

natural
BEAUTY

SALVA LA TUA PELLE



RITA GIACOMELLO
Medico estetico
a Bologna e Milano

Scrivete a
natural@cairoeditore.it

Sono utili gli integratori?

Certo. La vitamina C è antiossidante: ne consiglio un grammo al giorno, in due dosi. La E rinforza le difese cutanee: la dose va stabilita dal medico. E poi tè verde antiage, frutti e ortaggi ricchi di vitamina C (frutti di bosco, pomodori), omega 3 che danno elasticità alla cute.

E le creme?

Sì. Quando ti esponi al sole, applica sempre protezioni solari e stick coprenti per i nei. Per spalle, braccia e zone più esposte al sole, usa prodotti ricchi di vitamine C ed E, acido ialuronico, coenzima Q10, antiage.

STRATEGIE ANTIAGE PRONTA PER L'ESTATE

Abbronzatura perfetta con i peeling da fare prima delle vacanze

Per godere dell'abbraccio del sole senza mettere in pericolo la pelle, gioca d'anticipo con trattamenti ad hoc. Anche le pelli giovani e ricche di melanina, quindi più attrezzate a schermare i raggi, vanno preparate e protette. Nelle settimane che precedono le vacanze è utile programmare una terapia peeling. Elimina rughe, macchie, impurità e ispessimento cutaneo, idrata e dona elasticità. A base di alfa e beta idrossiacidi, si può eseguire su viso, collo e su tutta la pelle del corpo e prevede 2-3 sedute, a distanza di una o due settimane.

Se la cute è segnata da rughe, macchie, smagliature e acne, ci sono peeling eseguiti con l'apparecchiatura skin esfoliation a radiofrequenza, che prevedono 3-4 sedute ogni 7-10 giorni. O la microdermoabrasione, che leviga e ossigena l'epidermide. Per le pelli più delicate ci vogliono sostanze delicatissime come l'urea, per quelle ispessite e ruvide il peeling agli alfa e beta idrossiacidi abbinato a esfoliazioni mirate nei punti critici: due applicazioni a distanza di 8-15 giorni. Tra una seduta e l'altra, saranno preziose vitamine, aminoacidi essenziali e



acido ialuronico veicolati con la radiofrequenza e maschere alla vitamina C antiage. Dopo la terapia, la pelle va nutrita con vitamine A ed E, coenzima Q10, olio di mandorle dolci e avocado, e idratata con sieri e creme a base di acido ialuronico, aloe, estratti di alghe, mirtillo, melograno, uva ursina. Le maschere al chitosano con acido ialuronico, vitamine A ed E e coenzima Q10 donano elasticità e morbidezza, quelle con argilla verde e bianca, camomilla e tè verde la purificano.

Evita i peeling se prendi farmaci a base di isotretinoina (cura dell'acne), dopo uno scrub o nei giorni che precedono l'esposizione al sole. I costi variano a seconda dell'area: da 120 a 250 euro per il viso, 200-250 per décolleté, spalle e braccia, 300-400 euro per il peeling totale corpo.

Olio di cocco per idratare

Mantieni la pelle del viso sempre idratata quando ti esponi al sole. La maschera bio all'olio di cocco, nutriente e protettivo, contiene anche olio di argan e cera di riso, che mantengono la cute morbida e soffice e ne rinforzano le difese naturali. L'ideale è applicarla una o due volte alla settimana su viso e collo. Lasciala agire una decina di minuti, poi rimuovila con una spugnetta inumidita e quindi sciacqua con acqua.

• Maschera My Mask Hydra Rich Bio, Bouty Spa (2,10 euro).



A CURA DI CHIARA DALL'ANESE

SOTTO LA DOCCIA

In estate, la pelle del corpo va detersa con prodotti che la idratino a fondo. Il bagnodoccia a base di ingredienti di origine vegetale è un ottimo alleato anti secchezza: l'olio di jojoba bio, antiage, rassoda la cute e le dona elasticità, il miele biologico la rigenera e la rende liscia e morbida, gli estratti di biancospino e mela la leniscono e ne migliorano la tonicità.

• Bagnodoccia Dolcemiele all'olio di jojoba e miele, Specchiasol (9 euro).



PROTETTA ANCHE DENTRO

Prima di esporti al sole, rinforza la pelle con un integratore che la aiuti a schermare meglio i raggi solari. La vitamina E la protegge dai danni dei radicali liberi, il licopene e i carotenoidi antiossidanti ne aumentano le capacità difensive, il rame contribuisce alla sua pigmentazione. Inizia a prenderlo due mesi prima se hai la pelle molto chiara, uno se è olivastro.

• Integratore BetaSun Gold, Bios Line (20 euro).



UNA SFERZATA DI ENERGIA

Dona un surplus di idratazione alla pelle con il siero ricco di principi attivi. Oltre all'acido ialuronico, contiene estratto di Rododendro selvatico, che la rinfresca e la rivitalizza, e oli elasticizzanti. Applicalo dopo aver pulito il viso, prima di stendere la crema.

• Siero Skin Energy Aqua Recharge Essence, Juvena (45 euro).



ALGA ANTIAGE

Dopo la doccia o il bagno, nutri la pelle con l'olio di Posidonia, alga dalle eccellenti proprietà antiage. Con oli vegetali ed essenziali, la rende vellutata e setosa.

• Olio corpo antietà Posidonia, Maressentia (32 euro).

