

PIACERSI DI PIÙ

CONTO alla rovescia

Manca un mese allo scadere dell'anno.
Niente di meglio che scandire il tempo con una nuova beauty routine.
Per un Capodanno al top

~ Testo di *Monica Catti* - *Still life* di *Decabibò* ~

Vuoi arrivare in forma smagliante per festeggiare il Capodanno? Hai un mese di tempo. Ecco i consigli per la beauty routine, con la consulenza di Magda Belmontesi, dermatologa a Milano e a Vigevano e docente al master di medicina estetica all'Università degli Studi di Pavia.

-31 GIORNI

● Leviga e illumina la pelle del corpo

La pelle ti sembra opaca e tende a desquamarsi con facilità, anche a causa del continuo contatto con gli abiti invernali? Una volta la settimana, esegui un accurato scrub durante la doccia o il bagno. Faciliti il distacco di cellule morte e impurità, restituendo compattezza e splendore alla carnagione. Puoi massaggiare delicatamente su tutto il corpo, specie sulle parti ispessite, un esfoliante con microsferine di polietilene, alghe marine, sali del Mar Morto. Dopo lo scrub, idrata generosamente la pelle, per consentirle di ricostituire il film idrolipidico. Stendi, fino a completo as-

sorbimento, una crema nutriente, a base di fosfolipidi, estratti vegetali e acido ialuronico. Se è particolarmente secca, meglio un olio cosmetico. Tra i suoi componenti più preziosi c'è la cosiddetta frazione insaponificabile (la parte dell'olio che non si trasforma in sapone a contatto con la soda), fotoprotettiva e ricca di sostanze nobili, come fitosteroli, vitamine lipofile (per esempio, il betacarotene, precursore della vitamina A), glicolipidi e squalene, che promuovono la rigenerazione cellulare della pelle e la formazione di nuovo collagene, oltre ad avere un'azione restitutiva ed emolliente. Niente paura: ti puoi rivestire subito, perché le formulazioni attuali non ungono e non lasciano tracce di oleosità.

