

GIOIA

life & beauty

€1

N°2 NOVEMBRE 2013
GIOIA LIFE & BEAUTY €1.00

CAPELLI
TENDENZA '50
E COLORI BLOCK

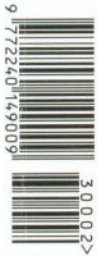
A TAVOLA
CON I
SUPERCIBI

ASTRO-PROFUMI
SCOPRI LA TUA
FRAGRANZA
VINCENTE
PER IL 2014

CORPO
MANUTENZIONE
D'AUTUNNO

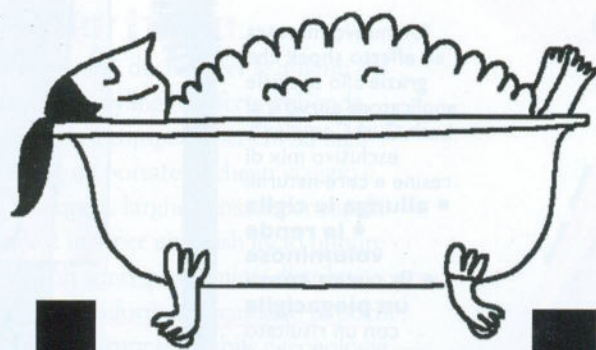
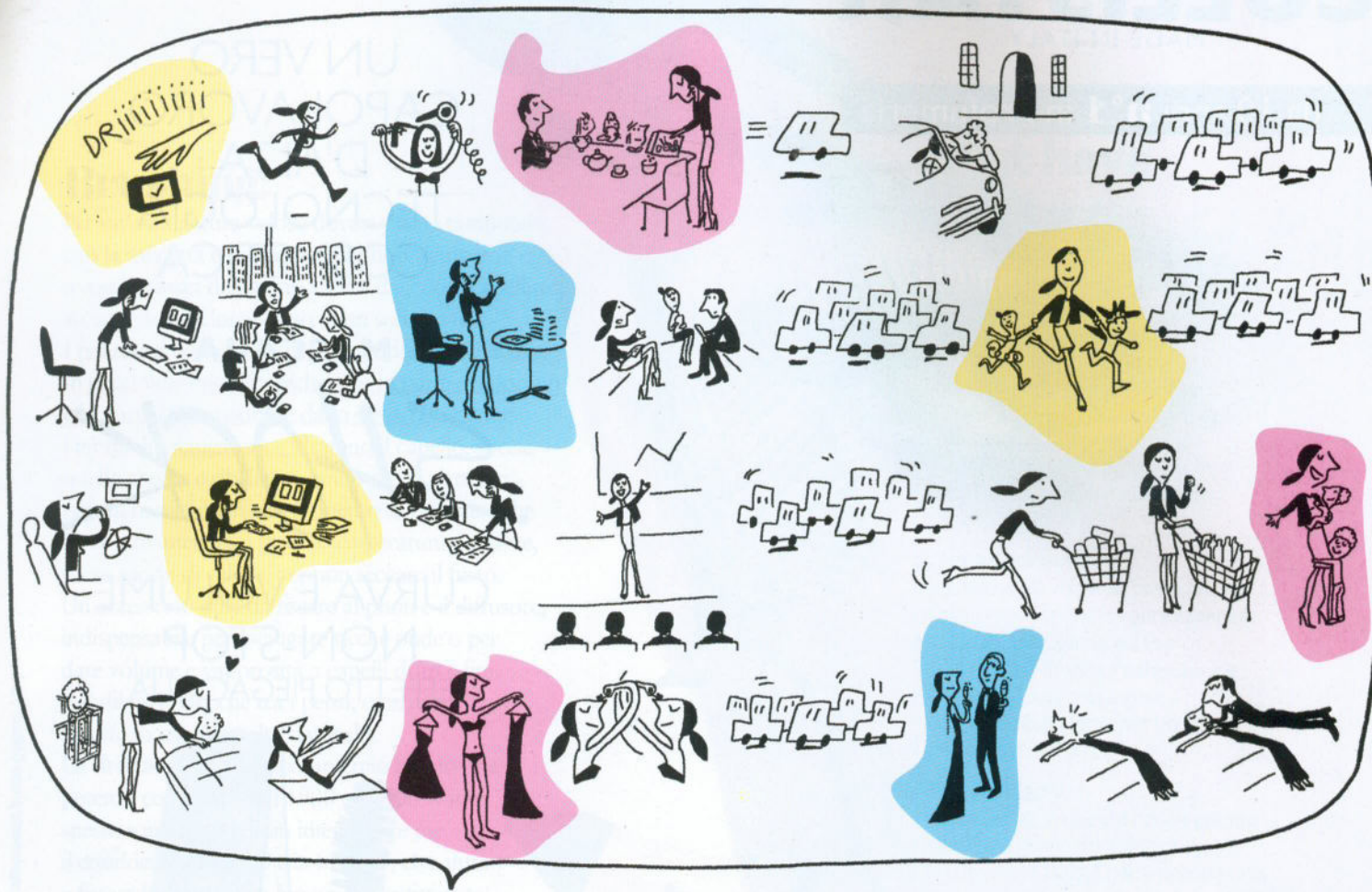
SALUTE
DI BENESSERE

