

Eva CUCINA

ricette consigli salute bellezza

MENSILE
ANNO XX - N. 1
GENNAIO
DATA USCITA
30.12.19

SOLO
€ 1,50

oltre
100
RICETTE
& CONSIGLI

Sano e genuino
per primi piatti o secondi



CALENDARIO



da ritagliare
e conservare

★ Selezionati per voi ★



TONNO
MARUZZELLA
IL SAPORE
DEL MARE

MATERA

Piatti tradizionali della
Città dei Sassi

più sane

più belle

Bellezza e make up

Cambiate la vostra
beauty routine

Cibi e salute

Il sette: cos'è e come si prepara

Titty & Flavia

Quattro consigli per
una casa pulita e
ordinata

In forma

Come sconfiggere
la pigrizia



SALUTE E BENESSERE COME COMBATTERE
QUEL FASTIDIOSO MAL DI SCHIENA

SPECIALE FARRO

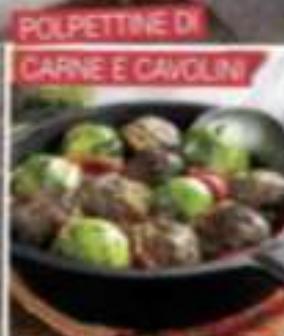
Detox con gusto

Deliziosi e leggeri secondi con il tacchino, ma anche
tramezzini perfetti da portare a scuola o in ufficio



SPAGHETTI
MADE IN ITALY

Famosi in tutto il
mondo, simbolo della
dieta mediterranea



POLPETTINE DI
CARNE E CAVOLINI

Piatti unici dal gusto
deciso con questa
verdura invernale



RED VELVET
CAKE

Proposte di San
Valentino per una
serata romantica



ISSN 1120-1141



L'inverno è arrivato e già abbiamo notato gli effetti sulla nostra pelle: sechezza, desquamazione, irritazioni e colorito spento. Come adattare quindi la skincare al periodo più freddo dell'anno?

Cambiate la vostra beauty routine e preparate la pelle al freddo

Prima regola: idratare! I primi effetti del freddo sulla nostra pelle sono irritazione, sechezza, desquamazione. Anche se normalmente non abbiamo particolari problemi, la pelle "usa" si è meno elastica. Vento e altri agenti esterni attaccano la pelle e diventa necessario proteggerla e idratarla a fondo.

E quindi importante utilizzare prodotti che restituiscano elasticità e morbidezza. Si all'utilizzo di sieri a base di acido ialuronico, idratante per eccellenza, e che contengano anche sostanze lenitive ed anti rossori, adatte a tutti i tipi di pelle.

Perché i sieri? Solitamente non hanno una base grassa e sono quindi ben tollerati anche da pelli miste o grasse. Si applicano dopo il tonico e prima della crema viso, perché la loro composizione penetra più in profondità.

CREMA VISO: QUALE SCEGLIERE

A seconda della stagione sono infatti consigliate creme dalla texture diversa. Se in estate, infatti, si prediligono formule in gel (o comunque più leggere e che si assorbono facilmente), per evitare di sudare o di avere la pelle unita, nel periodo invernale utilizziamo creme più corpose e nutritive. Per combattere il freddo dell'inverno non è solo dunque importante apportare la giusta idratazione, ma anche nutrire. Bisogna però fare attenzione a scegliere una crema adatta al proprio tipo di pelle: una pelle mista o grassa avrà il bisogno di trattamento, ma dovrà prediligere prodotti non comedogeni, che non contengano grandi quantità di burri o oli, altrimenti il rischio è quello di ostruire i pori. Le pelli secche, invece, possono optare per oli e prodotti più corposi che oltre a nutrire danno anche sollievo in caso di desquamazioni dovute al freddo o al vento.

ELIMINATE LE CELLULE MORTE

Perché il trattamento che abbiamo scelto sia efficace, è fondamentale una giusta esfoliazione per eliminare le

ESFOLIAZIONE: DIFFERENZA TRA GOMMAGE E PEELING

Il fine è lo stesso: esfoliare. A cambiare è la modalità con cui lo si raggiunge. Lo scrub con micrograni (o gommage in francese), si effettua massaggiando il prodotto con i polpastrelli, insistendo sulla zona a T del viso. L'azione esfoliante del peeling chimico dipende invece dall'azione delle specifiche sostanze rinnovanti (acidi). In genere, si può affermare che l'azione esfoliante di scrub e gommage è più dolce rispetto a quella ottenuta dal peeling chimico, che va scelto con cura perché non risulti aggressivo.



1) ANTOS - Per chi cerca una linea cosmetica naturale con prodotti di origine vegetale, la Crema Idratante Viso SPF 15 di Antos è perfetta per affrontare le temperature rigide. Idratante, ricca di attivi e oli, leggera e impermeabile sulla pelle. Paccone siero da 50ml a € 10,00. www.antoscosmetics.it

2) ALPHA-H - Vitamin E è un trattamento idratante e protettivo specifico per la pelle sensibile, secca, stressata e debola. Aumenta il sistema immunitario della pelle, riducendo infiammazione e aumentando i processi di guarigione delle cicatrici post-acne. È un potente antiossidante essenziale, in grado di lenire e idratare le pelli secche e irritate. In vendita in esclusiva da Sephora a € 49,00 da 25ml.

