DONNA MODERNA

11 NOVEMBRE 2021
ANNO XXXIV N° 48
DONNAMODERNA.COM

TROVARE IL CORAGGIO DI CAMBIARE LAVORO

LA SCIENZIATA CHE PREVIDE I CAMBIAMENTI CLIMATICI. NEL 1800

LA VITA È UN VIAGGIO

25 NUOVE IDEE PER UNA VACANZA D'INVERNO

ELISABETTA CANALIS, 43 anni, conduttrice tv

IBRAHIMOVIC «MAI VOLUTO ESSERE UN BRAVO RAGAZZO»

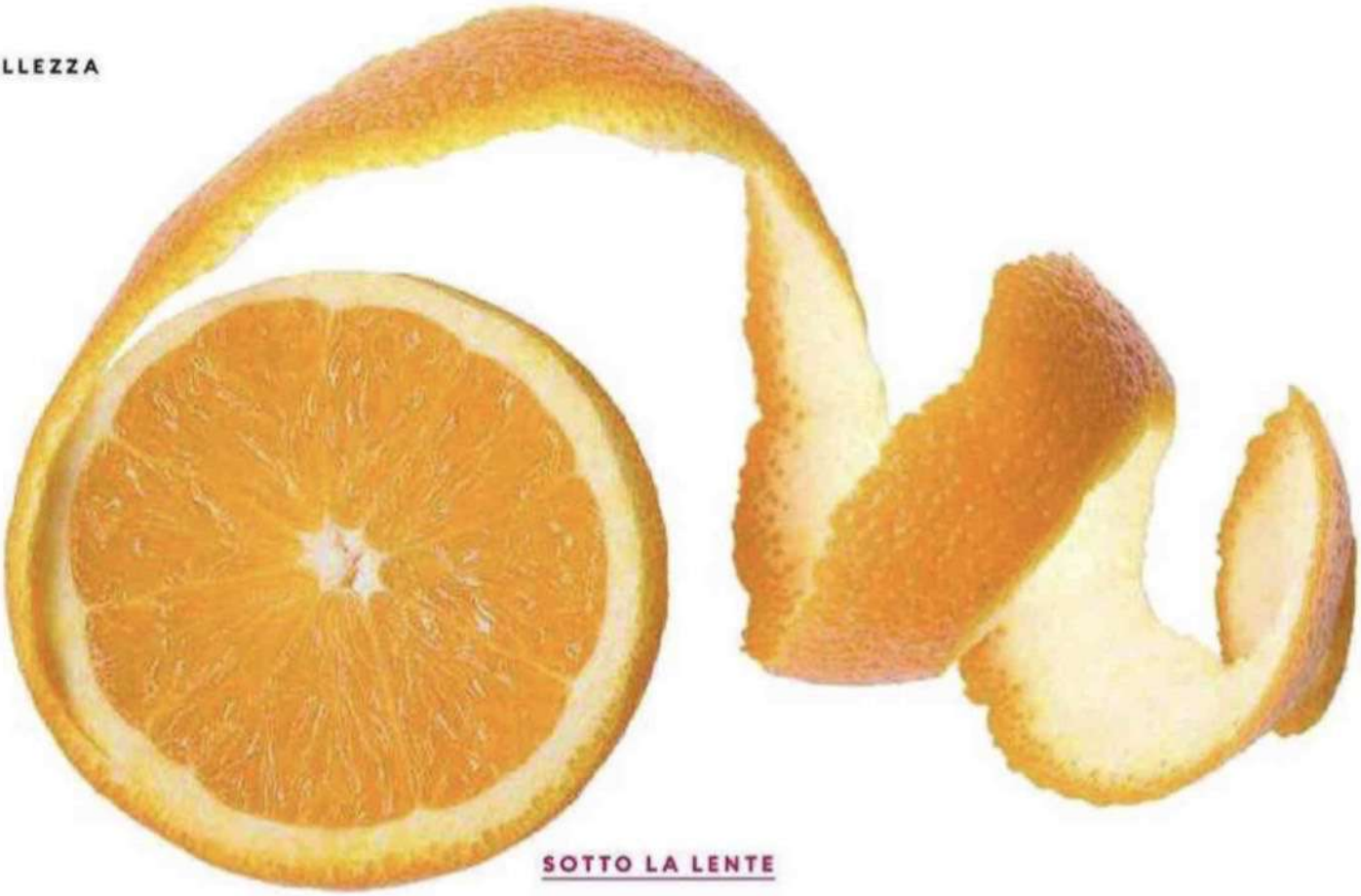
RITI BEAUTY A CASA COME ALLA SPA

PATTINE FITNESS L'ATTREZZO A PROVA DI PIGRE

1,50 €

SETTIMANALE Poste Italiane SpA – Spedizione in Abbonamento Postale – AUT n° MIPA / LO – NO / 196 / A.P. / 2020 Periodico ROC - Austria € 4,00. Belgio € 3,70. Canada Cad 10,00. Canton Ticino Chf 4,30. Francia € 3,90. Germania € 5,00. Lussemburgo € 4,00. MC, Côte d'Azur € 4,00. Portogallo (Cont.) € 4,00. Spagna € 4,00 Svizzera Chf 4,40. Uk Gbp 3,40. Usa $ 6,90.

GRUPPO MONDADORI



SOTTO LA LENTE

VITAMINA C

IL VERO E IL FALSO

di Laura d'Orsi

Sicura di sfruttare tutti gli straordinari poteri dell'ingrediente cosmetico must have? Perché non è solo un eccezionale antiossidante, ha tante altre virtù. Scoprile con noi. E preparati: il tuo beauty case non potrà più farne a meno

È SUFFICIENTE QUELLA CHE S'INTRODUCE A TAVOLA

Falso «La vitamina C può essere assorbita solo entro certi limiti a livello intestinale: il resto viene eliminato. Inoltre, una volta ingerita, non ne beneficia solo la pelle perché viene distribuita sui vari organi e tessuti» spiega la dermatologa Corinna Rigoni. «Ecco perché applicarla sull'epidermide è il metodo migliore per aumentarne le