

DivaBeauty

VIA LE TOSSINE

A destra, Pure Vitamin C 10 di La Roche-Posay (€ 42,00): siero antirughe antiossidante, adatto a tutti i tipi di pelle anche sensibili, spente e prive di vitalità. Con vitamina C, acido salicilico e acido ialuronico. In basso, Dercos Nutrients, Detox Shampoo Secco Purificante di Vichy (€ 13,89): con argilla bianca e alga spirulina dall'azione detossinante, assorbe l'eccesso di sebo, lasciando le chiome fresche e leggere. Si applica sui capelli asciutti partendo dalle radici e si elimina con un colpo di spazzola.

remise en forme di primavera

UN MESE DETOX

ELIMINARE TOSSINE, IMPERFEZIONI, STRESS DALLA PELLE. DIRE STOP ALLE CATTIVE ABITUDINI, SCEGLIENDO COSA METTERE IN TAVOLA. UN PROGRAMMA CHE NON SI FERMA "IN SUPERFICIE" E PROMETTE UNA PELLE SANA E LUMINOSA E QUALCHE CHILO IN MENO. MA SOPRATTUTTO UNA NUOVA ENERGIA di Paola Vacchini



Di programmi detox per la pelle ne abbiamo fatti tanti. Quest'anno le regole cambiano. «L'uso della mascherina ha creato problemi alla pelle, obbligata a un'occlusione forzata, favorendo punti neri, pori dilatati e imperfezioni. Inoltre, lo stress causato da questa situazione ne ha alterato l'equilibrio», sottolinea Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni. Dolcezza è la parola d'ordine.

Tempo di una (nuova) pulizia

«Una buona detersione si esegue con detergenti, acque o gel micellari a base di tensioattivi molto delicati con micelle in grado di intrappolare le impurità. Dopodiché è sufficiente sciacquare il viso e passare un tonico senz'alcol, o vaporizzare dell'acqua termale, ideale anche durante il giorno per lenire la pelle compromessa dallo sfregamento della mascherina», spiega Bucci.

Come si cambia

Al mattino, un prodotto leggero che non occluda i pori, quindi un siero illuminante alla vitamina C. «Chi ha problemi di pelle impura, può sceglierne uno antiossidante a base di sili marina, che ha un'azione detox, e di acido ferulico, antiradicali liberi», continua la dermatologa.

La via gentile

Si allo scrub, a patto che non irriti la pelle. «Meglio ancora peeling enzimatici da eseguire una o due volte la settimana o peeling detox: fluidi notturni a base di acido mandelic e lattobionico che stimolano il rinnovamento cutaneo e levigano l'epidermide, liberandola dalle impurità. Si applicano la sera e non si sciacquano. So- ►►

LEGGERE E MORBIDE

Le chiome restano belle e pulite più a lungo se protette dallo smog che le rovina e le appesantisce. Per prendersene cura applicate Estro Hair Pro, Spray Antipollution di Farmaca International (€ 30,00): siero antinquinamento con polisaccaridi microincapsulati che creano un effetto barriera contro gli stress atmosferici.



1. Oxygen-peel Lozione Micro-peeling Riossigenante di Filorga (€ 29,00): si utilizza ogni giorno per favorire l'ossigenazione cellulare della pelle del viso.
2. Life Need Detox Maschera Viso di Skön (€ 22,00): con attivi purificanti naturali libera la pelle da stress e inquinamento.
3. Algadetox, Crema-Maschera Viso di L'Erbolario (€ 32,90): con alga chlorella, ripara, protegge e purifica la pelle provata da fattori ambientali. Si applica la sera.
4. Matcha Tea, Miracle Face And Neck Mask Nourishing & Smoothing di Tealogy (€ 6,00): maschera in tessuto, ha un'azione antiossidante con all'infuso di tè matcha bio.
5. Nutraceutical, Immu-detox di Bionike (60 capsule, € 29,90): integratore alimentare che aiuta a proteggere la pelle dallo stress ossidativo. Con vitamine C, B12, D ed E.
6. Rosemary Vetiver Face Cleanser di Love Beauty and Planet (€ 6,49): azione anti inquinamento grazie al tea tree oil australiano dalle spiccate qualità purificanti.



AZIONE QUOTIDIANA
Per sfoggiare un corpo dalla pelle morbida e purificata approfittate anche del momento della detersione quotidiana, utilizzando un prodotto mirato come Doccia Argilla Detox Zenzero & Basilico di Nivea (€ 2,79). La formula è delicata e il profumo fresco e piacevolmente frizzante.



1. Cleansing Purifying Masque di Miamo (€ 39,00): per pelli impure e grasse, libera i pori e lenisce le infiammazioni sul viso.
2. Mineral Detox, Contorno Occhi Antifatica di Dolomia (€ 32,00): con un booster a base di radice di tarassaco e multiminerali.
3. Go Detox, Shampoo di Jean Louis David Professional (€ 20,00): con carbone vegetale, elimina impurità e polveri sottili che si depositano sulla cute e sulle chiome.
4. iD, Dramatically Different Hydrating Clearing Jelly e Clinique iD Imperfections Cartridge Concentrate di Clinique (€ 53,00): libera i pori dalle impurità e controlla l'eccesso di sebo.

«In primavera, per chi desidera un'azione restitutiva, si può mettere un idratante», conclude Mariuccia Bucci.

Quali maschere?

Ok alle depurative, ideali le peel off detossinanti, da fare una o due volte la settimana. Funzionano bene perché si rimuovono dopo 10/15 minuti di posa, come fossero pellicole, portando via le impurità dalla pelle, senza aggredirla. A base di tè verde o bianco o vitamina C, depurano, illuminano, levigano la pelle, affinando i pori.

