SILHOUETTE DONNA

Linea, bellezza, benessere, attualità

2 giornali solo 3 euro

Anno 32 - numero 11 - novembre 2025 - P.I. 25/10/2025 - mensile

LA DIETA slow carb

STOP ALLA FAME

-1 TAGLIA IN UN MESE

fibre amiche della pancia piatta

VISO TONDO

AFFINALO CON LA BICHECTOMIA

medicina estetica

LE NOVITÀ DEL CONGRESSO PER LA "NO AGE FACE"

CAPELLI

ARRIVANO LE CICA CREAM

5 trattamenti shape&glow

BEAUTY ROUTINE

AL CIOCCOLATO

NON PERDERE IL NUMERO SPECIALE

I CIBI CHE CURANO

MELAGRANA RINFORZANTE, CARCIOFO DETOX, OLIO D'OLIVA SALVACUORE... SCOPRI I TUOI ALLEATI

NEL SEGNO DELLA *neurocosmesi*

Triptofano e teobromina, meglio note come molecole della felicità, sono le sostanze a cui va il merito della sensazione di benessere regalata dal cioccolato. Ma cosa succede se invece di mangiarlo lo si "indossa"?

DALLA PELLE AL CUORE

«Esiste un dialogo continuo tra pelle, cervello e nervi periferici» spiega la dottoressa Maria Paola Merlo, specializzata in Chimica dell'Ambiente, fondatrice del laboratorio cosmetico Ambadué e autrice con Daniela Gaudiello del libro *Frontiere della Dermocosmetica. Le neuroscienze per la cosmesi oltre la bellezza* (Aracne Editore). «Alcuni cosmetici vanno oltre la semplice cura della pelle: si parla di psicocosmesi per le formule il cui utilizzo è correlato a un'azione sull'umore e sul benessere. Il passaggio ulteriore è la neurocosmesi che sfrutta la connessione tra pelle e cervello, nata già nell'embrione, stimolando i neurotrasmettitori cutanei per ottenere effetti benefici come il rilassamento o una sensazione di serenità».

accendi il desiderio

Cosa capita quindi usando un cosmetico al profumo di cioccolato? **Si attivano le aree del cervello connesse al desiderio**: l'effetto psicostimolante regala immediatamente una sferzata di energia e di vitalità suscitando al tempo stesso una risposta simile alla dipendenza. In sostanza come un quadratino di cioccolato tira l'altro, così **un cosmetico che ricorda una tazza di cioccolata calda oppure una tavoletta al latte spinge a darsene ancora una spruzzata** se si tratta di un'acqua profumata piuttosto che a indugiare in una vasca dove le bolle sanno di gianduia. «Possiamo fare anche un passo in più» spiega Merlo. «Il cioccolato è ricco di triptofano, precursore della serotonina, la molecola del buonumore: **un cosmetico che lo contiene sotto forma di estratto attiva il sistema nervoso** cutaneo stimolando la produzione di beta endorfine dall'effetto rilassante».

1 Per capelli secchi, **Shampoo Fructis Hair Food Rigenerante con Burro di Cacao** (grande distribuzione, 4,50 euro). **2** Acqua profumata per corpo e capelli, **Veralab Shake Choco** (veralab.it, 14 euro). **3** In un'ipnotica tonalità cioccolato, **Choco Bomb Essence** (grande distribuzione, 1,85 euro). **4** Dal profumo gourmand, **Alchimia Vanilla & Chocolate Bath & Shower Gel** (alchimiasoap.it, 8,50 euro). **5** Accordi di cioccolato fondente, vaniglia e rum, **Nature's, Crema Corpo Energizzante** (erboristeria, 18 euro). **6** Marrone intenso con note di cioccolato per **Gisou Honey Infused Lip** (Sephora, 28 euro). **7** Con l'avvertenza "Non mangiare", **The Organic Shop Warming Body Scrub Hot Chocolate** (profumeria, 12,45 euro). **8** Con fitoestratto da bucce di fave di cacao, **Ambadué Overnight Emotional Treatment** (ambadue.com, 85 euro). **9** **A'Pieu Milk One-Pack Chocolate Sheet Mask**, maschera al latte e cacao (Douglas, 2,69 euro).

OLTRE LA FRAGRANZA

Il cioccolato fa bene all'umore, ma anche alla pelle. O meglio sarebbe dire il burro di cacao che con la sua ricchezza in acidi grassi, ha un'azione nutriente, elasticizzante e ammorbidente, oltre che protettiva grazie alla presenza di polifenoli e flavonoidi antiossidanti. Ne fanno tesoro le formulazioni cosmetiche che si prendono cura di preservare elasticità e morbidezza alla cute come i burri e gli oli nonché i prodotti destinati alla cura delle labbra che all'azione trattante uniscono l'irresistibile aroma gourmand.

