

Eva CUCINA

MESE
ANNO IX - N. 9
SETTEMBRE
DATA USCITA
29.08.20

solo
€1⁹⁹

oltre
100
RICETTE
& CONSIGLI

Protagonista
di piatti sofisticati



ricette consigli salute bellezza

SPECIALE PRIMI AL
NERO DI SEPIA

COSTA DEGLI DEI

La millenaria
cultura enogastronomica
della regione Calabria

Selezionati per voi ★



VALLELATA
UN MONDO DI
GENUINITÀ E
FRESCHENZA

Inserite da staccare
e conservare

**Bellezza e
make up**

L'estate è finita? Ora la vostra
pelle ha bisogno di acqua!

Salute e benessere

Settembre, il mese che fa
pensare all'inizio della scuola

Cibi e salute

Mandorle: benefiche
ed energetiche

In forma

Glutei d'acciaio in 5 mosse

DOSSIER SALUTE UNA SPESA INTELLIGENTE CON
MASSIMO DEL RISPARMIO E ZERO SPRECHI!

Squisiti incontri



Un viaggio gastronomico nella cucina londinese

LINGUINE



Esaltano qualsiasi
condimento, perché
catturano il sughetto

**POMODORINI
GIALLI**



Abbinati a ingredienti
dal sapori forti si
creano ricette gourmet

POLPETTONI



Ripieni di stagione a
base di carne oppure
verdure per i vegani





L'Estate è finita? Ora la vostra pelle ha bisogno di *acqua!*

Sia che abbiate trascorso le vacanze al mare, in montagna oppure siete rimasti in città, dopo la stagione calda la vostra pelle richiede di essere idratata

Disidratazione e foto-invecchiamento arrivano puntuali al termine di ogni stagione estiva, quando la pelle inizia a perdere l'aspetto dorato tipico dell'abbronzatura. La pelle di chi è stato più esposto al sole (anche per colpa del vento e della salsedine), si presenta asfittica e foto-danneggiata, le principali cause dell'invecchiamento cutaneo e della comparsa delle rughe. Tutta colpa del sole che ha accelerato la produzione dei radicali liberi aumentando il processo di invecchiamento cutaneo, mentre il caldo ha contribuito a impoverire il collagene facendo perdere elasticità alla pelle.

PERCHÉ LE CREME SERVONO

La funzione principale delle **creme idratanti** non è tanto quella di apportare idratazione dall'esterno, ma di evitare che questa evapori, disperdendosi. Le sostanze idratanti, infatti, trattengono l'acqua negli strati superiori dell'epidermide. Per la pulizia della pelle è preferibile utilizzare detergenti oleosi ed evitare di strofinarla in modo troppo energico. Per evitare invece la desquamazione scegliete la doccia per non rimanete troppo a contatto con l'acqua. Bevete molta acqua anche se non sentite lo stimolo!

...E COME USARLE

Il trattamento corretto parte da uno **scrub** delicato per eliminare lo strato superficiale dell'epidermide e riattivare il rinnovamento cellulare. Poi si agirà più in profondità con l'utilizzo di prodotti idratanti, prestando attenzione anche alla detersione, meglio se fatta con detergenti neutri, prevalentemente oleosi. Cosmetici che contengono **acido ialuronico, urea, allantoina, acido lattico e aloe** sono da preferire in quanto capaci di catturare l'acqua e di trattenerla. Anche durante la notte è buona regola utilizzare prodotti con proprietà elasticizzanti: **burro di karité, oli vegetali e vitamina E**.

A CIASCUNO LA PROPRIA CREMA

Si sa che ci sono pelli più secche e pelli più grasse. E poi c'è un fattore età da considerare. Le pelli, infatti, con il passare degli anni, necessitano di maggiori attenzioni e cure per prevenire le rughe. In commercio, a seconda delle vostre abitudini e del vostro budget, ci sono tantissime proposte: **creme, lozioni e spray** per pelli secche, molto secche, sensibili, giovani, meno giovani, donne e uomini. Ricordatevi soltanto, ciclicamente, di provare nuovi prodotti perché anche l'epidermide si adatta e necessita di nuovi stimoli.

MANGIARE SANO È FONDAMENTALE

La prima cura fondamentale è la corretta alimentazione ricca di **alimenti antiossidanti** (in primis frutta e verdura fresca ma anche semi). Soprattutto la **vitamina C**, che stimola le difese immunitarie ed è responsabile della produzione di collagene.

DAL MEDICO ESTETICO

Sempre più persone richiedono trattamenti mirati al loro medico estetico di fiducia. La **biovitalizzazione** è un trattamento non invasivo effettuato attraverso iniezioni di micronutrienti biopeptidi e acido ialuronico a basso peso molecolare. In questo modo si stimola l'idratazione in profondità consentendo così l'omeostasi cutanea fisiologica. Sono utili anche i **filler di acido ialuronico** con effetto idratante e rimpolpante.

