



# MIETTERSI IN LUCE

Viso stanco, tirato: questa, per la pelle, è la stagione più stressante. Ma festeggiare Capodanno con un look da star si può: grazie a formule instant in grado di regalare nuova linfa. E poi pietre amiche, tisane detox e aiutini last second

di Simona Fedele - testi di Daria Manzini

**OBIETTIVO:** PIACERSI DAVANTI ALLO SPECCHIO, evitando le ansie da prestazione estetica. Si parte, ovviamente, dalla pelle del viso che, d'inverno, è spesso tirata e spenta. «Il suo turn over fisiologico è di circa ventotto giorni, per cui anche piccoli gesti quotidiani possono migliorare, in poche settimane, texture e luminosità», assicura Elisabetta Fulgione, dermatologa presso l'Università degli Studi Luigi Vanvitelli. Decisiva la detersione, che deve asportare le impurità senza alterare l'insieme di sostanze protettive, batteri buoni, fattori naturali d'idratazione, che formano l'ecosistema cutaneo. «Per questo motivo va scelto un detergente in olio, crema o gel che agisca per affinità. Massaggia per un minuto senza strofinare, risciacqua

con acqua tiepida. Per un twist illuminante applica, a sere alterne, lozioni micro peeling a base di cocktail di acidi come il lattico, il salicilico, il ferulico o il mandelico e principi attivi come la niacinamide. Un concentrato di sostanze che, utilizzato con regolarità, allena l'epidermide a rigenerarsi. In caso di pelle molto sensibile meglio affidarsi al consiglio di uno specialista». Se punti all'effetto star, ricorri a una crema che rinforzi la funzione barriera, dunque ricca di antiossidanti. «Tra gli ingredienti utili acido ialuronico e vitamine C ed E. È importante scegliere la texture in base alla tipologia cutanea: cremosa con molti lipidi se è secca, emulsione o gel olio in acqua se mista o grassa». Per potenziarne le performance idratanti e anti-età, ►



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

121173

87

## BEAUTY

associa la crema al siero. «Formulato con pochi attivi concentrati, prevede un impiego regolare. Diversa, invece, la funzione del **booster, che regala una sferzata di energia immediata o risolve un problema specifico**, anche momentaneo. Puoi utilizzarlo a cicli oppure quando la pelle ha bisogno di un aiuto in più. Contiene sostanze funzionali mirate e va applicato da solo o miscelato alla crema nel palmo della mano».

### Bacchette magiche: sieri liftanti e hydro mask

Ti aspetta un evento speciale? «Per dare al viso il coup d'éclat, la sera prima fai un **peeling enzimatico, delicato ma efficace, a base di derivati della frutta come la papaina** della papaya e la bromelina della mela verde», consiglia Fulgione. Per un immediato effetto rimpolpante, fa miracoli la maschera hydrogel imbibita di attivi intensamente idratanti. «Lasciala in posa circa venti minuti, poi massaggia il siero rimanente per farlo assorbire bene e in profondità. Metti dei patch modellanti in silicone su punti critici del viso per qualche ora: la loro azione compressiva migliora la texture cutanea e distende le rughe». Infine i **cosmetici liftanti agiscono come vere e proprie bacchette magiche**. I fluidi a base di polimeri acquosi, asciugandosi, creano un film invisibile che spiana i segni più visibili; **le creme con particelle soft focus riempiono i microsolchi e irradiano luce**; le fiale con macro molecole di acido ialuronico, fissandosi in superficie, aumentano il turgore dei tessuti. Certo il risultato dura qualche ora, ma nulla vieta di usarli tutti i giorni.

1. A elevata concentrazione di niacinamide dalle doti illuminanti, B<sub>3</sub> Lifting Mask Vita Cura Repêchage (93,90 euro).
2. Perfeziona l'incarnato e ne accentua la luce, Serum Ultimate Diamond Transformative Brilliance Re-Nutriv Estée Lauder (242 euro).
3. Cede alla pelle lo scintillio dell'oro, L'Huile d'Or N°5 Chanel (90 euro).
4. Imbibita di estratti di rosa ad azione rigenerante e illuminante, Maschera Crema Oro Absolue Lancôme (113 euro).