-20 GIORNI

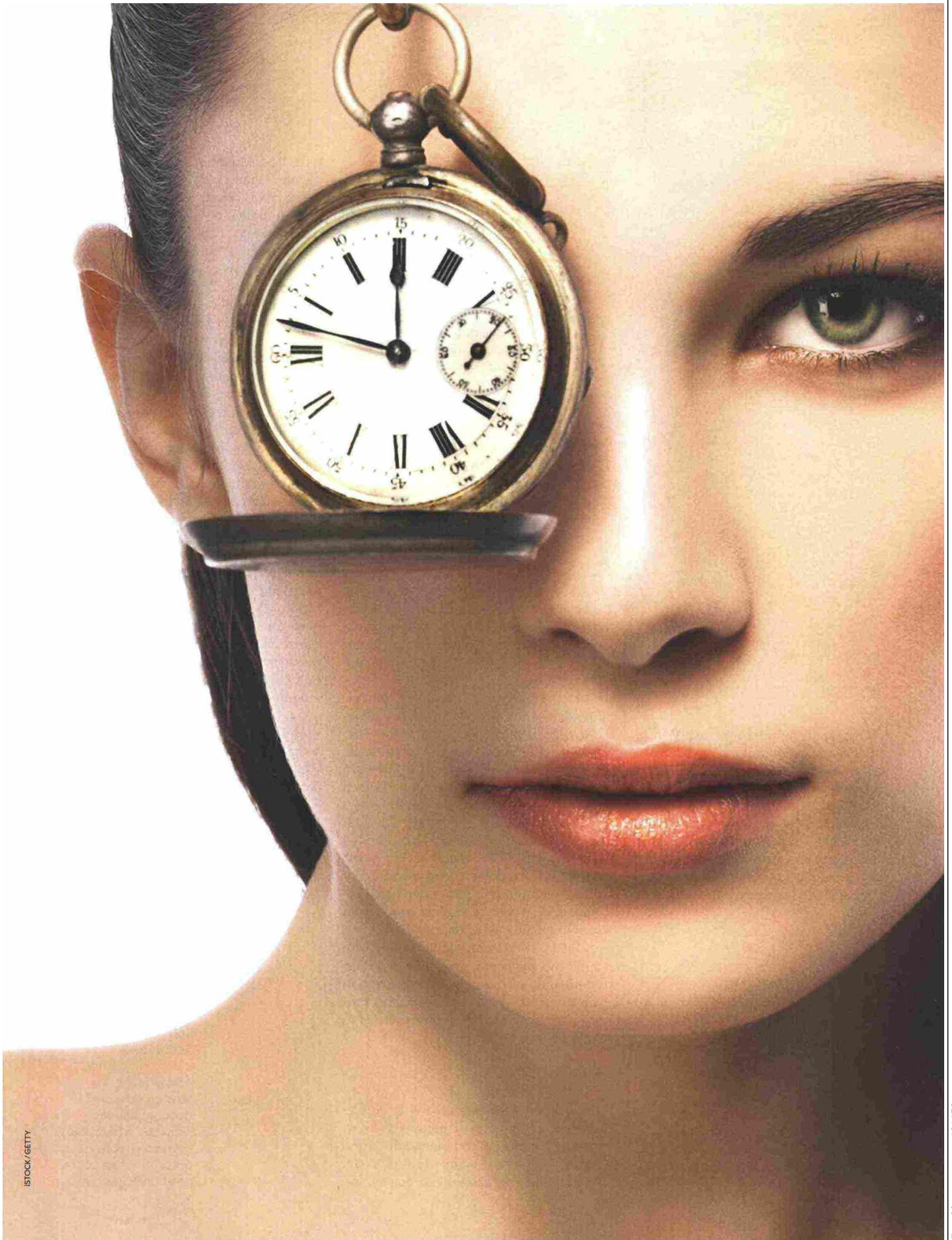
● Riserva cure speciali al viso

Se a Capodanno vuoi avere un volto radioso, senza segni di stanchezza, comincia ora a dedicargli qualche minuto in più. Il primo step? Una pulizia molto accurata. Oltre a latte e tonico abituali (o ad acqua micellare), applica - un paio di volte la settimana - una maschera purificante,

lasciandola in posa qualche minuto. Completa la pulizia profonda del viso senza alterare il film idrolipidico, oltre a svolgere un'azione astringente e rinfrescante. Contiene sostanze assorbenti naturali come argilla, talco, caolino, amido di riso e crusca, cui si associano talvolta antibatterici, che aiutano a tenere a bada brufoli e punti neri, e attivi idratanti e ammorbidenti: estratti di frutta (fragola, mela, pesca, uva, pompelmo) e di piante (aloe o hamamelis). Se la pelle è soggetta a impurità ed eccesso di sebo, puoi ricorrere anche a



BOOSTER AL VIA
Inaugura una nuova categoria di cosmetici, quella dei booster: Superstart Skin Renewal Booster Elizabeth Arden (30 ml, 59€, profumeria) potenzia le difese naturali e la capacità di autorigenerazione della pelle, migliorando l'efficacia di altri skincare.



ISTOCK/GETTY

Codice abbonamento: 121173

PIACERSI DI PIÙ

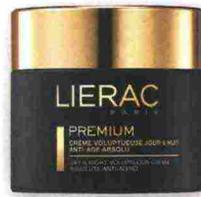
La nuova radiofrequenza indolore

Ridisegna l'ovale del viso, restituendo elasticità ai tessuti e rimodella la silhouette. È Venus Legacy, un nuovo apparecchio con l'esclusiva tecnologia 4D®, risultato, a sua volta, della sinergia tra MP² o radiofrequenza multipolare e campi elettromagnetici pulsati e il massaggio endodermico Varipulse™ con il sistema di controllo della temperatura in tempo reale. «Questo macchinario permette di trattare i tessuti a una profondità di 2,8 cm e di prolungare l'effetto generato anche dopo la fine della seduta per un tempo superiore alle altre apparecchiature», spiega Mariateresa Grecchi, medico estetico a Verona. «In tal modo, l'energia arriva in modo sicuro e indolore negli strati dermici, innescando un miglioramento della microcircolazione, una riduzione dei volumi, un effetto liftante e una rigenerazione dei tessuti alterati, stimolando la produzione di collagene. L'effetto è visibile già dalle prime sedute (se ne consigliano almeno quattro a distanza di 15 giorni)». Il trattamento può essere effettuato, con diversi applicatori, per il restyling di viso e corpo.

un bagno di vapore. Basta versare in una bacinella d'acqua calda, una manciata di fiori di camomilla e una di rosmarino, che leniscono anche eventuali rossori. Poi nebulizza acqua termale o picchietta un batuffolo di cotone imbevuto di tonico non alcolico. E poi i trattamenti abituali: al mattino, una formula antiossidante hi-tech con un cocktail di ingredienti specifici, scegliendo la texture più adatta al tipo



BALSAMO RIGENERANTE
Rinforza la densità della pelle, riduce le rughe, distende i tratti: è PhysioLift Nuit Baume Nuit Lissant Régénérant Eau Thermale Avène (30 ml, 38 €, farmacia) con Hmc (esperidina metilcalcone) per un effetto detox.



