

SILHOUETTE

Linea, bellezza, attualità, moda

€ 3,00
con la
maschera
VISO

DONNA

Anno 30 - numero 9 - settembre 2023 - 11,20€ / 2023 - mensile



CAPELLI

remise en forme
dopo l'estate

braccia e gambe

TONIFICALE CON
STAMINALI, COLLAGENE
E RADIOFREQUENZA

la rivincita
del lifting

TRUCCO

GRUNGE URBANO

abbronzatura

per farla durare
meglio lo scrub
o il peeling?

YOGA THERAPY

A MISURA DI DONNA

LA DIETA DEL MINI DIGIUNO intermittente

- 4 KG

IN UN MESE

LINEA

come resistere
ai trigger food

SPECIALE VIVERE GREEN

psico
che ecoansia!

Se sole e caldo
l'hanno inaridita
e resa più spessa e
ruvida servono
immediate
contromisure

E ORA CAMBIA pelle

Gestire il post-sole? Si parte dando un'occhiata alla pelle che risente delle tante e ripetute aggressioni di un'estate, lunga e calda. Le meno virtuose, che hanno lasciato spesso nella borsa solare e doposole, rischiano di trovarsi ora con l'epidermide del corpo inaridita, a tratti ruvida e ispessita. La strategia per rimediare: nutrire e ancora nutrire. «**I prodotti green sono generosi grazie a formulazioni ricche** dove oli e burri vegetali stanno nei primi posti dell'INCI, l'elenco degli ingredienti» commenta la dottoressa Antonella Filippi, fitoterapeuta, esperta di cosmesi naturale.

QUELLA NOTA FRIZZANTE

Nell'ultimo scorcio di estate la voglia di freschezza si fa ancora sentire. La soddisfano tra le formule per il corpo quelle che vantano una consistenza leggerissima, anche nella pratica versione spray, e una profumazione vivace e rivitalizzante a base di erbe aromatiche come menta, citronella e rosmarino e di agrumi come bergamotto, cedro e l'inedito yuzu.

LA DOCCIA CHE NON “asciuga”

È sotto il getto che tutto parte. «Perché più si usano per la pulizia quotidiana detergenti aggressivi, più la funzione barriera della cute ne risulta compromessa e più il corpo si inaridisce» commenta l'esperta. «L'acqua evapora dagli strati profondi e a poco a poco le riserve idriche della pelle si prosciugano provocando una secchezza che, nei punti per natura meno ricchi di ghiandole sebacee come la parte bassa delle gambe, si traduce in screpolature e ruvidezza». I detergenti a base naturale “lavorano” con delicatezza proprio per evitare che la doccia intacchi il film idrolipidico di protezione della cute. «Oltre ad essere dolci ma sempre efficaci nell'azione di pulizia sono arricchiti con oli e altre sostanze vegetali emollienti e restitutive di cui tutte le pelli, e in modo particolare quelle secche, fanno tesoro in termini di morbidezza».



ecco COSA SERVE ADESSO

Idratare e nutrire sono la chiave della morbidezza della pelle. Sempre e a maggior ragione dopo un'estate che ha lasciato aridità e screpolature.

OLI E BURRI

«Sono il naturale nutrimento della cute che ne trae massimo beneficio proprio grazie all'affinità che i grassi vegetali hanno con quelli che formano la barriera protettiva cutanea» spiega l'esperta. «Di avocado e di cocco, di oliva e di mandorle dolci, di argan e karité, ricompattano la barriera di protezione frenando le perdite di acqua».

ESSENZIE VEGETALI

Con l'aloe in testa, è lungo l'elenco delle sostanze naturali che dissetano la pelle. Nelle formulazioni naturali spesso provengono dal commercio equo e solidale. «Le materie prime sono importanti tanto quanto le persone che le coltivano e le lavorano» afferma Ralf Kunert, amministratore delegato della filiale Naturamus, responsabile dell'acquisto delle materie prime per Dr. Hauschka.

1 Alchimia Aloe Body Lotion nutre a fondo con olio di mandorle dolci e calendula (profumeria, alchimiasoap.it, 10,40 euro).

2 Da Goovi Elastic Is Fantastic, olio corpo elasticizzante con oli di mandorla, jojoba, babassu e avocado (profumeria, goovi.

com, 15,90 euro).

3 Produzione artigianale sostenibile e un profumo irresistibile per Mali Burro Corpo Caffè e Cioccolato (malimilano.it, 40 euro). **4** Leggero, con prugnolo, equiseto campestre, mela cotogna, Dr. Hauschka Latte per il Corpo Bergamotto

e Lemongrass (farmacia, 25,90 euro).

5 In versione spray, Weleda Skin Food Olio Secco Ultra Leggero dà morbidezza con olio di girasole, rosmarino e camomilla (farmacia, 14,95 euro). **6** Per una doccia rispettosa Avène Xeracalm Nutrition Crema da

Doccia 99% naturale (farmacia, 12,90 euro).

