

BEAUTY Per un'azione d'urto contro gli inestetismi bisogna agire su più fronti

CORPO AL TOP IN UN MESE? È FACILE SE IMPARI A USARE COSMETICI E INTEGRATORI IN SINERGIA

Puoi liberarti in fretta di buccia d'arancia, rughe e chioma spenta

A fine giugno ancora non sei in forma? Se rughe, cellulite e capelli fragili rovinano il tuo aspetto, ti serve un'azione d'urto. L'arma vincente? Colpire il bersaglio su due fronti. Dall'esterno, con l'uso quotidiano di cosmetici specifici, dall'interno, con integratori alimentari che ne potenziano l'effetto. «A questo efficace connubio», chiarisce la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano, «si devono associare un corretto stile di vita, che preveda attività fisica, e un'alimentazione equilibrata, per rigenerare i tessuti epidermici e favorire le funzionalità del metabolismo».

A tavola: le regole per un corpo tonico

Prima di vedere quali creme e integratori servono, bisogna ricordare che il benessere parte dal cibo: deve essere leggero ma dare forza. Largo alle proteine, contenute in carne e pesce: sono indispensabili per la formazione di collagene ed elastina, componenti di sostegno della pelle. Zuccheri e grassi vanno ridotti ma non eliminati: rappresentano una fondamentale fonte di energia. Aggiungiamo le vitamine, presenti in frutta e verdura, che il nostro organismo non riesce a produrre da solo: ci forniscono antiossidanti utili per rallentare il processo di invecchiamento cutaneo.

Viso: ringiovanire e idratare

Quando la pelle perde turgore e inizia a essere marcata da rughe e segni di espressio-

ne, gli integratori adatti sono a base di olio di borragine, idratante e riequilibrante degli ormoni femminili, vitamina C, in grado di stimolare la sintesi di nuovo collagene, catechine estratte dal tè verde e licopene dal pomodoro, ad azione antiossidante. Nella crema da giorno, la "chiave di volta" è l'acido ialuronico, per nutrire e tonificare. Il meglio è un prodotto con filtro solare incorporato, per difendere la cute dai raggi Uv, anche in città.

Gambe: liberale dalla cellulite

La parola d'ordine è "eliminare i liquidi in eccesso". Negli integratori, si a centella asiatica e ippocastano, ideali per dare battaglia alla ritenzione idrica, causa di gonfiore e inestetismi da cellulite. Nei cosmetici, semaforo verde per le alghe brune, in particolare la laminaria digitata a effetto drenante.

Girovita: ecco come affinare la silhouette

L'estratto di cannella in capsule è ottimo per favorire l'assorbimento degli zuccheri nel sangue, contrastando così l'accumulo di tessuto adiposo a livello addominale. Sulla pelle, tra le sostanze più performanti c'è la caffeina, capace di migliorare la lipolisi, cioè il processo che permette al nostro organismo di bruciare meglio i grassi.

Capelli: fai il pieno di forza e vitalità

«Il segreto? Agire sulla cheratina», conclude la specialista, «la componente principale

