

DONNA MODERNA

**GUIDA PRATICA
A VACCINI
E GREEN PASS**

CARLA SIGNORIS
«RIDERE INSIEME
SALVA OGNI
GIORNO IL
MATRIMONIO»

**E LA FELPA
DIVENTA
BON TON**

CAMBIA PELLE

DALLO SCRUB AL PEELING: I NUOVI TRATTAMENTI

**LA VITA LIBERA
E APPASSIONATA DI
ORIANA FALLACI**

**OLIO DI
CANNABIS
PER ANSIA E
INSONNIA:
FUNZIONA
DAVVERO?**

**COME ESSERE
PADRONA
DEL TUO
DENARO**

NASTYA TIMOS,
32 anni, e **SOFIA
FERRAN,** 25 anni

1,50 €

SETTIMANALE Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale -
AUT n° MIPA/LO - NO / 196 / A.P. / 2020 Periodico ROC - Austria € 4,00,
Belgio € 3,70, Canada Cad 10,00, Canton Ticino Chf 4,30, Francia € 3,90,
Germania € 5,00, Lussemburgo € 4,00, MC, Côte d'Azur € 4,00, Portogallo
(Cont.) € 4,00, Spagna € 4,00 Svizzera Chf 4,40, Uk Gbp 3,40, Usa \$ 6,90.

GRUPPO  MONDADORI



9 771120 502002



CURE DI STAGIONE

UNA PELLE COME NUOVA

di *Claudia Bartolato* - ha collaborato *Giulia Lenzi*

AZIONE QUOTIDIANA

Se cerchi un effetto esfoliante delicato, prova Lait de Gommage di **Biotherm** (27,80 euro): uno scrub dalla texture cremosa che deterge e rende la pelle subito più vellutata.

Dopo l'estate, è importante dare una scossa al turnover cellulare cutaneo. Così illumini la carnagione ed elimini discromie e imperfezioni. Scopri i trattamenti giusti

Se prima c'era l'effetto camouflage dell'abbronzatura a regalare un'aria sana e luminosa, ora è facile ritrovarsi a dover fare i conti con i danni da post esposizione. Non solo con il colorito che sbiadisce e diventa opaco, ma anche (ahinoi!) con le macchie scure che affiorano a sorpresa e qualche ruga extra. La bella notizia è che per mantenere una pelle del viso radiosa e omogenea basta una buona esfoliazione, alias la coccola numero uno per levigare, purificare e per dare uno scossa al turnover cellulare. Un rituale da scegliere su misura.

LO SCRUB MECCANICO

A base di microgranuli

Se ami i ritmi slow in stile Spa, l'ideale per te è l'esfoliazione meccanica, che va sempre abbinata a un automassaggio. Puoi eseguirla usando gli speciali guantini in microfibra o in fibra vegetale di konjac sulla pelle semplicemente inumidita, per una routine minimalista. In alternativa, vai di gommage con microgranuli. Questi prodotti, che racchiudono noccioli di frutta sminuzzati o zucchero, massaggiati sempre sulla pelle umida, sono in grado di raccogliere e asportare cellule morte, sebo e impurità, restituendo luce al viso. «L'azione combinata della lieve abrasione e del massaggio stimola anche la microcircolazione e l'ossigenazione della pelle, che così viene meglio nutrita, idratata, detossinata e tonificata» spiega **Mariuccia Bucci**, dermatologa responsabile scientifico dell'ISPLAD. Ideale per la pelle mista o grassa, lo scrub meccanico, però, rischia di irritare quella molto sensibile. «In questo caso è meglio eseguire il trattamento non più di una volta la settimana» **raccomanda Bucci**.

IL PEELING COSMETICO

Con gli acidi della frutta

I peeling cosmetici per attivare il rinnovamento cellulare sfruttano le proprietà chimiche degli alfaidrossiacidi, ovvero gli acidi della frutta, a bassa concentrazione (tra il 5 e il 10%). Tra i più efficaci ci sono l'acido glicolico (estratto dalla canna da zucchero), malico (dalla mela) e citrico (dal limone) che accelerano il naturale ricambio della pelle, favorendo la nascita di cellule nuove e più vitali.

«L'azione del peeling in questo caso è più profonda rispetto allo scrub perché è in grado di "staccare" un numero maggiore di cellule morte. Inoltre, se scegli una formula che contiene un'alta concentrazione di attivi, stimoli anche i fibroblasti a produrre acido ialuronico e collagene, un plus da tenere presente se hai superato i 50 anni» spiega **Bucci**. Attenzione però: questi prodotti vanno applicati esclusivamente la sera perché sono fotoirritanti. Occhio anche se soffri di couperose: per non peggiorarla, preferisci un peeling enzimatico.

«I principi esfolianti in questo caso non sono gli acidi, ma degli enzimi, come la papaina o la bromelina, che degradando la cheratina della pelle agiscono in dolcezza e non alterano l'equilibrio del pH cutaneo» precisa la dermatologa. Ogni quanto fare questo tipo di peeling? Che sia agli acidi o agli enzimi non cambia: meglio non più di due volte a settimana.

