# Confidenze

N. 40 · 30 Settembre 2025

## 12 STORIE VERE
DI CUORI APERTI ALLA VITA

## UN ROMANZO D'AUTORE

## MODA
*CHE SORPRESA QUESTI TRENCH!*

## SCELTE FORTI
*NOI, MODERNE EREMITE*

## FITNESS PER TUTTI
*QUATTRO PASSI STILE JAP*

## CON UVA E FICHI
*IL MENU DA INVITO*

**astro**
I DONI DI OTTOBRE

# ELISA ISOARDI

***Ho lavorato tanto su me stessa per trovare la serenità. E quando ci sono riuscita, è arrivato l'amore***

ANNO LXXIX · SETTIMANALE · Poste Italiane spa · Sped. in A.P. · D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona · Belgio 4,70 euro · MC, Côte d'Azur, Corsica 4,60 euro · Germania 5,90 euro · Lussemburgo 5,30 euro · Portogallo 4,50 euro · Spagna 4,50 euro · Svizzera Francese 5,80 CHF · Svizzera C.T. 5,50 CHF · Svizzera Tedesca 5,80 CHF

in Italia € 1,80

Mens Sana Edizioni

9 771120 497032 52540

**1.** *Un freschissimo gel di aloe biologica e pura al 100%, adatto a tutti i tipi di pelle, a effetto* **idratante e lenitivo** (Aloe Vera Gel, Esi, 17,90 euro).

**2.** *Con aloe, acido ialuronico, acqua termale di Avène,* **rinfresca e illumina** (Hydrance Aqua-Gel Crema Idratante, Avène, 27,90 euro).

**3. Lava con dolcezza** *lasciando la pelle morbida e delicatamente profumata* (Aloe Bath & Shower Gel, Alchimia, 8,50 euro).

**4. Idrata pelle e capelli** *vestendoli di un rilassante profumo di aloe vera e mela verde* (Blossom Aloe Breeze Body Mist, Douglas, 8,99 euro).

**5. Disseta la pelle** *con aloe, estratto di rosa e acido ialuronico* (Express Beauty Maschera Viso Idratante e Rinfrescante, Apivita, 3,90 euro).

**6.** *Multi-uso,* **favorisce la rigenerazione della cute danneggiata**, *idrata e dà comfort* (Aloe Vera Gel Formula Suprema, Lovrén, 14,90 euro).

**7. Assicura un'idratazione profonda** *per 72 ore grazie all'aloe e all'acido ialuronico* (Crema Corpo Idratante, Leocrema, 5,49 euro).

**8. Non unge e si assorbe subito.** *Contiene il 98% di ingredienti naturali, tra cui l'aloe vera bio* (Naturally Good Crema Mani, Nivea, 3,79 euro).