7 Acido ialuronico e vitamina B3 al 5% per Ecooking Body Lotion, booster di idratazione e tono (profumeria, 33 euro).

Giulia Carpani

BELLEZZA

Per rinnovare la pelle e prolungare l'abbronzatura meglio lo scrub, il gommage, il peeling agli acidi o quello enzimatico? Guida alle differenze, alle novità e all'uso corretto

Prolungare un'abbronzatura glow è possibile grazie anche a una delicata e regolare esfoliazione, perché elimina gli ispessimenti e stimola il turnover cellulare, senza intaccare la melanina, che è custodita negli strati cutanei più profondi. L'esfoliazione non è off limits, anzi è raccomandata anche se si continua ad esporsi al sole. Certo, va eseguita la sera, per dar tempo alla pelle di ricostruire il film idrolipidico prima di affrontare di nuovo i raggi, e messa in calendario ogni due settimane. «Il giorno dopo va sempre applicato un solare con un SPF 50+, sia in città che in vacanza, per chi è ancora al mare o in montagna a godersi il sole di settembre» ricorda il dermatologo Leonardo Celleno, presidente Aideo.

RIMOZIONE forzata

VISTI DA VICINO

Lo scrub e il gommage condividono il tipo di azione esfoliante, quella meccanica. Lo scrub, più strong è indicato per la bodycare. Il gommage si avvale di polveri più fini e contiene anche ingredienti emollienti e idratanti, che

lo rendono meglio tollerato dalla pelle del viso. L'azione del peeling è di tipo chimico e si avvale spesso di acidi, come gli AHA, alfaidrossiacidi che agiscono sul collante tra le cellule morte, eliminandole (occorre fare attenzione: sono

fotosensibilizzanti). Discorso a parte per i peeling enzimatici, in genere a base di bromelina e papaina, che esfoliano con estrema delicatezza, lasciando inalterato il pH della pelle, tanto da essere indicati anche per le cuti sensibili.

SOLUZIONI *personalizzate*

I prodotti per l'esfoliazione, sempre più performanti e personalizzati, non solo rinnovano la pelle e fanno brillare l'abbronzatura ma svolgono anche altre importanti funzioni: nutrono, difendono, hanno un effetto rilassante e antifatica. Leonardo Celleno ci guida alla scelta, in base alle diverse esigenze.

Se non ci si espone più direttamente al sole, per il viso si può osare un peeling progressivo o a base di AHA, per esempio all'acido glicolico, preferendo però quelli con pH superiore a 4 e sotto all'8%, perché essendo anche idratanti aiutano la pelle a mantenersi polposa, morbida ed elastica. Per restituire luce, tono e morbidezza all'epidermide del corpo con un effetto antigonfiore, meglio puntare sugli scrub a effetto drenante, ad esempio con sali del Mar Morto o tè verde.

ANCORA IN VACANZA

«Evitare i peeling agli AHA, perché il rischio di macchiare e irritare la pelle è elevato» dice Celleno. Via libera (con protezione elevata il giorno dopo), invece, ai PHA (poliidrossiacidi), come l'acido lattobionico o il gluconolattone, o ai peeling enzimatici, che non sono fotosensibilizzanti. Per il corpo, ideale uno scrub con una buona quota di oli o burri vegetali, come il karité, che aiutano a mantenere la tintarella.

RED ALERT

Se la pelle è particolarmente stressata per il viso l'esfoliante-jolly è un peeling agli enzimi, o un prodotto molto delicato, ad esempio un'acqua micellare con minime quote di acidi, da alternare una volta a settimana allo struccante abituale. Per il corpo, ideale un multitasking, come un balsamo scrub, che racchiuda nella stessa formula deterzione, esfoliazione soft e principi attivi antifatica come il bambù.



- 1 Accende l'incarnato con l'acido glicolico: **Instant Glow Maschera Peeling Illuminante Bionike** (farmacia, 19,90 euro).
- 2 Granuli di scorza d'arancia per esfoliare, sale del Mar Morto per drenare in **Scrub Corpo Pure Detox di Biopoint** (profumeria, 9,90 euro).
- 3 Siero peeling con acidi di nuova generazione indicato anche per pelli secche e delicate: **Renewal Peel Serum Miamo** (farmacia e miamo.com, 98 euro il kit).
- 4 Con microgranuli di cellulosa e burro di karité, è adatto per pelli normali e miste **Gommage Viso Texture Cremosa Salba** (profumeria e socostore.it, 7,80 euro).
- 5 Un cocktail di enzimi+collagene rinnovano la pelle **Le Gel Peeling Peau Neuve Evidens De Beauté** (perfumolgy.it, 100 euro).
- 6 Mentre esfolia grazie al bambù e al sale marino, nutre e idrata con il karité **Douglas Home Spa Spirit of Asia Balancing Body Scrub** (Douglas, 15,95 euro).
- 7 Con vitamine C ed E, protegge anche la pelle esfoliata **Revitalift Clinical Fluido Anti UV SPF 50+ L'Oréal Paris** (grande distribuzione, 17,99).
- 8 Deterge, leviga, rilassa: **Post Workout Balsamo-Scrub Doccia Idratante Diego Dalla Palma Milano** (diegodallapalma.com, 27,90 euro).
- 9 Ideale anche per la pelle sensibile: **Acqua Micellare Peeling Delicato Garnier** (grande distribuzione, 4,99 euro).