CON FIORI NERI
Premium Crème Voluptueuse Jour & Nuit Anti-Age Absolu Lierac (50 ml, 105 €, farmacia) deve le sue doti anti-età a un'alta concentrazione di acido ialuronico e a estratti di fiori neri antiossidanti e nutrienti.

di pelle: in gel, siero, fluido, emulsione o crema. L'importante è che sia dotata di filtri Uv, perché l'aggressione dei raggi solari (e dell'inquinamento) persiste anche nelle fredde giornate invernali. Alla sera, un trattamento ristrutturante e levigante.

- 15 GIORNI

● Fai un automassaggio rilassante
Lineamenti distesi ed efficacia di una crema non dipendono solo dalla formula utilizzata, ma anche da un accurato automassaggio. Da effettuare, da qui alla fine del mese, ogni giorno in tre step.

FRONTE: esegui la mossa «a pinza». Prendi il sopracciglio con l'indice e il medio, tieni premuto per un po' e tira verso l'esterno. Termina l'esercizio con un massaggio circolare eseguito con tre dita sopra le tempie: riattiva la circolazione e la linea delle sopracciglia si solleva visibilmente.

OCCHI: incrocia le mani e metti il pollice destro sotto l'occhio sinistro, "tirando" con una leggera pressione la pelle verso l'esterno. Con i pollici premi per 30 secondi in prossimità della parte interna dell'occhio, dove il naso si incrocia con l'arcata sopraccigliare e tieni premuto.

LABBRA: afferra delicatamente i muscoli intorno alla bocca, con pollice e indice, effettuando piccoli e ripetuti pizzicotti in direzione perpendicolare alle rughe. Prosegui in questo modo dal centro del mento ridisegnando l'ovale del viso.

- 6 GIORNI

● Rinnova la pelle
A giorni alternati, rigenera la pelle scegliendo fra tre tipi di gommage: meccanico, chimico e combinato. Il primo contiene, in genere, elementi abrasivi naturali (microgranuli di sali marini, sfe-

rette di polietilene, noccioli di frutti polverizzati e semi polverizzati). Ma esistono anche scrub meccanici senza esfolianti, a base di argilla, per esempio, che, lasciati seccare dopo l'applicazione, catturano cellule morte e impurità. Quelli ad azione chimica, invece, o peeling, puntano su acidi derivati dalla frutta: glicolico (dalla canna da zucchero), melico (estratto dalla mela), tartarico (dall'uva), che permettono alle cellule nuove di risalire sullo strato cutaneo superficiale. Spesso arricchiti con principi idratanti e lenitivi, oltre a levigare l'epidermide, ne migliorano tono ed elasticità. Non presentano particolari controindicazioni, se non quella di evitarli nei mesi caldi. La loro potenza (e, dunque, il livello di profondità raggiunta) dipende dalla concentrazione degli acidi: dal 5% delle soluzioni casalinghe, al 20-30% di quelle utilizzate nei centri estetici, fino al 70% dei preparati medici, applicati solo dal medico estetico. Se la pelle è particolarmente opaca e ispessita, meglio puntare su quest'ultimo (vedi box a pag. 106). Infine, gli scrub «combinati», che abbinano microgranuli naturali abrasivi a sostanze chimiche. Sono un ottimo compromesso fra gli esfolianti ad azione abrasiva e quelli ad azione chimica, più l'apporto di vitamine A ed E.

- 4 GIORNI

● Correggi brufolotti e impurità
È un classico: a pochi giorni da una ricorrenza importante, ecco il brufolotto, che compare proprio al centro del viso. Rimedi Sos: veline assorbenti del sebo, trattamenti anti-impurità specifici. E soprattutto mano al correttore, da applicare prima del fondofinta, picchiettando con i polpastrelli.