Agire nel profondo

Il miglior modo di disintossicare l'organismo è far funzionare l'apparato digerente. «Una buona digestione migliora la qualità del microbiota, ovvero delle 500 specie circa di microrganismi nell'intestino che, tra le numerose funzioni, produce alcune vitamine come la K e quelle del gruppo B, realizza la parte finale della digestione degli alimenti trasformandoli in prodotti benefici, regola la serotonina», spiega Romana Sartori, medico omeopata a Monza. «Oltre a una buona alimentazione, è importante evitare stress e arrabbiature, osservare orari regolari dei pasti e del sonno, fare movimento e meditazione».

La scelta naturale

Come favorire una buona digestione, disintossicare il fegato e ridurre i gonfiori addominali? «Si può ricorrere a una miscela di estratti idroenzimatici di finocchio, rafano e carciofo. Ne bastano 8 gocce prima dei due pasti principali. Ma anche di tarassaco che facilita la depurazione e migliora il transito intestinale: unito alla betulla, aiuta in caso di ristagno linfatico», spiega Sartori.

I cibi da evitare

Alcuni alimenti sono da evitare o da limitare a una volta la settimana. «Alcol, vino e birra affaticano il fegato e contengono molte calorie, così come bevande gassate, zucchero, aspartame e altri dolcificanti artificiali (meglio la stevia che è naturale)», spiega l'omeopata. «Latte, formaggi, burro e panna perché possono interferire ►►



5. Shampoo Secco alla Menta Acquatica di Klorane (€ 14,90): con puro succo di menta, detossina e ravviva i capelli in 2 minuti.
6. Reponse Vitalité, C7 Booster di Matis (7 sfere di vitamina C + attivatore, € 90,00): cura urto di una settimana per pelli spente e asfittiche per viso, collo e décolleté. La vitamina C pura ha un'azione detox, combatte i radicali liberi, riattiva la sintesi del collagene.

1



1. Gommage Detox Corpo di Yves Rocher (€ 13,95): crema morbida esfoliante e detossinante per il corpo, con carbone vegetale.
 2. Super Radiance Resurfacing Facial di Charlotte Tilbury (€ 65,00): rinnova e illumina la pelle, con pool di idrossiacidi dall'effetto esfoliante.
 3. Maschera Detox Peel Off di Dermolab (€ 9,00): con carbone vegetale e acidi ialuronici ha proprietà purificanti e affina i pori.
 4. Skin Regimen, Night Detox di Comfort Zone (€ 88,00): maschera notturna rigenerante senza risciacquo, favorisce l'eliminazione delle tossine accumulate di giorno.

2



5. Detox Anti-pollution, Spray Énergie Protection & Tonus di Franck Provost (€ 29,00): spray senza risciacquo, dona nuova vitalità ai capelli stressati dall'inquinamento ambientale, purificandoli. Inoltre, rende le chiome più corpose e le nutre lasciandole morbide.
 6. Eco Bio Natura, Dermo Sapone Marino Carbone Vegetale di MilMil (€ 4,49): con sale nero e carbone vegetale, esfolia con delicatezza la pelle di mani, viso e corpo.

4



6



« con il sistema immunitario, specie in persone sensibili. Contengono però una proteina del siero del latte, la lattoferrina, che può aumentare l'assorbimento del ferro e inibire la proliferazione di batteri, lieviti e virus. La possiamo assumere come integratore. Un'altra sostanza non è il glutine, racchiuso in frumento, orzo, farro, segale, avena, può avere effetti sgradevoli sull'intestino. Optate per riso, mais, grano saraceno, grano arso, avena senza glutine, amaranto, miglio e quinoa. Tra le verdure, le solanacee (patate, pomodori, peperoni, melanzane e peperoncino) contengono solanina, irritante sulla parete intestinale. Sconsiglio cozze e vongole perché ricche di istamina e il pesce spada che è un bioaccumulatore, soprattutto di mercurio. Oltre alle arachidi, proinfiammatorie e la soia che generalmente è OMG», continua l'esperta. «I primi a base di pasta andrebbero mangiati non più di due volte a settimana. Ideali le spezie come basilico, origano e zenzero e curcuma che sfiammano l'intestino. Sì alle uova allevate a terra e al pesce».

Via le tossine in istituto

Soin Initial Detox è il rituel viso proposto da Matis Paris che detossina e dona luminosità alla pelle grazie a un attivatore che ossigena i tessuti e aumenta la protezione delle cellule e a una maschera in alginato che elimina le tossine ridando splendore al viso (65 euro per 1 ora e 15 minuti). Il trattamento corpo di Endosphères Therapy contrasta gonfiori e ritenzione idrica grazie a uno speciale rullo che attraverso cinque azioni sinergiche effettua una gym vascolare utile al microcircolo e una stimolazione per smaltire i liquidi in eccesso. Si consigliano 2 o 3 sedute a settimana da 40 minuti (da 80 euro l'una). •



PROTEGGERSI DALLO SMOG
 Per mantenere il naturale splendore della pelle ed eliminare ogni traccia di particelle inquinanti che ingrigiscono il viso, serve un gesto mirato come la Maschera all'Argilla Rosa di Skin Labo (€ 12,00), con montmorillonite o argilla rosa, un minerale che assorbe l'inquinamento. Nella formula anche olio di avocado che la protegge e burro di karité che la rende elastica.

TESTI Sabrina Bottone.
 HA COLLABORATO Chiara Padovano.
 STYLING Evelina La Maida.
 FOTO Paolo Pagani.
 INDIRIZZI a pag. 130.