

Le vacanze ti hanno reso più bella? Per mantenere i risultati continua a dedicare del tempo a te stessa con esfoliazioni, massaggi, sane regole alimentari e i nuovi trattamenti estetici

OBIETTIVO
pelle
più giovane

Se tornando dalle vacanze abbiamo notato che la pelle è decisamente più bella non dobbiamo attribuire il merito soltanto al colore dorato. **Chi è stata al mare deve dire grazie all'azione drenante e tonificante dell'acqua**, all'aria ricca di iodio, al movimento legato alle nuotate o alle passeggiate sulla spiaggia. Chi ha trascorso le vacanze in montagna sicuramente ha beneficiato di lunghe e salutari passeggiate all'aria aperta. Anche chi è rimasta in città può aver tratto **vantaggio dai ritmi più slow** e da una maggiore attenzione alla dieta, a più tempo dedicato a se stesse. Per mantenere questi risultati o per potenziarli, se necessario, ci sono tante cose che si possono fare. A casa propria o dagli specialisti.

Simonetta Barone
Consulenza della dottoressa Magda Belmontesi, specialista in dermatologia a Milano e Vigevano e della dottoressa Dvora Ancona, medico estetico a Milano.

FORMA

semplici rituali da fare a casa

Quello che si può fare a casa per mantenere la pelle tonica, liscia e compatta è continuare ad applicare oli e **prodotti giusti per aiutare la pelle a rinnovarsi**. I cosmetici rendono piacevole questa "manutenzione" di bellezza.

La rapidità di questa missione la decidiamo noi: è proporzionale alle esigenze e al desiderio/possibilità di soffermarci su queste operazioni.

**levigare la pelle
non significa
dire addio all'abbronzatura**



LO SCRUB

Soprattutto chi ha esagerato con il sole può dopo un po' trovarsi con una pelle ispessita e segnata, addirittura opaca. **Quando l'abbronzatura non si rinnova e c'è solo un costante accumulo di cellule morte, il colore non è più uniforme** la pelle non respira e risulta disidratata: tutto ciò la rende meno elastica e meno luminosa. La prima cosa che si può fare è uno scrub almeno una volta alla settimana, anche 2 se c'è bisogno, o su certe zone più ruvide o ispessite del corpo. Anche per il viso si a scrub delicati o maschere.



IL CONSIGLIO

Se fuori c'è ancora il sole è meglio eseguire lo scrub di viso e corpo la sera, per non rischiare di irritare la pelle.

L'IDRATAZIONE

Poi bisogna ovviamente idratare molto la pelle, continuando a fare quello che si faceva in vacanza tra creme, oli di protezione e doposole. Meglio **optare per un prodotto ristrutturante ed elasticizzante, contenente elastina e collagene**, che agisca stimolando i fibroblasti, le cellule della pelle. Ottimi anche i cosmetici che contengono fitocomplessi vegetali, che forniscono nutrimento alla cute garantendo un effetto ricostituente. Se non ci si espone più al sole, la sera è già possibile iniziare a utilizzare un cosmetico che contenga gli acidi della frutta (alfa-idrossiacidi, acido glicolico ecc ecc), sia per il corpo che per il viso (con concentrazioni più basse) per favorire il ricambio cellulare e dare una maggiore elasticità dell'epidermide.

L'olio non unto

Bio-Oil® è un olio specifico per il trattamento della pelle, costituito da ingredienti naturali e vitamine dispersi in una base oleosa che, essendo priva di ossigeno, previene l'ossidazione dei principi funzionali e ne mantiene intatte le proprietà benefiche sulla pelle. La vitamina E idrata l'epidermide e svolge un'azione antiossidante, contrastando l'invecchiamento cutaneo dovuto ai radicali liberi. L'innovativo ingrediente PurCellin Oil™, riducendo la densità dell'olio, facilita l'assorbimento di ciascun ingrediente. Ottimo sia per il viso che per il corpo (farmacia, 11,95 euro).

la crema che fa rinascere

Reborn Lifting Corpo anti-age di BioNike è una morbida crema che grazie alla combinazione di un complesso anti-ossidante e di attivi innovativi, aiuta a combattere i segni del rilassamento e dell'invecchiamento cutaneo. Contiene un fitocomplesso che combatte i radicali liberi e una molecola attiva che accelera i processi di rinnovamento cellulare stimolando la produzione degli elementi fondamentali per la struttura della pelle. Il risultato è un effetto ridensificante che restituisce tono, elasticità e idratazione (farmacia, 65,75 euro).