BASTA MEZZ'ORA DI ESPOSIZIONE AL SOLE PERCHÉ LA PELLE SINTETIZZI VITAMINA D, POTENTE ANTIETÀ, APPARENDO COSÌ PIÙ GIOVANE E TONICA



### Un menu ragionato per un volto radioso

Se abbinati ai trattamenti cosmetici il giusto menu, sei già a metà strada. «**L'alimentazione equilibrata influisce sulla rigenerazione cellulare e migliora il film idrolipidico dell'epidermide**», assicura Laura Quinti, naturopata e nutrizionista presso Terme di Saturnia Natural Spa & Golf Resort, in Toscana. Basta mangiare tutti i giorni due o tre beauty alimenti. «Prima di tutti i **frutti di bosco, concentrati di antociani,**

**che rinforzano i capillari;** gli agrumi in quanto partecipano alla produzione di collagene, migliorando il sottotono cutaneo; le mele, miniera di vitamine A, C, B, che stimolano il metabolismo cellulare. E ancora **pomodori, peperoni, carote, zucche per la loro azione antiossidante,** broccoli, rape e spinaci per quella levigante e uniformante. I legumi, invece, con le loro proteine rassodano i tessuti. Ottima fonte proteica il tofu ricavato dalla soia, un vero e proprio antiage, mentre salmone, tonno, trota e pesce azzurro contengono acidi

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

121173



METTI IN UN LITRO D'ACQUA IL SUCCO DI UN LIMONE, DUE CUCCHIAI DI SCIROPPLO D'ACERO, UN PIZZICO DI PEPERONCINO. BEVILO A DIGIUNO: HA UN EFFETTO DETOX

**5.** Particelle di oro puro e caviar lime, Detergente in Polvere Vitamina C & Oro 24K L'Erbolario Lodi (16,90 euro).

**6.** Sfrutta un peptide ad azione botox like, Crema Viso Antirughe Oro Fiorentino Vagheggi Phytocosmetici (68 euro).

**7.** Ridefinisce i contorni dell'ovale e illumina, Crema Antiage Gold 24K Locherber (54 euro).

**8.** Rinfresca lo sguardo grazie al mix di oro, acido ialuronico, collagene, Maschera Occhi Idrogel Royal Beauty (14,90 euro).

ore sotto la luce della luna crescente, versa l'acqua della ciotola in una bottiglietta con qualche goccia di brandy. Assumi da 3 a 7 gocce, 4 volte al giorno. L'acquamarina, per esempio, porta tranquillità, l'avventurina facilita il sonno, il **quarzo fumé allevia lo stress, quello rosa tonifica e drena i gonfiori**. E ancora la giada allenta le tensioni dei muscoli facciali, l'ossidiana stimola il microcircolo ed elimina le tossine, la malachite purifica e idrata».

ce, 4 volte al giorno. L'acquamarina, per esempio, porta tranquillità, l'avventurina facilita il sonno, il **quarzo fumé allevia lo stress, quello rosa tonifica e drena i gonfiori**. E ancora la giada allenta le tensioni dei muscoli facciali, l'ossidiana stimola il microcircolo ed elimina le tossine, la malachite purifica e idrata».

## Lavorare in superficie per agire in profondità

«Per un risultato immediato, ci sono interventi professionali non invasivi che agiscono in una seduta», spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico. «Se il viso ha un aspetto spento, l'*ossigenoterapia*, tramite un aerografo, veicola in profondità ossigeno e un mix di acido ialuronico, antiossidanti, vitamine. La seduta di mezz'ora assicura effetto lifting e luminosità. **Per attenuare rughe e macchie di viso, collo, décolleté, mani, c'è la biorivitalizzazione senza aghi PRX-T33**: dopo mezz'ora l'epidermide è più tonica e levigata, senza effetti collaterali. Di nuovissima tecnologia la *metodica nanopore* offre una biostimolazione fisico-meccanica dello strato corneo: un microdermoabrasore meccanico fa penetrare, attraverso microfori della cute, un siero concentrato e attiva un processo di autorigenerazione. In trenta minuti si stimola il ricambio cellulare. Oppure, per un effetto ringiovanente, *Hyalual Peel* è un peeling superficiale composto da una combinazione di acidi che agiscono in sinergia. Si applica con un guanto e si rimuove con acqua».

grassi essenziali omega 3 capaci di rallentare l'aging ed evitare problemi infiammatori. **Anche l'uovo contribuisce al tono cutaneo, grazie al contenuto in ferro e vitamine».**

## Il benessere emotivo? Inciso nella pietra (dura)

Difficile trovare tempo e modo di rilassarsi? Chi ci crede può affidarsi al potere delle pietre dure, talismani dei popoli antichi e oggi molto amate da beauty guru come Miranda Kerr o

Gwyneth Paltrow. «La loro struttura cristallina entra in risonanza con le cellule del corpo e **agisce sulle energie sottili, con un effetto riequilibrante e protettivo**», dice la naturopata. «Secondo la cristalloterapia, le pietre applicate su alcuni punti sono in grado di innescare processi di autoguarigione dei vari organi, ma anche la sola vicinanza è positiva». **Oltre ad appoggiarle sulla pelle, puoi usarle per preparare elisir**. «Metti la pietra in un bicchiere d'acqua e questo dentro una ciotola, a sua volta contenente acqua. Dopo otto