IPERDELICATA
Pensata per le pelli sensibili e intolleranti, Solution Micellaire Sensibio H2O Bioderma (100 ml, 6,95 €, farmacia) strucca, deterge, decongestiona e lenisce. Con estratto di cetriolo, è ipollargenica e nickel tested, senza parabeni né profumo.



1. Per pelli secche e segnate dal tempo, Multirepair S-Ferulic Siero Bi-Gel Rilastil (30 ml, 79 €, farmacia) punta sull'alta concentrazione di acido ferulico, antiossidante, unito ad acido mandelico, acido ialuronico ed estratti vegetali ad hoc.

2. Il duplice effetto antirughe e antiossidante di Synchronvit Day & Night Face Cream Synchronline (50 ml, 30 €, farmacia) si deve alle vitamine A ed E, che contrastano i radicali liberi, stimolando il rinnovamento cellulare.

3. Clinique Smart Custom-Repair Serum Clinique (50 ml, 106 €, profumeria): mix di ingredienti antietà e tecnologia di riparazione in grado di attivare solo le sostanze necessarie a correggere i vari inestetismi.

4. Formulata con estratti di piante cinesi, come l'olio di bacche di olivello spinoso e la cardiaca, Masque Visage Anti-âge Herborist (120 ml, 49,90 €, da Sephora) lenisce e nutre la pelle, riduce i segni d'espressione, migliorando l'elasticità cutanea.

5. Complexe Anti-âge Eisenberg (50 ml, 77,90 €, da Sephora) è un tecnogel idrolipidico idratante e rassodante, che deve le sue performance a biosfere arricchite di oli vegetali. Si applica mattina e/o sera su viso e collo, da solo o abbinato ad altre specialità.

6. A base di estratto di foglie di lampone, che potenzia il livello di idratazione, compattezza ed elasticità della pelle, Benefiance Wrinkle Resist 24 Shiseido (30 ml, 90 €, profumeria) previene e combatte le rughe.

7. Nutrieyes Crema Contorno Occhi Nutriente Anti-Età Bakel (15 ml, 99 €, profumeria) è un trattamento 100% principi attivi che rivitalizza, combatte la secchezza e previene la formazione delle rughe, rinforzando il tono delle palpebre.

8. Con avena sativa e acido ialuronico ad alto peso molecolare, Lifting Crema Light Giorno Effetto Lifting Spf 15 Korff (50 ml, 55 €, farmacia) distende la pelle, rassoda ed esercita un effetto tensore.

PIACERSI DI PIÙ



**FRESCA
E AVVOLGENTE**
Con estratti di foglie
di lime, limone,
corteccia di larice e
mimosa tenuiflora,
Frescaessenza Crema
Fluida per il Corpo
L'Erbolario
(200 ml, 18,80 €, negozi
monomarca) idrata e
tonifica anche la pelle
più sensibile.

● Prepara le sopracciglia

Essenziali nel definire i lineamenti e aprire lo sguardo, vanno esaltate il più possibile. La tecnica per tracciarne esattamente il percorso? Appoggia una matita alla narice del naso: tenendola dritta, perfettamente perpendicolare, puoi individuare l'inizio dell'arco sopraccigliare e la sua fine, facendola ruotare in diagonale finché copre l'angolo esterno dell'occhio. Dopo averle pettinate verso l'alto, elimina i peli posti sopra la base del naso e quelli sotto l'arcata naturale. Se sono molto sottili, usa una matita ad hoc per infoltirle disegnando piccoli tratti leggeri simili alla peluria. Per renderle vaporose, perfetti un mascara trasparente o un gel ad hoc.

- 3 GIORNI

● Fai una maschera

In questo frangente, puoi scegliere tra diverse tipologie, a seconda delle esigenze della pelle. La maschera nutriente aiuta

la pelle a mantenere intatto il suo equilibrio idrolipidico, arginando, nel contempo, l'evaporazione di liquidi. Le formule sono a base di miele, NMF (fattore idratante naturale formato da un mix di aminoacidi, zuccheri e sali minerali), avena e collagene, acido ialuronico e mucillagini. Quando la pelle è soggetta a couperose e si arrossa facilmente, ideale una maschera decongestionante. Con azulene, mirtillo, ippocastano, calendula, curcuma, protegge le pareti dei vasi capillari, provocando una leggera vasocostrizione. Il colorito è spento? Ci vuole una maschera éclat, che restituisca subito luce e vitalità al viso, attenuando macchie e discromie. In gel per le pelli normali o grasse, in crema per quelle secche. Solitamente annoverano tra i componenti, vitamina C, acido cogico e fitoestratti, come l'uva ursina, dalle spiccate virtù schiarenti. Se la pelle è matura o attraversa un periodo di stanchezza, prova una maschera rivitalizzante, con estratti vegetali, come ginseng, luppolo, acerola, eleuterococco e sali minerali. Restituisce elasticità ai tessuti e distende rughe e segni d'espressione.