magico
make up



9 772240 149009

3 00027



No stress

Sempre in ritardo, insonni, con le occhiaie? **A noi donne del terzo millennio capita spesso.** Dormiamo poco, lavoriamo tanto, combattiamo per essere mamme da Oscar... Il fisico **ne risente, la pelle pure.** Meno male che ci sono vitamine, sieri rigeneranti e creme energizzanti a darci un sospiro di sollievo!

di Carmen Rolle - illustrazione Chanel

Un periodo no può capitare persino alle più tranquille, le patite dello yoga e della vita slow. Figuriamoci alle altre, quelle che fronteggiano lo stress a colpi di patatine e stravizi vari. Noi donne viviamo in accelerazione, con la tabella di marcia sempre in affanno: dalla cartella dei piccoli al report per la riunione, dal traffico alla spesa. Le conseguenze? Una vita frenetica, che sfasa i ritmi naturali e ci porta a compensare con abitudini sbagliate: una nuova ricerca di Vichy rivela che ogni giorno 7 donne su 10 si lasciano andare a un piccolo eccesso. Qualche esempio? Poche ore di sonno, una dieta sballata, troppe sigarette o drink in più, l'abbonamento in palestra inutilizzato. Anche la pelle, ovviamente, ne risente: ci troviamo con il colorito spento e il viso segnato. Ma se riprendere possesso del proprio tempo rimane un miraggio, la cosmesi può aiutare: grazie a studi innovativi, propone formule che riparano i nostri errori.

Rispettate i cicli di riposo

È fondamentale rispettare i ritmi biologici, scanditi dal giorno e dalla notte, anche nella bellezza. «La pelle, come tutto il corpo, risponde al ritmo circadiano, con funzioni che cambiano a seconda dell'ora del giorno», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa. «Vale anche per attività molto significative. Come la proliferazione delle cellule, che varia fino a 30 volte, con un picco più alto a mezzanotte e un punto più basso a mezzogiorno. O la disidratazione, che aumenta sensibilmente durante la notte». Nelle ore di luce, invece, la pelle è ben vigile: deve respingere le aggressioni esterne, dai raggi Uv agli agenti atmosferici. Organizziamoci quindi un programma beauty che tenga conto dei diversi cicli, alternando protezione e rigenerazione, per aiutare la pelle a fare ordine e a risintonizzarsi con il suo bioritmo. «I nuovi prodotti sostengono infatti i processi cutanei nella fase in cui accadono naturalmente. E mirano a riportare la pelle allo stato ottimale: quello non toccato da eccessi e frenesia».

Circondatevi di benessere

I buoni aromi, con i loro effetti sul benessere, non sono un caso. «La pelle è collegata alla psiche: quello che vi dà serenità vi fa anche più belle», continua l'esperta. «La corrispondenza si spiega con lo sviluppo fetale, perché l'epidermide e il sistema nervoso nascono insieme». In altre parole, se nel corpo circolano i neurotrasmettitori del buon umore, le famose endorfine e serotonina, anche il viso è più tonico e luminoso. Si quindi ai nuovissimi neuro cosmetici, capaci di stimolare i neurotrasmettitori buoni e di inibire, al contrario, quelli infiammatori.

Calmatevi con un bel respiro

Ma prendete anche spunto dalle pratiche asiatiche basate sulla respirazione. «Ogni volta che vi sentite in ansia o in affanno, fate un bel respiro profondo», suggerisce la life coach Lucia Giovannini. «Inspirando, contate fino a tre e gonfiate la pancia come fosse un palloncino. Espirando, contate di nuovo fino a tre, sgonfiando la pancia. Fate attenzione alle sensazioni: percepite l'aria muoversi dentro e fuori dal corpo, con il petto e l'addome che si espandono e si contraggono. È un semplice gesto che vi porta alla calma: un solo ciclo basta ad allontanare pensieri e tensioni».