I 10 PRINCIPI ATTIVI SALVAPELLE

- 1) **Acido ialuronico, Aloe, Urea, Allantoina e Acido Lattico:** catturano e trattengono l'acqua nei tessuti
- 2) **Alfa-idrossiacidi:** esfoliano delicatamente permettendo la penetrazione per principi attivi
- 3) **Collagene:** mantiene le proprietà coesive della pelle
- 4) **Proteine della seta:** formano un film elastico e protettivo
- 5) **Mucillagine di malva:** ha proprietà emollienti, idratanti, lenitive
- 6) **Olivina:** silicato ricco di magnesio ed oligoelementi che aumenta la respirazione cutanea
- 7) **Olio del frutto della passione:** rinforza il film idrolipidico
- 8) **Mannitolo:** potente antiradicali liberi
- 9) **Vitamina C:** stimola le difese immunitarie ed è responsabile della produzione di collagene
- 10) **Burro di Karité, Oli vegetali e vitamina E:** donano elasticità e compattezza alla pelle



1) **ETEREA SUPREME SIERO DI ACIDO IALURONICO** - Il valore fitocosmetico dell'acido ialuronico da biofermentazione concentrato in un elisir esclusivo, per un effetto lifting e super idratante. Oltre a svolgere un'azione cicatrizzante e antinfiammatoria, stimola i fibroblasti e ridatta rapidamente la ristrutturazione cellulare, riducendo le rughe sottili e profonde. 30ml a € 36,00 www.eteracosmesi.it

2) **ARVAL AQUALURE HYALURONIC COMFORT E RICH** - Sono trattamenti specifici per offrire un'intensa azione idratante e anti-età, mirata a migliorare l'aspetto e la condizione cutanea di tutte le pelli. La formulazione contiene microsfere di Acido ialuronico a basso peso molecolare, che entrano negli strati più profondi della pelle, stimolando la produzione di collagene. Da 50ml a € 36,00 www.arvalcosmetics.com

3) **BIONIKE DEFENCE HYDRATIVE** - Un nuovo trattamento idratante e detossinante ideale per la difesa quotidiana della pelle e per prevenire l'invecchiamento. La linea, che sostituisce Defence HydraS, è composta da 6 referenze. Defence Hydrative Siero idratante intensivo, per pelli sensibili e intolleranti. Flacone da 30ml a € 32,50 www.bionike.it

4) **CLARINS LAIT CORPS HYDRATANT VELOURS** - Un'efficacia idratante record associata a benefici di una straordinaria texture per 48 ore di idratazione intensa e profonda. Il tutto racchiuso in un mai formato da 400ml. La pelle, colma di acqua, ritrova il giusto comfort, l'aspetto è levigato e l'abbronzatura dura più a lungo. € 29,50 www.clarins.it

5) **COSMETICI MAGISTRALI JALURONIUS CREAM E FLUIDO IDRATANTE** - Si possono utilizzare insieme per un booster di idratazione super intensiva e riequilibrante. La crema utilizza la tecnologia Jalubalanc® a base di acido ialuronico ad alta concentrazione. Il fluido idratante è adatto alle pelli normali e miste ed è anche una base perfetta per il trucco. € 36,90 per la crema da 50ml e € 35,90 per il fluido da 30ml. www.cosmetici magistrali.it e www.centriablabdibcooper.it

6) **POST-SOLAR ISON AFTER SUN SPRAY** - Prolunga l'abbronzatura e offre un effetto calmante e rinfrescante dopo l'esposizione solare, grazie al suo contenuto di Menta e Camomilla. Idrata la pelle irritata e aiuta a ripararla intensamente, grazie all'effetto del suo contenuto di Aloe, Pantenolo, Vitamina E, Centella Asiatica & Bisabololo. Lozione spray da

200ml www.isdn.com/it/protezione-solare/post-solare-isdn-after-sun

7) **INCAROSE BIO MASK SUPERIDRATANTE** - Maschera monouso che contrasta lo stato di aridità tipico della pelle secca e disidratata assicurando un'azione idratante ed emolliente. Ridona alla pelle del viso elasticità, turgore e levigatezza. Consigliata dopo prolungate esposizioni al sole o durante la stagione fredda e ventosa. € 5,40 www.incarose.it

8) **ACQUA ALLE ROSE MASCHERA E CREMA** - È la linea dedicata alle pelli sensibili. Una gamma di prodotti dalle formule ipoallergeniche con estratto di rosa 100% naturale. La **Maschera Idratante Intensiva in tessuto** (€ 2,99) è una carica di idratazione per la pelle che ne ravviva la luminosità. La **Crema Idratante Sensitive** (€ 9,99) idrata e protegge mantenendo una pelle idratata e in buona salute.