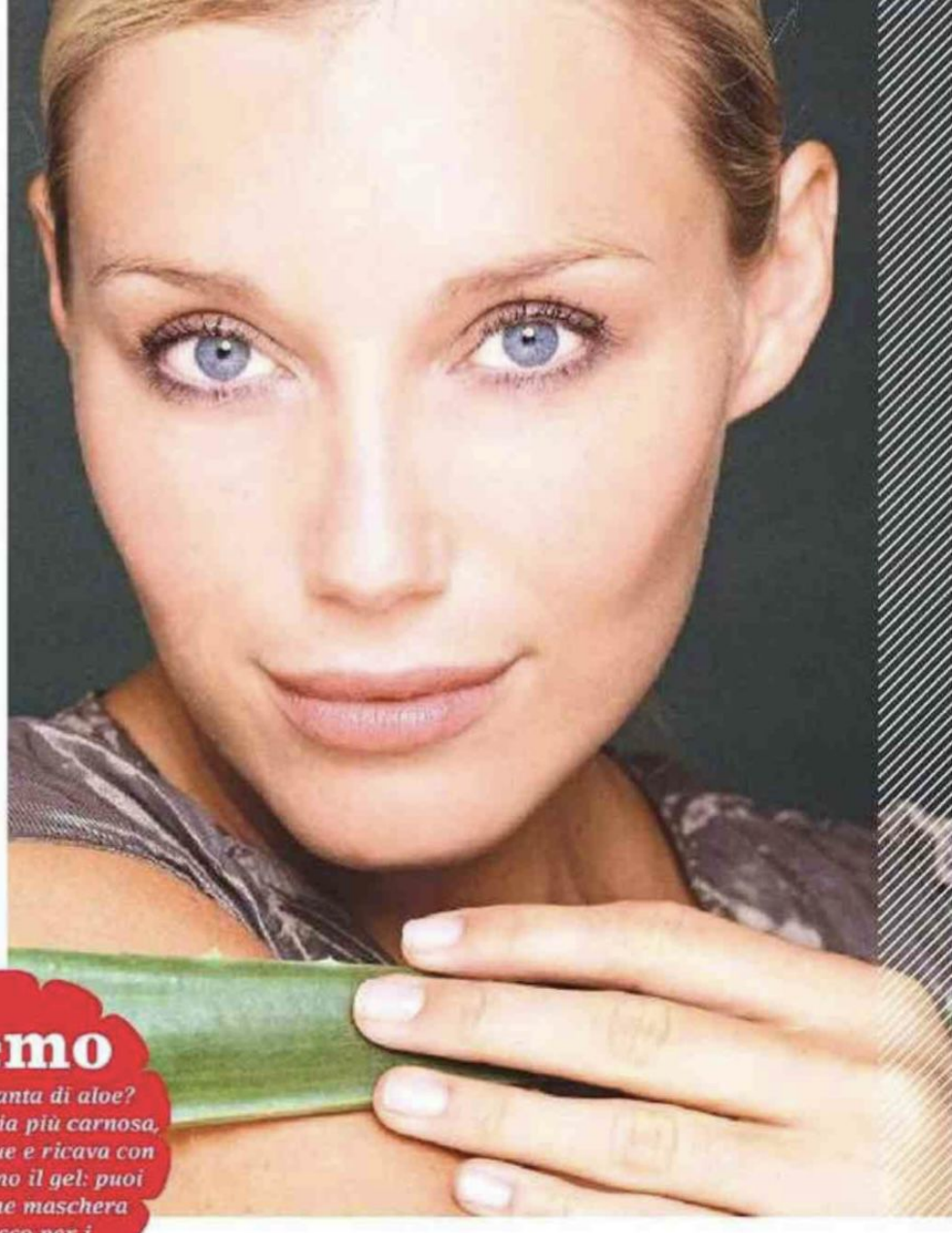
**9.** *Aloe vera e particelle esfolianti naturali* **per dare leggerezza ai capelli e idratare la cute** (1 Minute Scrub! Shampoo Detox, Sunsilk, 2,79 euro).

**10. Per capelli secchi e annodati,** *dà risultato con una sola applicazione* (Fructis Hair Food Aloe Vera Maschera Triplo Uso, Garnier, 6,49 euro).

# ALOE
## DALLE MILLE VIRTÙ

**Le sue foglie carnose custodiscono un gel dalle straordinarie proprietà idratanti, addolcenti e protettive. Ne puoi fare tesoro grazie alle tante formule cosmetiche che lo contengono, puro o in combinazione con altri ingredienti**

DI ALBERTA MASCHERPA



Karma Press (1)

Forse ne hai anche tu un esemplare sul balcone. Ma forse non sai che l'aloe, dalle foglie robuste e leggermente spinose, è davvero una pianta unica. «La usavano già gli Egizi per curare la pelle e i capelli perché il gel che contiene rinfresca e addolcisce, ammorbidisce, calma e rigenera, oltre a essere un antinfiammatorio naturale» commenta la dottoressa Antonella Filippi, fitoterapeuta, esperta di cosmesi naturale.

### PREZIOSA PER LA PELLE

Nelle creme per il viso, per le mani e in quelle da usare ogni giorno dopo la doccia. «L'aloe non solo aiuta la pelle, anche quella sensibile, a preservare la giusta idratazione evitando secchezza e ruvidità ma con la sua azione antibatterica riequilibra la cute grassa tenendo sotto controllo le imperfezioni» spiega l'esperta. Puoi usare una maschera all'aloe anche un paio di volte la settimana così la pelle si rafforza in vista del freddo che sta per arrivare mentre se scegli un detergente per il viso e per il corpo a base di aloe puoi essere sicura che il gesto della pulizia sarà dolce e rispettoso.

**memo**

*Hai una pianta di aloe? Taglia la foglia più carnosa, dividila in due e ricava con un cucchiaino il gel: puoi usarlo come maschera o impacco per i capelli.*

### FA BENE ANCHE AI CAPELLI

Shampoo, balsami e maschere a base di aloe mantengono la chioma idratata e morbida, la rendono luminosa, anche quando è tinta, la irrobustiscono contrastando le doppie punte. Non dimenticarti infine di tenere sempre in casa un gel di aloe, prezioso passepartout in mille diverse situazioni. «Serve per le gengive infiammate, contro il prurito, per un massaggio che allevia i dolori muscolari» consiglia l'esperta. «Se ne mescoli un cucchiaio con qualche goccia di olio di oliva e un cucchiaino di zucchero ottieni un ottimo scrub per levigare la pelle del corpo».