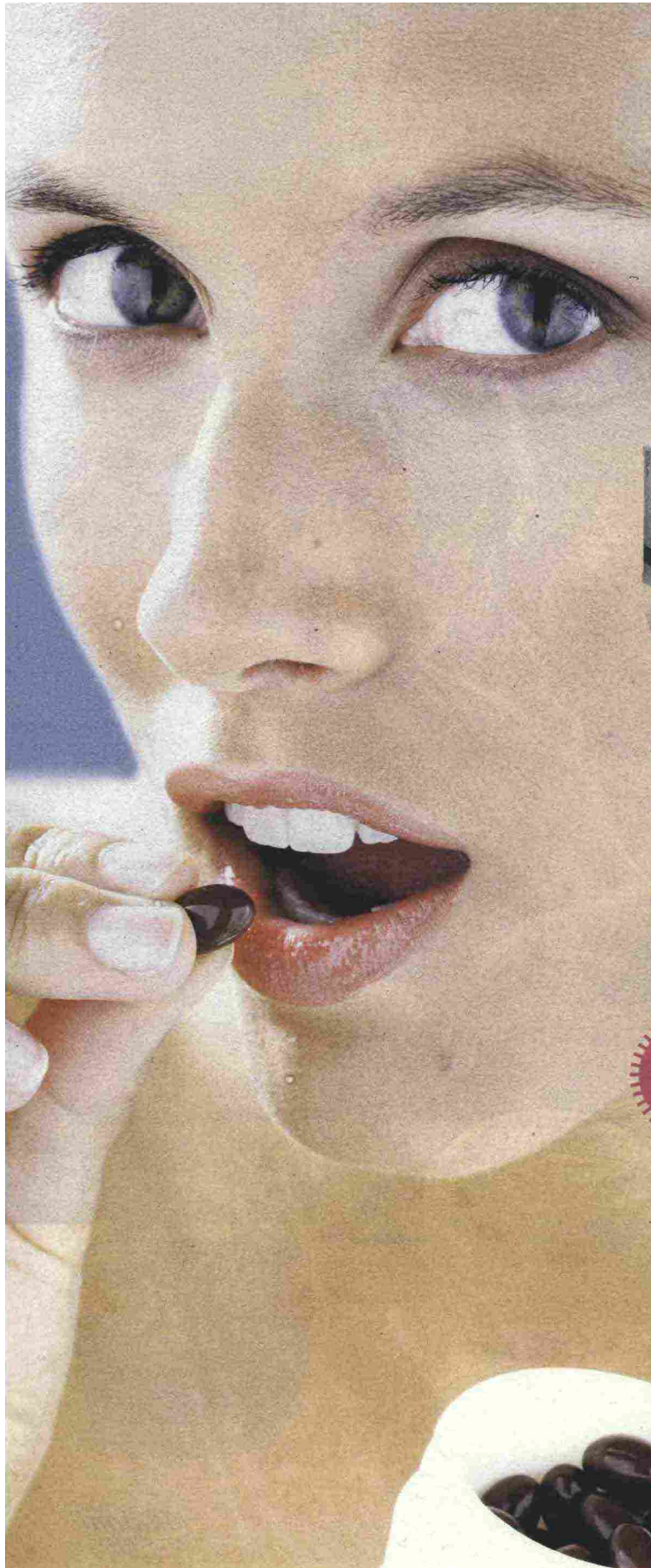


APPLICA LE CREME MATTINA E SERA

di cui sono costituite le nostre chiome». Gli integratori devono contenere amminoacidi, come l'arginina, utile per la crescita, e anche acidi grassi essenziali, come gli omega 3, per ristrutturare il fusto capillare. Per shampoo e trattamenti scegli prodotti che contengano lo zinco, un minerale che aiuta a proteggere dall'effetto dei radicali liberi (e quindi l'invecchiamento capillare) e a limitare la formazione della forfora.

L'IMPACCO NATURALE

Per rivitalizzare e infondere una sferzata di energia ai capelli possiamo realizzare in casa un impacco naturale con gli alimenti della dispensa. La ricetta prevede di amalgamare tre cucchiaini di yogurt bianco, un cucchiaino di miele e due gocce di olio di semi di lino. Applica il composto con un pennello, lascialo in posa per un'ora e risciacqua con cura. Infine fai uno shampoo.



I PRODOTTI OK



VISO

1- A base di tè verde con vitamina C e manganese, difende le cellule dallo stress ossidativo. Tè Verde Compresse, Equilibra, € 4,75. 2- Agisce su quantità, ampiezza, secchezza e profondità delle rughe, grazie al Double Lift System, che forma un reticolo tridimensionale per riempire e distendere gli avvallamenti. Lift Effect Siero Intensivo Riparatore 4D, Somatoline Cosmetic, € 42,00.



ANTICELLULITE

3- L'estratto di rusco, ricco di flavonoidi, rilancia la circolazione venosa. I frutti di arancio amaro bruciano i grassi. Cellulis.In, Skinus Nutraceuticals, € 58,00.



4- Con escina dalle proprietà drenanti, complesso lipo-active che brucia i grassi delle cellule adipose, mentre il phytoplankton, derivato da un'alga, accelera il metabolismo energetico. Nocturna+ NoCell, TeN Science, € 59,00.



GIROVITA

5- Il captoappetit complex aumenta il senso di sazietà e fa calare l'assorbimento di grassi e zuccheri per ridurre la circonferenza addominale. Kiločal Magra, PoolPharma, € 39,50. 6- Vanta un mix di attivi di nuova generazione e un pool di oli essenziali, che migliorano il microcircolo cutaneo e riducono gli accumuli di grasso. Lipofusion Concentrato in Fiale, Rilastil, € 27,90.

PROVATO PER VOI



CAPELLI

7- L'alga rossa lithothamnium calcareum, che contiene silicio associato ad amminoacidi, zinco e rame, stimola la pigmentazione di pelle e capelli. Estetic Formula, Solgar, € 28,40. 8- Un prezioso elisir di cinque oli essenziali tonificanti associati a un attivo derivato dalla canna da zucchero, per rinforzare la chioma e fortificare lunghezze e punte. Siero Concentré Longueurs Force & Densité Aromachologie, L'Occitane, € 23,00.

NUOVO 83