9) **AEO ENRICHING MOISTURISER BLUE** - Una miscela di estratti vegetali organici, biofarmaci ed essenze di cristallo che nutre, tonifica e leviga la pelle, favorendo un'idratazione intensiva. Ideale per pelli secche, stessate e sensibili. Favorisce la pace e la serenità interiore, alleviando lo stress di pelle e mente. 50ml a € 75,00 www.giadaadistributions.com



PER IDRATARE DALL'INTERNO

Bere molta acqua, specialmente se frizzante, oltre ad assicurarci la giusta idratazione ha altri effetti positivi per il nostro benessere. Ecco la ricetta facile e veloce per una bevanda frizzante e dissetante al gusto di pompelmo rosa:

- Ingredienti per 4 persone
- = 500 ml di acqua frizzante
- = una dose di concentrato al pompelmo rosa Sodastream
- = Succo di un lime - 4 cucchiaini di zucchero di canna - foglie di menta q.b. - ghiaccio q.b.

= Per cominciare ricavate il succo del lime che successivamente dovrete filtrare. = Preparate quindi una caraffa con acqua del rubinetto (precedentemente rinfrescata in frigorifero), versate il concentrato di Sodastream al pompelmo rosa ed il succo del lime. = Gasate il contenuto a livello di "gasatura" preferita. = A questo punto prendete i bicchieri, pestate un poco di zucchero di canna (1 cucchiaino per bicchiere) con foglie di menta, aggiungete il ghiaccio e versate la bevanda a base di pompelmo rosa.



10) **SAN BENEDETTO SKIN CARE** - La corretta idratazione parte sempre dall'interno. La nuova bevanda in acqua minerale naturale arricchita dalle preziose proprietà del collagene, del bioacido e dell'acido ialuronico per un nuovo rituale di bellezza quotidiana. Disponibile nel pratico formato on-the-go in PET da 0,22 lt, ideale da portare sempre con sé, ha un piacevole gusto Pesca & Frutti Rossi ed è assolutamente privo di conservanti e coloranti. www.sanbenedetto.it

11) **SEPHORA SOS SOOTHING CARE** - Must-have dell'estate, questa maschera riposante all'anguria per il viso e il décolleté in bio cellulosa effetto ghiaccio si prende cura della pelle dopo l'esposizione al sole e aiuta a prolungare l'abbronzatura. Lenisce istantaneamente la pelle e idrata a lungo. € 5,90 www.sephora.it

12) **LANEIGE** - Maschera Notte viso, formulazione in gel rinfrescante, idrata la pelle in profondità durante il sonno. Agendo durante la notte,

fornisce un'intensa dose di idratazione, grazie all'acqua minerale ltrionizzata in essa contenuta. Applicare 1-2 volte a settimana. Abbinatela alla Maschera Notte Labbra per un'azione più completa su tutto il viso. € 29,90 da 70ml. www.sephora.it

13) **SYNCHROLINE LIPOACID COMBI COMPRESSE** - Integratore alimentare antiossidante, basato su una calibrata associazione di acido Lipicoico, Cisteina, Vitamina C, Vitamina E e acidi grassi polinsaturi (omega 3) in grado di contrastare dall'interno lo stress ossidativo indotto dai radicali liberi. L'Acido Lipicoico, in funzione della concentrazione utilizzata, è in grado di modulare più o meno intensamente la produzione di melanina. € 39,50 (50 cp rivestite) in farmacia. www.synchroline.com

14) **LABORATORIO NUXE ITALIA SIERO INTENSIVO IDRORESTITUTIVO** - Idratante e anti-age che associa il Micro-Collagene Vettorizzato al 3

Acidi ialuronici di peso molecolare diverso. Allevia istantaneamente la fastidiosa sensazione di pelle che tira e svolge una rapida ed efficace azione levigante e rimpolpante. Adatto a tutti i tipi di pelle. € 49,50 da 30ml www.resulttime.com

15) **HYDRATING MILK MIST** - Un latte idratante spray polveroso per un'idratazione rapida e facile che crea una "seconda pelle" densa e fresca che sa di latte. Contiene Echinacea e Acqua di Camomilla per un'azione idratante e rinfrescante. Si applica su tutto il viso, collo e décolleté. € 15,00 tubo da 200ml. www.wakeup-cosmetics.com

16) **GOLD HYDROMASK** - Maschera Idratante + Rimpolpante formulata per le pelli secche. La Malva dall'azione emolliente agisce su zigomi e mento, mantenendo l'elasticità e donando uniformità all'incarnato, mentre l'estratto di Orzo, contenuto in formula, agisce sul contorno occhi e fronte, con un'azione lenitiva e idratante. € 4,90 www.mymask.it