

solo  
1€

# E

N.44 SETTIMANALE 03.11.2020

# ELLE FANNING

**IL PRIMO BACIO?  
L'HO DATO SUL SET**

Beauty  
**PREPARATI  
AL CAMBIO  
DI STAGIONE**

# FACILI & SEDUCENTI

SPECIALE  
**24** PAGINE  
DI MODA

**DIVERTITI CON SCARPE, BORSE E ACCESSORI  
PER UN LOOK IRRESISTIBILE**

**LINDA  
EVANGELIST**  
HO SPOSATO UN MOSTR  
E CREDO A CHI  
LO ACCUSA DI STUPR

**JULIETTA  
BINOCH**  
A SETTE ANNI  
ERO GIÀ FEMMINIST

**LADY DIANA**  
SONO LA PIÙ AMATA  
E STO PER TORNAR

**Donne coraggios**  
CERCO MIA MADRE  
DA 60 ANNI



CAIROEDITORE



# CAMBIO DI STAGIONE (E DI PELLE)

PER FARE FRONTE AL PERIODO PIÙ CRITICO, DA UNA PARTE L'EPIDERMIDE RICHIEDE RISPETTO E DOLCEZZA, DALL'ALTRA TRATTAMENTI AD HOC. COME I PEELING DI NUOVA CONCEZIONE CHE ESFOLIANO E, AL TEMPO STESSO, REGALANO SOSTANZE PREZIOSE O I BOOSTER CHE NE RINFORZANO LE DIFESE. SENZA DIMENTICARE GESTI COCOON DA RISERVARE ALLA SERA



di Simona Fedele - testi di Daria Manzini

L'AUTUNNO NON È CERTO LA STAGIONE PIÙ ACCOMODANTE per la pelle. GLI SBALZI climatici, l'umidità, il riscaldamento, le polveri sottili, la minore disponibilità di luce, tutto concorre a metterla in difficoltà. Affinché possa superare brillantemente la prova, bisogna prepararla come si deve. «Per venirle in aiuto agisci su due fronti: da una parte rinforza il film idrolipidico che la preserva da disidratazione, secchezza e arrossamenti. Dall'altra consolida il microbiota cutaneo, ovvero l'insieme di micro organismi presenti sulla superficie che la mette al riparo da reazioni irritative e agenti nocivi», spiega **Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni e membro fondatore Isplad.** La parola d'ordine per traghettare la cute nei mesi più difficili è una soltanto, dolcezza. «Evita trattamenti aggressivi e introduci cosmetici più ricchi, dalle creme a base di sostanze cementanti dello strato corneo, come oli e ceramidi, alle maschere idratanti intensive, dai sieri ai booster concentrati di vitamine e acido ialuronico».







## Il freddo è un alleato ma solo a piccole dosi

E se per la cute l'introduzione migliore all'inverno fosse allenarla al freddo? Da provare, visto che l'esposizione ragionata alle basse temperature ne rinforza il sistema di termoregolazione e la risveglia in modo naturale. Il sistema più semplice è risciacquare il viso con acqua fresca, dopo la deterzione mattutina, per attivare il microcircolo e smaltire i gonfiori.

«Per sfruttare i benefici della crioterapia, la mattina prendi due arance dal frigorifero», suggerisce Aga Nowak, face trainer a Milano. «Afferrane una per mano e falle ruotare con un movimento continuo sul décolleté, dal centro all'esterno, poi risalisci lungo il collo, sotto il mento. Dal centro del viso vai ai lati, verso le tempie, attorno agli occhi fino alla fronte. Ripeti tutto in senso inverso».

## Le formule corpose lubrificano e rilassano

«In autunno è il momento di aumentare la corposità delle creme», sintetizza Umberto Borellini, cosmetologo a Milano.

«Le consistenze più ricche, integrate con oli, cere e burri, mantengono l'epidermide lubrificata, pronta ad affrontare gli sbalzi termici e l'abbassamento della temperatura».

Inoltre garantiscono un tocco scorrevole, particolarmente gradito se hai la cute estremamente arida. Per la notte scegli i trattamenti effetto panna. «Questo perché contengono delle cere e dei burri vegetali piacevoli da spalmare, che regalano comfort estremo e rilassano». Perfette le versioni sleeping mask, emulsioni da stendere in uno strato più corposo su viso e collo, da lasciare agire durante il sonno.

1



2



*In virtù di un'alta concentrazione di principi attivi, capsule, fiale e ampolle sono l'ideale per regalare al volto una cura d'urto*

3



4



1. Amplificano la resistenza cutanea allo stress, **Ampolle Riattivatrici Defence Skinenergy BioNike** (49,90 euro).

2. Il programma rimpolpante si affida alle fiale giorno e notte, **Lift & Plump Réponse Densité Matis** (90 euro).

3. Formula concentrata con attivi esfolianti e rivitalizzanti, **Siero Notte Reboot Pure Shots Yves Saint Laurent** (98,40 euro, da Sephora).

4. Ogni capsula contiene un infuso di oli botanici e provitamine, **Ideal Resource Darphin** (90 euro).

## Prebiotici e fermenti tutelano il microbiota

Oli, cere e burri non sono i soli ingredienti con i quali arricchire la dieta invernale della pelle. Sono altrettanto importanti i prebiotici, fibre vegetali (soprattutto estratti di barbabietola e glucani) che alimentano il microbiota cutaneo, il rivestimento dello strato corneo formato da micro organismi e da batteri buoni. Un ecosistema tanto importante quanto fragile, destinato ad alterarsi in seguito a smog, shock termici, raggi UV, stress e dieta

sbilanciata. Una volta deteriorato il microbiota, la cute diventa più sensibile e si infiamma facilmente. «La aiutano le creme arricchite da prebiotici, ma anche da fermenti come i lactobacilli che, non potendo essere incorporati vivi, sono presenti in forma liofilizzata», rivela Mariuccia Bucci.

Le sostanze utili a tavola le trovi in pasta integrale, avena, porri, cipolle, mele, noci, yogurt, kefir, miso e formaggi stagionati.