concentrazioni». Fondamentale, comunque, inserire nella dieta alimenti ricchi di acido ascorbico (il suo nome scientifico), come kiwi, peperoni, frutti di bosco, melagrana, ortaggi freschi. E, nella stagione degli agrumi, bevi una spremuta al giorno.

SHUTTERSTOCK (2)

HA ANCHE UN'AZIONE ESFOLIANTE

Vero La naturale acidità della vitamina C aiuta le cellule morte a livello dello strato corneo superficiale a staccarsi. Bisogna però fare attenzione a non usarla insieme a troppi prodotti esfolianti. «Nella skincare quotidiana combinane al massimo due, e mai insieme» consiglia la dermatologa Rigoni. «Per esempio, se applichi un siero alla vitamina C al mattino, alla sera puoi aggiungere una crema al retinolo o agli acidi della frutta (AHA). E stop».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

1. Le Multi-Correxion Revive + Glow Night Serum Capsules di **RoC** (*39,90 euro*, 30 pz. in farmacia) riducono le macchie. **2.** Vita-C Triple Exfoliating Facial di **Murad** (*99 euro*, in istituto e su murad.it) leviga la grana, schiarisce e uniforma l'incarnato. **3.** Con vitamina C stabilizzata, Vinergetic C+ Sérum Vitamine C Anti-fatigue di **Caudalie** (*39,90 euro*) illumina subito la pelle. **4.** Formula concentrata effetto booster per le Ampolle Energizzanti Viso Vitamina C+ di **Bottega Verde** (*26,99 euro*, 7 pz.). **5.** Vitamin C Intense Glow Concentrate di **Mádara** (*45,50 euro*, su giadadistributions.com) con vitamina C, E e acido ferulico ha una decisa azione antiossidante. **6.** Contro i segni di stanchezza dello sguardo