempo, il miele è tra i più efficaci disinfettanti presenti in natura, per l'elevato contenuto di enzimi, acidi e attivi antibatterici» puntualizza il cosmetologo Umberto Borellini. Se vi piacciono le ricette home made, però, scegliete il miele pastorizzato, che viene trattato con il calore, perché riesce a ridurre i pizzicori ed eventuali reazioni cutanee.

Un discorso a parte merita il corpo, dove il numero di ghiandole sebacee è minore (la pelle è meno grassa e protetta naturalmente) e lo sfregamento causato da abiti pesanti, calze e maglioni è continuo e irritante. «I problemi si accentuano per chi soffre di psoriasi, dermatiti e rosacea. Alla sera, quindi, usate prodotti non aggressivi come i syndet, saponi non saponi, privi di soda, e nutrite la pelle con burri e creme, magari agli estratti del tè verde» conclude la Belmontesi. Creme e impacchi sono efficaci ma, per idratare nel profondo, bisogna nutrirsi in maniera corretta, preferendo passati di verdure, minestrone, insalata e frutta di stagione. E poi bere almeno due litri di liquidi al giorno: acqua ma anche tè, tisane, centrifughe e spremute ricche di vitamina C, antinfiammatorio e antiossidante tutto naturale. 