il gommage

È pensato per il trattamento del viso, il **Gommage doParà Do-Brasil Top Line**. Contiene sostanze naturali provenienti dal Parà, una regione del Brasile ricca di foreste. Tre le azioni: esfoliante (grazie ai semi biologici di Murumuru), antiage (per estratto biologico di açai), purificante (grazie all'argilla bianca della Foresta Amazzonica). Stimola un rapido rinnovamento cellulare, purifica e arricchisce la pelle (erboristerie L'isola Verde, 14,50 euro).



nutriente per il viso

Elicina Crema è l'originale crema nutritiva per il viso ai mucopolisaccaridi di lumaca che contiene, in forma naturale e biodisponibile, sette degli elementi più importanti per il benessere della pelle (allantoina, collagene, elastina, acido glicolico, proteine, vitamine e peptidi ad azione purificante). Migliora la pigmentazione delle macchie. Rimuove le cellule morte della pelle, la nutre con elastina e collagene naturale, la leviga e ammorbidisce grazie all'aiuto dell'allantoina. Da usare mattina e sera (farmacia, 42 euro).

al murumuru

Bio Scrub Do-Brasil è una specialità cosmetica a base di particelle biologiche di Murumuru della Foresta Amazzonica che rinnova l'aspetto della pelle in pochi minuti, la fa sembrare più giovane e la rende morbida, liscia e luminosa. Rimuove le cellule morte che si sono stratificate, libera i pori e stimola il microcircolo. Il nuovo sistema emulsionante derivato dall'olio di oliva, assicura un buon livello di idratazione (erboristeria L'Isola Verde, 17,50 euro).

FORMA

le buone regole a tavola

Anche l'alimentazione è **importante per un'azione "stereo" dall'esterno e dall'interno**: chi è stata più salutista in estate dovrebbe continuare così anche al rientro. Mentre chi ha approfittato del relax per lasciarsi andare anche a tavola e farsi pochi scrupoli nelle occasioni conviviali, allora deve mettersi nell'ordine di idee che, così come le vacanze, è finito anche il tempo degli "stravizi". Ma cosa mangiare per la pelle?

1 Le proteine danno un sostegno importante al tessuto profondo e al derma

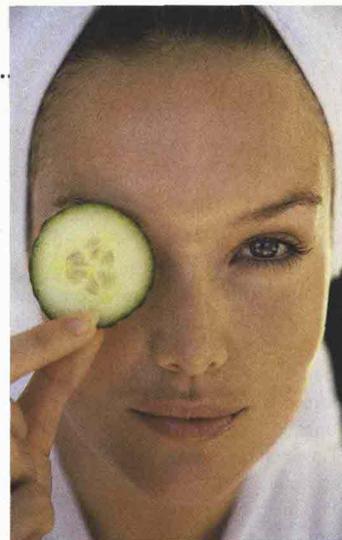
Quindi, pur senza abusarne, si a una **dieta ricca di proteine, prediligendo quelle leggere e sane del pesce** ricco di Omega 6 anticolesterolemizzante e molto altro. Anche le uova sono un'ottima fonte di proteine e la carne (bianca o rossa) cucinata in modo semplice e condita con olio d'oliva e aromi freschi. Tra gli insaccati, si alla bresaola.

2 Lo stress ossidativo è responsabile dell'invecchiamento cutaneo

Quindi l'alimentazione deve prevedere **cibi dal forte potere antiossidante** per un efficace azione contro i radicali liberi: pomodoro (ricco di licopene), verdure gialle come carote e peperoni (che contengono oltre che betacarotene anche derivati di carotenoidi, potenti antiossidanti e valido aiuto anche per la pigmentazione). **Non dimenticare i cereali, anche da usare con le verdure per passati o zuppe**, da consumare sia caldi che freddi. Per quel che riguarda i condimenti scegliere sempre l'olio di oliva, leggero e fisiologico, antiossidante e ricco di Omega 6 e Omega 3: garantisce un sostegno naturale alla struttura della pelle.

