

BEAUTY La vita frenetica che facciamo in città lascia segni anche sul nostro

PELLE OPACA, SPENTA E GRIGIA? È TUTTA COLPA DI SMOG E STRESS. SCOPRI COME CORRERE AI RIPARI

Fai un pieno di ortaggi antiossidanti e usa creme con effetto scudo

La pelle, in qualità di organo di confine tra l'interno del nostro organismo e l'ambiente esterno, riflette i segni di una vita frenetica e delle influenze di inquinamento e agenti climatici, in testa, i raggi ultravioletti. «Tutti questi fattori», spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano, «assieme a fumo, alcol e carenza di sonno, accelerano la formazione dei radicali liberi, responsabili del processo di invecchiamento cutaneo». Il risultato? Il viso perde luminosità, tonicità, si formano imperfezioni e rughe più o meno evidenti. Ecco come puoi intervenire.

La beauty routine

Sono la soluzione ad hoc per contrastare la "testimonianza" di uno stile di vita non proprio esemplare e dare battaglia ai fattori atmosferici nemici della nostra bellezza. «La beauty routine da dieci e lode», prosegue la specialista, «prevede una profonda detersione mattutina, seguita da un siero anti

radicali liberi e crema con filtro solare tutto l'anno».

✓ **La sera** è d'obbligo un cosmetico che sia in grado di ripristinare la funzione di barriera dell'epidermide e anche di mantenere elevate le nostre riserve di antiossidanti per proteggere dallo stress ossidativo che ci circonda. Se lavori all'aperto o ami muoverti in bicicletta o a piedi, è importante applicare sul viso il prodotto con schermo anti Uv più volte al giorno, specie se vivi in zone dal clima umido, dove la concentrazione di metalli pesanti, polveri sottili e ozono è maggiore.

A tavola

Semaforo verde per frutta e verdura rossa, gialla e arancione, ricca di antiossidanti: frutti di bosco, pomodori, carote, peperoni, melanzane, arance, uva nera. Si anche agli ortaggi a foglia verde, come spinaci, broccoli e carciofi.

✓ **Il peccato** Concediti solo un bicchiere di vino rosso al giorno ed evita i superalcolici, che favoriscono lo stress

ossidativo. Per migliorare l'azione di cosmetici e alimentazione puoi assumere integratori alimentari mirati, meglio se su consiglio del medico o del farmacista.

Sos zone delicate

Tutte le zone di contrazione mimica, cioè sede di espressività, specie contorno occhi, labbra e fronte, sono lo specchio di cattive abitudini e stanchezza. A casa, quando riposi, indossa un mascherina in tessuto dopo averla rinfrescata nel frigorifero.

✓ **Un aiuto in più** per decongestionare la zona. «I soin ideali», conclude Belmontesi, «sono quelli a base di acido ialuronico e retinolo, in texture leggere per non causare un aumento della ritenzione idrica e del gonfiore. Si stendono con movimenti delicati dei polpastrelli».

IN BORSETTA

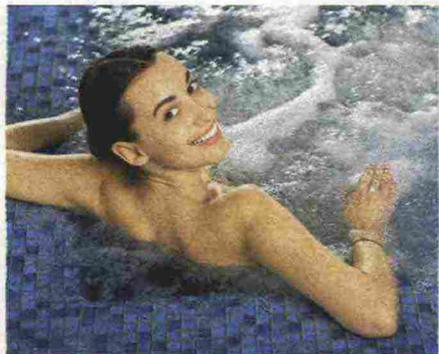
Buona abitudine quotidiana è tenere sempre a portata di mano una bomboletta di acqua termale. Prelevata alla fonte e ricca di sali minerali, conserva tutte le sue proprietà addolcenti e lenitive. **Acqua termale Acqua Spray, Avène**, da € 3,90.



Il consiglio in più

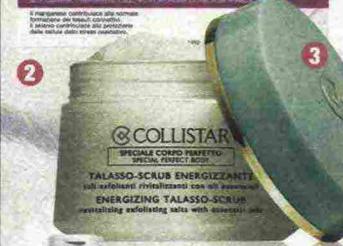
LE ASTUZIE PER NUTRIRE E LEVIGARE PURE IL CORPO

Anche se coperta da strati di abiti, la pelle del corpo subisce gli attacchi dello stress. Per correre ai ripari è importante esfoliare e nutrire, in modo da liberare la superficie cutanea da cellule morte e impurità e stimolare il processo di rigenerazione. Se sei troppo pigra per eseguire lo scrub a casa, fai un bagno nella vasca idromassaggio: l'effetto delle bolle è in grado di levigare la cute e, particolare non trascurabile, di migliorare la circolazione sanguigna.



aspetto: i pori, ostruiti dalle polveri, non respirano e l'ansia fa invecchiare le cellule

I PRODOTTI OK



1- ENERGIZZANTE
Grazie a una glicoproteina aumenta la respirazione e la vitalità delle cellule cutanee. **Crema viso con revitalin rosa mosqueta, Erboristeria Magentina, € 31,00.**

2- INTEGRATORE
Contiene glucosamina, fattore chiave per l'attivazione della produzione di acido ialuronico, e due antiossidanti, vitamina C e selenio. **Pre-hyaluron 465, Innéov, € 39,90.**

3- PER IL CORPO
Nutriente e idratante, è arricchito con oli essenziali di arancia, menta e rosmarino, che tonificano e ritemprano la pelle. **Talasso-scrub Energizzante, Collistar, € 47,50.**

4- CONCENTRATO
Con estratti vegetali ad azione detossificante e antiossidante, che protegge la pelle dagli inquinanti e contrasta l'invecchiamento. **Essence Lozione attivatrice antiage detox, Rilastil, € 19,00.**

5- SGUARDO GIOVANE
Accelera il processo naturale di riparazione delle pelle, riducendo rughe e zampe di gallina. **Pro-Sublime Anti Rughe Rivitalizzante Occhi Crema Fluida, Roc, € 24,41.**

6- STANCHEZZA, ADDIO
Illumina, idrata e rinfresca la cute devitalizzata. Ideale durante i cambi di stagione. **Energy Mask maschera antifatica per il viso, Comodynes, € 6,50.**

7- RIGENERANTE
L'associazione di estratto di mela e vitamina E revitalizza la pelle stanca. I microgranuli di cellulosa levigano in dolcezza. **Gommage Viso Detox Levigante Salba, Soco, € 6,99.**

8- ALL-IN-ONE
Assicura protezione dagli agenti ambientali, correzione delle imperfezioni e uniformità dell'incarnato. **Whitelight CP Cream, Color Perfecting City Protector Spf 50, Diego della Palma Professional, € 49,90.**

NUOVO 85