3) APOT.CARE - Vitamin B3 Pure Serum: altamente concentrato in vitamina B3 contiene i lattoni, le macchie scure e i segni dell'acne. Dona sollievo alla pelle arrossata e irritata, bilanciando i ridotti livelli di sebo. Formato: 10ml a € 29,00. www.apotcare.com/it/produkt.asp

4) BEUTECH - Il Barro Sensoriale Omeo contiene sostanze altamente nutritive e idratanti che donano vita a questo barro avvolgente che può essere utilizzato sia su viso e corpo per un momento di intenso benessere, rilassamento e piacere. Vaso da 500 ml a € 52,00. www.beutech.it

5) INNOXA - Performance Solution Dry Skin è un emulsione ricca e nutriente, perfetta per chi soffre di ritenzione clinica. Il Patch 2.0 agisce come una macro netta canica di un complesso idratante che viene gradualmente rilasciato nel strato epidernico ed equilibra lo stato di umidità della pelle, idratando a lungo. 200 ml a € 26,00.

6) BIOLINE JATO - De-Sense instantrelief è una linea che lenisce, difende e corregge l'aspetto dei segni dell'insensibilità cutanea. All'interno della formulazione due peptidi biomedici studi per la sensibilità della pelle. Siero SOS Tetrapeptide fa parte della linea domiciliare ed è un booster da 30ml ultra-attivo indispensabile per le pelli sensibili e reattive.

www.bioline-jato.com/it/prodotti/de-sense-siero-sos

7) DERMOLAB - Crema Ultra-Istante 24 ore: Della texture leggera fresca e non grassa, si assorbe rapidamente offrendo un'idratazione intensa e a lunga durata. Contiene un mix di acidi aluronici tra cui le Ultra Filling Spheres a diversi pesi molecolari per un'idratazione profonda e per un effetto filler riempitive delle rughe. € 19,00 da 50 ml. www.dermolab.it

8) PREP - Crema Demoprotettiva Prep calma e lenisce le irritazioni, i bruciori e i punti callosi da scottature o agenti atmosferici. Perfetta anche per mani screpolate. Barattolo da 75 ml a € 3,90. www.prepproducts.it

cellule oscurate e con esse il grigore dovuto all'inquinamento, restituire la giusta luminosità e un colorito più uniforme e favorire la penetrazione della crema restitutiva. Si può scegliere tra un'esfoliazione chimica (cioè formulata con particolari acidi esfolianti) o meccanica (attraverso l'applicazione di creme che contengono micrograniuli). La pelle apparirà da subito più luminosa e la grana più compatta.

PROTEGGETELA DAI RAGGI SOLARI ANCHE DURANTE L'INVERNO

Chi l'ha detto che la protezione solare serve solo nel periodo estivo? L'uso sempre più frequente di prodotti esfolianti per ritrovare una pelle luminosa e contrastare le macchie, rende la pelle più sensibile ai raggi solari.

Quindi non rinunciamo ai prodotti esfolianti, dei quali vi abbiamo raccontato le qualità, ma nello stesso tempo proteggiamo la pelle dai raggi solari, estate e inverno, anche in città, con creme che contengano filtri Uva e Uvb. Anche se il cielo è coperto, come nei mesi più freddi, il sole e le radiazioni dei raggi Uva e Uvb sono sempre presenti e il rischio è la comparsa di macchie indesiderate.

L'IMPORTANZA DELLE MASCHERE

E per finire, non dimentichiamoci di fare una maschera, vero e proprio concentrato di principi attivi per la pelle... almeno 1 volta alla settimana. In commercio ce ne sono per tutte le necessità: idratanti, lenitive, ma anche combinate che permettono di agire su più fronti. Per il periodo più freddo meglio prediligete quelle lenitive, per pelli sensibili, idratanti e nutrienti. Possiamo anche utilizzare più maschere contemporaneamente. Ad esempio, possiamo applicare un prodotto purificante sulla zona T e una maschera idratante nelle altre zone del viso.

9) MARIA GALLAND PARIS - 423 Crème Suprême Delice

Edizione Limitata Cacao & Tonka per il corpo nutre, rigenera, ammorbidisce, idrata e protegge. La speciale e delicata fragranza di cacao e tonka è una delizia. Incarna rassodata, lenisce e lenisce la pelle. Da 150 ml a € 45,00. www.maria-galland.it

10) PROMEDIAL - L'emulsione Istantanea Promedial aumenta le attività lipide intercalate e assicura un'efficace ed immediata idratazione della pelle, mantenendola idrata e morbida a lungo. La formula è arricchita con olio di semi di Macadamia e Tocopheroli che vengono facilmente assorbiti e rafforzano la perdita di acqua trans-epidernica. È inoltre un'ottima base trucco. 75 ml a € 29,00. www.promedial.it

11) THE MILANO - Solo ingredienti di origine botanica, all'interno di bottiglie vetri. Tre leneschi idratanti per le mani formulate con cocco biologico certificato, olio di grasse, burro di karité e ave vera. Natural Juniper Fragrance Ginepro, Wild Rose Fragrance, Rose Sévigné e Natural Mangold Calendula. Vaso da 200 ml a € 30,00 cad. www.gadistribution.it

12) SYNCHROLINE - Crema Corpo Liposolubile Nutri-Restitutiva con azione nutritiva intensa. Indicata per viso e corpo, riduce il rischio di alterazioni cutanee. Può essere utilizzata anche sui casi di dermatite atopica. Formato 50 ml a € 19,90. www.syncroline.com