

BEAUTY Corri ai ripari dopo le abbuffate delle feste

DETOX VISO: È TEMPO DI RIGENERARE LA PELLE ED ELIMINARE RUGHE E GONFIORI

Fai un pieno di frutta e verdura, togli il grigiore con gli scrub

È passata anche la Befana, che tutte le feste si porta via. Eppure pranzi e cenoni delle ultime settimane hanno lasciato il segno sul tuo viso. È arrivato il momento di riprendere in mano la situazione: l'obiettivo è dare un colpo di spugna a impurità e inestetismi, generati da un'alimentazione squilibrata.

Sos imperfezioni

«Anche se per un periodo limitato», commenta la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano, in provincia di Pavia, «il consumo eccessivo di alcol, cibi grassi, fritti o molto conditi può far produrre una maggiore quantità di radicali liberi e così le difese dell'epidermide si abbassano». Le conseguenze?

✓ **La carnagione** del viso diventa grigia, spenta e appare disidratata.

✓ **La grana** risulta meno omogenea, con imperfezioni.

✓ **Le rughe** diventano più marcate e profonde.

✓ **La pelle tende a essere impura**, i pori dilatati e

brufolotti fanno la loro antiestetica comparsa.

La detersione

Se negli ultimi tempi hai trascurato troppo la pelle è il momento di correre ai ripari. «I prodotti insostituibili», continua la specialista, «sono un detergente purificante da utilizzare la sera, per sbarazzarsi delle tossine. Attenzione anche quando ci si rifà il make up: occorre sempre usare salviettine struccanti prima di riapplicarlo».

L'esfoliazione

Il gommage consente di liberare lo strato superficiale dalle cellule morte, stimolare il rinnovamento e facilitare la penetrazione dei principi attivi dei cosmetici che applicherai successivamente. Se hai la pelle delicata, scegli lo con ingredienti delicati, come le microsfere di jojoba.

I principi attivi

✓ **Illumina** Se l'obiettivo è dare luce all'incarnato, le sostanze ideali sono gli estratti di liquirizia, giglio bianco, cetriolo, mela.



✓ **Asciuga** Quando, invece, la pelle del volto è lucida e oleosa, bisogna agire con un impacco riequilibrante, per normalizzare la produzione di sebo. Si a trattamenti capaci di restringere i pori, a base di argilla bianca, succo di limone, bicarbonato.

✓ **Distendi** Gli antiossidanti sono tra gli ingredienti più efficaci per attenuare i segni del tempo e distendere i tratti del volto.

Per lo sguardo

«Se hai esagerato con sigarette e qualche bicchiere di vino, che possono avere rallentato la circolazione sanguigna e la digestione», conclude la dottoressa Belmontesi, «il contorno occhi può risultare stanco, affaticato e con occhiaie più evidenti. In questo caso, la parola d'ordine è drenare la zona per migliorare la microcircolazione locale e attenuare l'antiestetica colorazione blu-violacea sotto gli occhi». ♦



Magda Belmontesi, dermatologa

Il consiglio in più

A TAVOLA PIATTI LEGGERI E PURIFICANTI

Fai il pieno di frutta e verdura di stagione per purificarti. Preferisci il pesce azzurro e la carne bianca (rispetto a quella rossa e di maiale, contiene meno grassi). Cerca di limitare i condimenti, come il sale, e utilizza solo olio extravergine di oliva a crudo. Cucina ai ferri e a vapore; bevi almeno due litri di acqua durante la giornata. Anche le tisane depurative e il tè verde, fonte di antiossidanti, possono aiutare a disintossicare pelle e organismo.

Alle giovani basta un peeling a settimana. Per le over 40, meglio due

I PRODOTTI OK

MULTIFUNZIONE

1. Idrata, protegge e contrasta le rughe. I suoi pigmenti uniformano ed esaltano il naturale colorito del viso.

BB Cream Jalurage 10 in 1, Erboristeria Magentina, € 19,50.

DUE IN UNO

2. L'acido salicilico purifica la cute, mentre i microgranuli di riolite (roccia vulcanica) eliminano cellule morte e sebo in eccesso.

Complex detergente scrub anti-impurità, New Topexan, € 8,85.

TECNOLOGICO

3. Il dispositivo, in sinergia con il cosmetico incluso nella confezione, sfrutta la tecnologia Led e la vibrazione sonica per attenuare borse e occhiaie.

My Eyes Led-Ionic, Incarose, € 69,00.

MONOUSO

4. L'acido ialuronico potenziato ha azione idratante, nutriente e anti-rughe. Il complesso riequilibrante lascia la pelle liscia e pulita. Maschera purificante sebo-normalizzante, **Estetil, € 4,30.**

VEGETALE

5. Le 18 essenze naturali associate all'aceto di mela affinano la grana cutanea, restringono i pori, rendono luminoso l'incarnato. Aceto di bellezza **Aura mirabilis, Roger & Gallet, € 20,00.**

ANTIRUGHE

6. L'acido ferulico, di origine vegetale, neutralizza i radicali liberi. Il ginkgo biloba migliora lo scambio di ossigeno nei tessuti cellulari.

Multirepair S-Ferulic Siero Bi-Gel, Rilastil, € 79,00.

SUBLIMA

7. Il complesso brevettato a base di estratto di peonia migliora la carnagione, rendendola più elastica, radiosa e uniforme. **Crema perfezionatrice, L'Occitane, € 35,00.**



NUOVO 71