Claudia Bortolato

Per centrare i tuoi obiettivi studia bene lo schema e scegli la maschera giusta per ogni parte del viso

gioco A ZONA

Che siano piacevoli, a tratti persino divertenti, da usare non ci sono dubbi. «Senza dimenticare che le maschere sono **un trattamento intensivo** che merita di entrare a pieno titolo nella routine di cura del viso» commenta Sara Colombari, docente di estetica, sul web come @ioelacosmetica. **E se una maschera può fare molto, due o tre elevano a potenza efficacia e risultato.** Prezioso SOS, sanno infatti intervenire come, dove e quando serve, con precisione. A patto di sceglierle con attenzione.

PER IL CONTORNO occhi e labbra

«Terre di confine con un'intrinseca fragilità, i contorni di occhi e labbra richiedono prodotti specifici che rispondano alle esigenze di un'area facile a inaridirsi e segnarsi con rughe che si vanno approfondendo con il passare del tempo» spiega la dottoressa Anna Maria Peluso, dermatologa alla Clinica Villalba di Bologna. «Servono quindi prodotti specifici, anche quando si parla di maschere». Si tratta in genere impacchi

proposti sotto forma di patch imbevuti con sieri e soluzioni con un'alta percentuale di agenti idratanti, addolcenti e rigeneranti pronti a compensare le carenze di una cute delicata e spesso arida. A cui si aggiunge spesso, nel caso dei patch occhi, un'azione decongestionante che aiuta a dare freschezza e vitalità allo sguardo stanco.

PER FRONTE, NASO e mento

«Fronte, naso e mento, la cosiddetta zona a T, vede la presenza di un numero maggiore di ghiandole sebacee rispetto ad altre parti del volto» spiega l'esperta. Il che suggerisce l'applicazione regolare su questa parte di maschere dall'azione purificante. I loro attivi chiave? Argilla, caolino, carbone vegetale che, come una sorta di spugna, assorbono le impurità che ostruiscono i pori rendendo la pelle asfittica, opaca e spenta. «Usarle una volta la settimana solo su questa zona e

PER LE guance Idratare è la parola d'ordine. Per tutte le pelli, a tutte le età. Naturalmente differenziando il tipo di maschera ma anche la frequenza di utilizzo in base alle necessità specifiche dettate dalle situazioni e dalle stagioni. «Se una maschera idratante si può programmare a cadenza settimanale per tutti i tipi di pelle, si può pensare anche di usarla due, tre volte la settimana o persino tutti i giorni nel caso di una cute che nella zona delle gote si presenti molto secca magari per via dell'esposizione al sole in estate o al freddo in inverno» commenta l'estetista.

NON DIMENTICARE IL COLLO

Ci sono maschere specifiche per questa zona, spesso trascurata nella routine di cura ma in realtà onesta rivelatrice dell'età. «Sono in genere in tessuto con una parte sagomata che aderisce al collo» commenta Colombari. «In ogni caso consiglio di applicare sempre sul collo le maschere idratanti e antiage che si usano per il viso o di stendere sulla parte il siero che rimane in fondo alla confezione delle maschere in tessuto».

1 Perfetta per la zona a T **Maschera Stick alla Menta Bio e all'Argilla di Klorane** (farmacia, 18,90 euro).

2 Caffè, mandorle, cocco e avena per **HQ Vitamin Bowl Patch Occhi** (grande distribuzione, 2,99 euro).

3 97% di ingredienti naturali in **Astra Face Mask Idratante Nutriente** (profumeria, 3,50 euro).

4 Labbra più morbide in dieci minuti con **SVR Cicavit+ Maschera Labbra** (farmacia, 6 euro).

5 Ripristina la funzione barriera per rendere più forte la pelle, **Vichy Mineral 89 Maschera Fortificante Riparatrice** (farmacia, 9,48 euro).

6 **SkinLabo Maschera Ristrutturante Advanced Repairing** antiossidante e antiage (skinlabo.com, 18 euro).

7 In tessuto per viso e collo, rimpolpa, rivitalizza, rassoda **Teaology White Tea Peptide Maschera Antietà** (profumeria, 7 euro).

8 Per un boost di idratazione, **Mulac Time Freezer Nourishing & Firming Face Mask** (profumeria, 20,90 euro).

9 Stimola il rinnovamento cutaneo, **Purophi Exfoliate**, maschera esfoliante agli alfaidrossiacidi (purophi.com, 28 euro).

10 Si usa di notte per stimolare la rigenerazione cutanea, **Miamo Age Reverse Masque** (farmacia, 89 euro).

11 **Ambadué Relax Mask** con un profumo distensivo (ambadue.com, 59 euro).

12 I **Patch occhi essence Hydro Gel**, arricchiti con acido ialuronico, idratano e rinfrescano la pelle (grande distribuzione, 1,89 euro).

Alberta Mascherpa