Mollate le cattive abitudini

Oltre all'invecchiamento cronologico ce n'è un altro, ben più insidioso, che dipende da noi e dai nostri vezzi. È l'invecchiamento comportamentale e fa più danni delle lancette che avanzano: uno studio rivela che lo scarto tra l'età reale e quella della pelle può essere di ben dodici anni, se si hanno guai con il sonno, l'alimentazione, lo stress. «Le cattive abitudini influiscono su vari aspetti, tra cui la produzione del GH, l'ormone della crescita che sostiene la sintesi delle proteine, necessarie per il tono e la compattezza dell'epidermide», aggiunge la dermatologa. «Diminuisce anche la melatonina, ormone che regola i ritmi del sonno e della veglia ed è un notevole antiossidante». Va ancora peggio se «viviamo» con smartphone e iPad, con una vita ancora più intensa e sregolata delle nostre mamme: fumo, sole senza protezione, senza orari né beauty routine. Così il viso si segna come se avessimo dieci anni in più. Se alle pelli strapazzate dalle cattive azioni ha pensato Vichy, con un siero che combina attivi sinergici per ridurre i segni di stanchezza, della generazione 3.0 si occupa Shiseido con la nuova linea Ibuki, che in giapponese significa nuovo respiro: ideata per la pelle stressata, si basa su un mix di estratti vegetali combinati a un aroma distensivo.

Depuratevi a tavola

«Se su certi elementi non possiamo intervenire, come lo smog delle nostre città, su altri invece sì», aggiunge Mariuccia Bucci. «Come l'alimentazione: variate i menu inserendo cibi alleati della bellezza». Come i cereali integrali, che contengono fibra insolubile importante per lo smaltimento delle tossine, verdure e frutta, fonti di vitamine A, C ed E — potenti antiossidanti capaci di contrastare l'azione dei radicali liberi — il pesce e gli oli per i famosi omega 3. «E abbinare alla buona tavola gli integratori», conclude la dermatologa. «Soprattutto nei periodi difficili in cui vi nutrite con un panino, saltate i pasti o bevete troppi caffè».

Spalmatevi nel weekend

«I segni del tempo non solo sono accettabili, in realtà sono la bellezza». A dirlo è Diane Kruger (foto a destra), il nuovo volto di Chanel che, con il suo ovale perfetto, ben incarna l'ideale di tutte. D'altronde, da Coco in poi, la Maison ha sempre saputo interpretare i desideri delle donne. Ma oggi è ai loro bisogni che guarda, con un rituale inedito, *Les Temps Essentiels* de Chanel, da usare nei tempi indicati sui flaconi: il giorno, la notte, il weekend. Perché la frenesia che ci fa vivere giorni che paiono durare 36 ore, sballa i bioritmi, come un jet lag minimo ma costante, così la pelle non sa più ripararsi di notte e proteggersi di giorno. I tre sieri, con principi attivi sincronizzatori e una materia prima naturale (acido salicilico e gelsomino per *Le jour*, acido ialuronico e incenso per *La nuit*, acido glicolico e rosa di maggio per *Le weekend*) predispongono la pelle ad affrontare al meglio la giornata, la sostengono nel processo di rigenerazione notturno. E la purificano dolcemente nel weekend.

Uva antiage

Idrata e protegge: è il Fluido Levigante Effetto Lifting Istantaneo di **Élève** (€ 69 in farmacia).

Rituale in tre tempi

Tre prodotti universali, da usare da soli o in sinergia: è la linea *Les Temps Essentiels* di **Chanel** (€ 75 *Le Jour* o *La Nuit*).

Fango rigenerante

Oltre al mitico *Miracle Broth* di **La Mer**, nella formula esfoliante di *Refining Facial* c'è anche fango marino fermentato e polvere di diamante (€ 102).

Cibo per la pelle

Super food: *DayWear Creme Spf 15* di **Estée Lauder**, rilascia una miscela di idratanti, lipidi e antiossidanti (€ 63).



Respiro cosmetico

La pelle aggredita dallo stress smette di "respirare". La aiuta *Ibuki* di **Shiseido**, con *Emulsion Hydratante Lissante* (€ 52).



Mix energizzante

Crema Rigenerante di **Salba** stimola la sintesi del collagene con peptidi e ceramidi biodisponibili (€ 13,99).