Alberta Mascherpa

Proprio così. Perché, al latte o fondente, il cioccolato in versione cosmetica, dal trucco al trattamento, regala buonumore e allegria. Senza pesare sulla bilancia

LASCIATI TENTARE

Che differenza c'è tra il mordere un quadratino di cioccolato e il lasciarsi coccolare da un cosmetico o da un prodotto per il make up che di questa irresistibile golosità ne evoca l'aroma o semplicemente il ricordo? Nulla, vien da dire, se non che **in versione beauty il cioccolato ha un peso ultra-light**: regala un'esperienza appagante che non lascia traccia su pancia e fianchi persino se si esagera un po'.

UNA SCELTA *mirata*

Come per tanti prodotti make up, **anche lo smalto bordeaux va dunque scelto in base al tono e sottotono dell'incarnato**. «Si tratta di un colore estremamente versatile», conferma Olga Sansaro, formatrice fragranze e cosmetica di Kaon che ha portato in Italia il marchio di smalti Nailberry.

OCCHIO ALLA FORMA

«In base alla precisa tonalità che si utilizza, può stare bene alle carnagioni più disparate, da quelle più scure e olivastre agli incarnati chiari e diafani. In entrambi i casi, **l'ideale è indossarlo su un'unghia dalle forme smussate, idealmente a mandorla, per un effetto di grande eleganza**» continua l'esperta. Ok anche su quelle squoval, medie, lunghe o corte che siano. Meglio evitarlo, invece, su un'unghia quadrata. Attenzione, in ogni caso, alla stesura che deve essere **precisa e uniforme**: bisogna procedere con due passate, più il top coat.

LE TENDENZE

Trattandosi di un colore di carattere ma al tempo stesso sobrio, il bordeaux è perfetto per nail art a tema autunnale, che risultino comunque fini ed eleganti: può essere il colore star di una reverse french manicure oppure può essere semplicemente impreziosito da pagliuzze dorate per una nail art gioiello. «Se si desidera abbinarlo ad altri colori, si può scegliere una nuance più pop ma analoga. Così da creare un interessante contrasto. Come un arancione acceso caldo e vibrante, che sprigiona energia. Il color caffè, invece, è la sfumatura perfetta da scegliere per un abbinamento comunque autunnale ma decisamente più sobrio» spiega Sansaro.

MIX INTERESSANTI

Quanto a bracciali e anelli, la manicure sui toni del burgundy si sposa meglio con l'oro giallo e l'oro rosa piuttosto che con l'argento. Per creare forti, ma interessanti, contrasti, si può puntare sulle pietre preziose. Prima tra tutte la cianite blu ma anche zaffiro, topazio, turchese, lapislazzuli, smeraldo, malachite e giada. Da evitare il rubino perché tenderebbe a perdersi.

1 Smalto Gel Pocket, Purple Plum, di **Debby**: facile da stendere con il maxi-applicatore (profumeria, 1,90 euro). **2** Formula traspirante per **L'Oxygenated Nail Lacquer**, Le Temps des Cerises, di **Nailberry** (profumeria, 19 euro). **3 Color Therapy,** Positivi-Tea, di **Sally Hansen** con olio di argan curativo (grande distribuzione, 10 euro). **4 Nail Lacquer,** numero 27, di **Wycon** dal finish brillante (wyconcosmetics.com, 4,90 euro). **5 Smalto Unghie**, Prugna, di **Lovrén** a base di ingredienti naturali e bio (farmacia, 3,99 euro). **6** Con i suoi estratti botanici, lo smalto **LaKur**, Teeny Kini, di **Londotown** nutre e fortifica (profumeria, 17,50 euro). **7** Fiammeggiante: **Vernis Émail**, Violet Byzantin, di **Hermès** è un prugna nero dai riflessi ametista (hermes.com, 51 euro). **8 Gel Affair**, Caught On The Red Carpet, di **Catrice** dura sette giorni senza top coat (grande distribuzione, 2,99 euro). **9** Finish ultra-lucido per lo **Smalto Unghie,** Black Plum & Done, di **essence** (grande distribuzione, 1,99 euro). **10 Dior Vernis**, Bold Black, si immerge nelle profondità di un nero melanzana tra tocchi perlati violacei e porpora (profumeria, 32 euro).

Ivan Pestillo

Lo smalto bordeaux è un must dell'autunno. Si presta a infinite nail art e si abbina alla perfezione con le pietre preziose

CLASSICO MA non troppo

È meno eccentrico del rosso classico ma ha più carattere del marrone. Non a caso, il bordeaux è uno dei colori più amati fin dall'antichità. Per i romani era sinonimo di nobiltà. Inoltre è il colore del rubino, del vino e di certi frutti rossi simbolo di abbondanza e fertilità. Dato da un mix di pigmenti viola e marroni, **è anche il colore più gettonato per la manicure d'autunno perché sofisticato ed elegante**. Infatti, c'è un bordeaux per ogni incarnato: dal caldo borgogna all'energico cremisi fino al più profondo vinaccia. L'importante è saperlo scegliere (e stendere).