- 1 GIORNI

● Concediti un bagno rigenerante

È l'ultimo giorno dell'anno. In attesa di una spumeggiante serata, prova gli oli essenziali. Grazie al loro peso molecolare bassissimo penetrano facilmente negli strati cutanei, raggiungono le vie respiratorie e il sistema circolatorio. Poche gocce, diluite nell'acqua del bagno sprigionano immediatamente effetti distensivi o ener-

Rimodellare il viso

Ridefinisce e ricompatta i lineamenti, migliorando, nel contempo, l'idratazione e la luminosità della pelle. Si chiama Profhilo®, può essere applicato solo dai medici estetici e dai chirurghi plastici ed è un filler di acido ialuronico biotecnologico e non cross-linkato, ad alto grado di purezza, frutto di una tecnologia brevettata. Sviluppato e prodotto in Italia da Ibsa, in collaborazione con la Seconda Università di Napoli, «si basa su complessi ibridi stabili di acido ialuronico ad alto e basso peso molecolare, cioè su una tecnologia che consente di raggiungere concentrazioni di quest'ultima sostanza inimmaginabili fino a oggi: 64 mg in 2 ml», commenta Antonello Tateo, chirurgo plastico a Milano. «Profhilo®, grazie alle sue peculiarità, è doppiamente efficace. Da un lato, ha un'azione bio-rigenerante, per la sua equilibrata concentrazione di acido ialuronico a basso peso molecolare, che stimola i fibroblasti a produrre quello endogeno. Dall'altro, garantisce un effetto tensore grazie all'acido ialuronico ad alto peso molecolare che contrasta la lassità cutanea e rimodella il viso. Anche l'impiego è semplificato e si diffonde facilmente nel derma».

gizzanti a seconda della declinazione scelta. Qualche esempio? Lavanda, mandorla e rosa per rilassarsi. Limone, menta, arancio per ritrovare sprint e buonumore. Unica avvertenza: non versare l'olio essenziale direttamente nella vasca, ma amalgamalo prima in una tazzina a un cucchiaino di olio per il corpo o di yogurt naturale senza zucchero. Durante l'immersione, applica, lasciando in posa un quarto d'ora, una maschera o una fiala a effetto lifting.

● Ultimi ritocchi

Primo impegno della giornata: il parrucchiere. Poi un paio d'ore prima del trucco, applica la crema idratante: la pelle ha bisogno di tempo per ritrovare il giusto equilibrio e assorbirla, senza lasciar tracce. Ora tocca al primer che mantiene costante l'umidità cutanea, uniforma il colorito e contribuisce a mimetizzare le discromie più leggere. E poi via libera al make-up. E buon anno!

Peeling in tre step, con o senza sole

Una pelle fresca e luminosa. Per averla, basta un ciclo di tre sedute di peeling chimico (o chemoesfoliazione) ad hoc, una a settimana. «Il protocollo per chi non si espone al sole per almeno un mese dall'ultimo trattamento prevede un primo passaggio con chemoesfoliante a base di acido mandelic, un alfaidrossiacido derivato dalle mandorle che non irrita, non provoca bruciore né rossore e non risente del fototipo», dice Maria Gabriella Di Russo, medico estetico a Milano e a Formia. «Nel secondo step, lo specialista utilizza la Soluzione di Jessner, mix di acido salicilico (15%), resorcinolo (14%) e acido lattico (20%), che esercita un'azione anti-tietà "lieve-moderata". Per la terza seduta, infine, è la volta di una miscela specifica per viso collo e décolleté con acido lattico (10%), piruvico (30%) e ferulico, efficace e ben tollerata. Successivamente si applica un'emulsione specifica in grado di migliorare tono ed elasticità cutanei, stimolando la produzione di acido ialuronico e riducendo la biosintesi di melanina. Per chi, invece, nel periodo natalizio si esporrà al sole la terza seduta sarà, come la prima, a base di acido mandelic».