

TE

N. 45 SETTIMANALE 11.11.2025
€ 1,20 IN ITALIA

DONNE CORAGGIOSE

10 ANNI FA
LA STRAGE
DI PARIGI:
RICORDATE
MIA FIGLIA

VIAGGI

IL CUORE
VERDE
DI LISBONA

BELLEZZA

LA REGOLA
DEGLI 8
BICCHIERI
D'ACQUA



CAIRO EDITORE

KIM

KARDASHIAN
GUARDAMI, PAPÀ
ORA FACCIO
L'AVVOCATO

**BRITNEY
SPEARS**

L'ULTIMO
UOMO
CHE L'HA
TRADITO

**MONICA
GUERRITORIO**

TUTTE LE DONNE
CHE MI HANNO
STRONCATO

**IL TRIPADVISOR
DELL'AMORE**

LA APP DOVE
I MASCHI
SONO VOTATI
DALLE EX

Psicologia

RIPARARE IL CUORE

COSTELLAZIONI FAMILIARI
UN VIAGGIO NEL TUO PASSATO
PER MIGLIORARE IL TUO FUTURO



BEAUTY

Contro stanchezza e opacità, malesseri di stagione, bisogna puntare su formule vitaminiche, frizioni al corpo, fragranze booster (utili anche alla pelle) e otto bicchieri di acqua «antiblues»

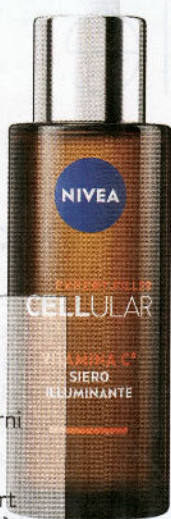
*di Simona Fedele
testi di Daria Manzini*

RIMETTI IN MOTO

L'ENERGIA

Ingredienti PER DARE SPRINT AI TESSUTI

rigeneranti



Fast track

In un minuto accresce la luminosità, in sette giorni attenua la visibilità delle rughe, Siero Illuminante Vitamina C Cellular Expert Filler di Nivea (21,60 euro).

TEMPO DI INTEGRATORI

Con l'abbassamento delle temperature aumenta il dispendio energetico dell'organismo e anche la richiesta di trattamenti rivitalizzanti per la pelle. «Stanchezza e astenia fisica influiscono sul suo aspetto», dice **Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni**. «Incarnato spento, perdita di tono, rughe indicano calo di energia: bisogna combinare creme rigeneranti e integratori per compensare le carenze organiche».

PESO MOLECOLARE

«Per restituire luminosità all'epidermide», continua la dermatologa, «la prima mossa da fare è idratarla. Sono da prediligere preparati cosmetici contenenti acido ialuronico in diverse formulazioni. In forma micronizzata, infatti, richiama acqua in profondità e va bene per tutto il viso; ad alto peso molecolare, invece, è preferibile per il contorno occhi, perché fissa l'umidità in superficie senza creare gonfiore».

IL FUNGO COREANO

Quando la pelle è stanca, fatica ad assorbire trattamenti troppo ricchi e può diventare asfittica e irritabile. Ha bisogno di consistenze leggere. Fluidi, sieri, booster ad assorbimento rapido, a base di principi attivi che vitalizzino il ciclo cellulare come vitamina C, caffeina, niacinamide ed estratto di shiitake, un fungo ampiamente utilizzato dalla cosmesi coreana. Altrettanto importanti sono gli ingredienti detox come olivello spinoso e alcune alghe, in particolare la spirulina: aiutano a smaltire il sovraccarico di tossine che rallenta le funzioni fisiologiche cutanee.



Voglio il glow

Un trio di attivi botanici brevettati affianca papaina e niacinamide per illuminare e distendere subito il viso, Le Masque Absolu Premium di Lierac (65 euro).

Sos al miele

Sette sfere di vitamina C e miele si fondono nel siero per un'azione antietà, Bee Lab Shot (59 euro); Youth Watery Oil Serum (161 euro) Abeille Royale di Guerlain.



Nel cuore delle cellule



PER AVVIARE
IL SISTEMA-PELLE



Riequilibrante

Con complesso prebiotico di avena per una pulizia gentile, Balsamo Detergente Nutritivo The Cleansing Expert di Germaine de Capuccini (47 euro).

MOLECOLE ANTISTRESS

Un calo energetico prolungato accelera l'invecchiamento cutaneo. «Le formule rivitalizzanti antiage agiscono a livello del mitocondrio, la centralina energetica delle cellule. Tra gli attivi più adatti ci sono coenzima Q10 e molecola DMAE, che proteggono dallo stress ossidativo, colpevole di compromettere la forza cellulare», spiega Mariuccia Bucci.

VIVA LE MICROALGHE

Un'integrazione mirata aiuta a recuperare forza, anche a livello cutaneo. «Estratti di piante adattogene aumentano la resistenza come gli arbusti ashwaganda indiana ed eleuterococco, la radice di rodiola, le microalghe rosse, ricche di astaxantina. Per riequilibrare il ciclo sonno-veglia gli integratori cronobiologici mixano melatonina e serotonina».



Camouflage

Corregge le discromie, illumina e uniforma il viso la BB Cream innovativa, BB Fluido Anti-Età Spf 30 Acid Regeneration di Becos (62 euro).

Neurocosmesi

Efficace sulla pelle che nutre e rigenera e sulle emozioni che "allietta", si lascia in posa sul viso la notte, Le Masque de Nuit Harmonie di Neuraé (110 euro).



HAI LA CORTISOL-FACE?

Gonfiori, borse, pallore sono spie della cortisol-face, che tradisce l'eccesso di cortisolo, ormone dello stress. In questo caso scegli rituali calmanti e formule neurocosmetiche che associno texture sensoriali, molecole attive sui recettori nervosi cutanei – peptidi biomimetici –, estratti botanici ansiolitici – lavanda, camomilla, canapa – e fragranze aromaterapiche.

ACQUA ANTIBLUES

Otto bicchieri d'acqua al giorno sono un antidoto contro il "blues" autunnale, che abbassa il tono psicofisico. L'acqua elimina scorie, attiva il tessuto muscolare, favorisce la regolazione dell'umore, apportando minerali antifatica come il magnesio. Un bicchiere, al risveglio, aiuta a ridurre il cortisolo stressogeno.