3 Le buone abitudini che fanno bene alla pelle

Bere tè verde caldo perché è un ottimo antiossidante. Bere succo di aloe (concentrato o diluito) al mattino perché ha un forte effetto depurativo, aiuta la motilità intestinale, ha un'azione detossinante. Mangiare yogurt perché mantiene attiva la flora batterica intestinale.
Di Equilibra, Aloe Vera Succo Puro (grande distribuzione, da 18,60 euro).



novità nel centro estetico

Per rinnovare la pelle gli istituti di bellezza propongono una serie di alternative allo stesso tempo piacevoli ed efficaci. L'obiettivo è rimuovere dolcemente le cellule morte di superficie ancora più in profondità rispetto a quanto si riesca a fare a casa.

Il momento dello scrub o del gommage è l'inizio di un trattamento più completo, altamente restitutivo. Con i fiori, con cristalli di pietre preziose per chi vuole una pelle luminosa. Con il sale per un deciso effetto drenante. Con lo zucchero e il caffè oppure con le alghe dall'azione remineralizzante. Per tutti i gusti.

a Bordeaux si usa l'uva
Per uno scrub sontuoso e "inebriante" c'è il gommage all'uva presentato per la prima volta in Francia ma ora disponibile anche nelle Spa italiane. Il Crushed Cabernet rimane però un "cult". Proposto per

settembre soft per viso e corpo



Per rinnovare la pelle del corpo e del viso, per migliorare il tono e l'uniformità cutanea la dermatologa ci spiega che a settembre è importante ricorrere a trattamenti soft.

booster per il viso

I peeling più adatti a viso, collo e décolleté in questa stagione sono i peeling booster. Quello schiarente è indicato se sulla pelle ci sono macchioline scure. Quello astringente va bene se la pelle presenta impurità, pori dilatati punti neri. Non sono aggressivi. Si possono fare 4 sedute, una ogni 15 giorni. Il costo di ciascun peeling è di circa 150 euro.

a tutto gas

Per il corpo è **consigliabile la carbossiterapia**, un trattamento che aiuta a migliorare la tonicità e la compattezza cutanea.

Si tratta di microiniezioni di anidride carbonica, leggermente fastidiose in verità ma per fortuna non numerose, da eseguire sulla zona da trattare: braccia, cosce, pancia... Se ne consiglia una seduta ogni 15 o 20 giorni e poi qualcuna di mantenimento durante l'inverno. I costi a seduta vanno dai 100 ai 150 euro. Per un plus di idratazione e zero fastidi si può ricorrere all'**ossigenoterapia medicale con ossigeno di tipo stabilizzato**. Un trattamento non invasivo per un effetto luminoso, compatto e una buona idratazione. Costa circa 150 euro a seduta.

PIÙ TONO CON GLI AGHI D'ORO

Dal medico estetico c'è un nuovo metodo capace di restituire tono e compattezza alla pelle delle zone critiche: addome, braccia, cosce e ginocchia. Si chiama Golden Lift. Il trattamento unisce l'effetto di radiofrequenza multipla (per contrarre le fibre elastiche), all'azione needles, cioè degli aghi (che danno alla pelle un forte impulso rigenerativo).

La zona da trattare viene preparata con uno strato di crema anestetica. Viene posizionata la punta del manipolo con la sua "tip monouso", che contiene i 64 microaghi d'oro. I microaghi, penetrano nella pelle, trasportano energia e si retraggono in un microsecondo a una profondità di 0,1mm/3,5 mm. Si fanno 3 sedute, una al mese. Costo: 600 euro l'una.

restituire luminosità e morbidezza alla pelle nella Spa Vinotherapie, nelle Sources De Caudalie vicino Bordeaux, è **un trattamento a base di vinaccioli d'uva**, miele, zucchero di canna e oli essenziali. La pelle risulta detersa, affinata, liscia.

Monaco: che Combiné!

Lo scrub può anche essere **un mezzo per recuperare l'equilibrio oltre che della pelle anche della propria energia**. Ha questa finalità un trattamento particolare, ideato dagli specialisti delle Termes Marins di Monte Carlo, che si chiama Combiné. Dopo aver misurato i punti energetici "ting", basati sui meridiani della medicina cinese, gli esperti delle Terme tracciano un bilancio per individuare le eventuali carenze energetiche. **A ciascuna di queste è connessa la vibrazione di un colore** e la conseguente azione riparatrice innescata da esfoliazioni e massaggi con prodotti naturali quali cristalli, oli essenziali e sali colorati. A fine trattamento si effettua nuovamente un bilancio energetico. La pelle è rigenerata e ci si sente subito meglio.

