

29 MAGGIO 2013
Anno XXVI N. 22
WWW.DONNAMODERNA.COM

DONNA MODERNA

IL SETTIMANALE CHE TI FACILITA LA VITA

Paola Bettinaglio,
18 anni, studentessa
di Castione
della Presolana (Bg).

SENZA AUTO
LE CITTÀ (E LE PERSONE)
CHE CE L'HANNO FATTA

DOPO IL CASO JOLIE
Esame del Dna
A COSA SERVE
E QUANDO USARLO

STAI VIVENDO
UNA VITA DELLA TUA TAGLIA?

**Il test che
misura
la felicità**

QUESTO COSTUME VALORIZZA
IL DÉCOLLETÉ ANCHE SE
HAI UNA PRIMA (O UNA SESTA)

OGGI RISPARMIO COSÌ
● CONTO CORRENTE A COSTO ZERO
● DENTISTA BRAVO E LOW COST

**Make-up
fluo**
E LO SGUARDO
SI ACCENDE



€2,00 **MONDADORI**

Posto Italiano spa - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona - AUSTRIA € 4,00
BELGIO € 3,70 - CANADA CAD 7,00 - CANTON TICINO CHF € 4,70 - FRANCIA € 3,90 - GERMANIA € 4,50
GRECIA € 3,70 - LUSSEMBURGO € 4,00 - MALTA € 3,00 - PORTOGALLO (CONT.) € 4,00
SPAGNA € 4,00 - SVIZZERA CHF 4,90 - UK GBP 3,40 - USA \$ 6,50

BELLEZZA

la tua dieta per pelle e capelli

Non parliamo di ingredienti da portare in tavola. Ma di prodotti da mettere nella trousse. Per affrontare l'estate in bellezza (e in salute)

di LAURA D'ORSI scrivile a dmbellezza@mondadori.it

viso

APPENA SVEGLIA E PRIMA DI ANDARE A DORMIRE Acqua micellare

«Per pulire il viso mattina e sera usa l'acqua micellare con estratti vegetali: è ideale perché elimina le impurità in modo delicato ed è adatta a tutti i tipi di pelle» dice **Mariuccia Bucci, dermatologa**. «Il latte detergente, invece, lascia tracce oleose che, con il caldo e l'umidità, possono dare una spiacevole sensazione di unto».

A COLAZIONE Siero + crema

Sono due prodotti diversi che si completano a vicenda. Il primo è un siero da scegliere a seconda delle proprie esigenze. Per esempio, se la tua pelle si macchia facilmente, mettine uno al B-resorcinolo, una molecola nuova che previene e combatte le discromie. Il secondo, invece, è una crema. Ma punta su una texture leggera e con filtri solari. «Tra i principi attivi più adatti a questa stagione c'è l'acido ialuronico. Per riuscire a idratare in profondità deve essere micro-frammentato, un'indicazione che in genere trovi scritta sulla confezione» suggerisce l'esperta. «Se hai bisogno di un'azione anti-età, funzionano bene tre nuovi ingredienti: la carnosina e il palmitoyl tripeptide-5, che proteggono le fibre di collagene e ne stimolano la produzione, e l'estratto di semi di Chia, ricco di omega 3».

DURANTE IL GIORNO Acqua termale

Soprattutto se hai la pelle sensibile, dissetala spesso spruzzandoci dell'acqua termale. «È un gesto che serve non solo a rinfrescare, ma anche a rendere la cute meno reattiva. I minerali presenti in questi spray, come il silicio, hanno un'azione rinforzante sul sistema immunitario della pelle» spiega la dottoressa Bucci. Inoltre, l'acqua termale fissa il trucco: un plus che non guasta.

ALLA SERA Esfoliante leggero

La "dieta" per la sera deve essere light. Dopo la pulizia, metti un fluido idratante. E una volta alla settimana prova un gommage delicato che ti farà assorbire meglio i nutrienti dei cosmetici del mattino. Scegli uno scrub al gluconolattone, da lasciare in posa per 5 minuti e poi risciacquare. ▶

Se hai la pelle delicata due sere alla settimana fai un gommage con microsfele di jojoba, olio d'uva e miele.

BELLEZZA

viso

Eau Thermale di Avène (8,60 euro) è lo spray da avere sempre a portata di mano.

EAU THERMALE
Avène

Eau Thermale
Thermal Spring Water
Apaisante, anti-irritante
Soothing, anti-irritating

Skin Regimen
Hydra-Pro Booster
di Comfort
Zone (65 euro) è
un siero idratante
a base di
acido ialuronico.

Acqua Micellare di Lycia (7,90 euro) contiene estratto di fiori di loto.

capelli

TUTTI I GIORNI Shampoo + mousse

Sudore, bagni in piscina, primi weekend in spiaggia. Con la bella stagione si sente il bisogno di lavare i capelli anche tutti i giorni. «Scegli uno shampoo delicato senza parabeni o "sles", conservanti e tensioattivi che usati spesso possono inaridire la chioma» spiega la dottoressa Daniela Mantovani, specialista in tricologia. Forse non lo sai, ma quando lavi i capelli, oltre a pulirli, li nutri. Perché il massaggio migliora la circolazione del cuoio capelluto, facilitando così l'apporto di sostanze indispensabili ai follicoli. «Va eseguito su tutta la testa con i polpastrelli e deve durare a lungo, almeno un paio di minuti. Niente manovre troppo forti però, perché rischi di stimolare le ghiandole sebacee a produrre più grasso» rivela l'esperta. E poi fai attenzione alla temperatura dell'acqua. «Né troppo calda, perché si scatena la produzione di sebo e dopo due ore i capelli sembrano di nuovo sporchi, ma nemmeno fredda, altrimenti si rallenta la circolazione e si inaridiscono i fusti. Una temperatura di circa 35 gradi è l'ideale». Come balsamo, opta per una versione più light, per esempio in mousse. Ottimi i prodotti a base di olio di argan che lucida e protegge senza ungere.

OGNI 2-3 MESI Scrub

Concediti un trattamento detox. Inquinamento, polvere, forfora, utilizzo di lacche o gel formano dei residui che si

depositano sulle radici, "soffocandole". «Uno scrub specifico, da fare ogni 2-3 mesi in salone o a casa, libera il cuoio capelluto dalle impurità accumulate, facendolo respirare nuovamente» dice la tricologa. Questi prodotti di solito contengono sostanze esfolianti come l'acido salicilico. Le formule inoltre sono arricchite con estratti vegetali dall'azione purificante (per esempio menta o rosmarino).

PRIMA DEL MARE Cura ristrutturante

Ogni tanto puoi concederti uno strappo alla regola. In questo caso, per esempio, programma un trattamento rigenerante, in modo da prevenire i danni causati da sole e salsedine. «Si effettua in salone, in più sedute settimanali. Il parrucchiere applica dei prodotti che penetrano in profondità e ristrutturano la fibra del capello. I più nuovi sono a base di cellule staminali vegetali e collagene, oppure di acido ialuronico e collagene a effetto filler» spiega l'esperta. «La chioma, nutrita e idratata alla perfezione, torna a essere corposa e lucida». I prezzi variano dai 30 ai 50 euro a seduta.

DA ORA A FINE ESTATE Filtro solare

I raggi del sole schiariscono e disidratano i capelli, ma non solo: molti studi hanno ormai dimostrato che gli ultravioletti accelerano la fase telogen, quella di caduta dei fusti. Ecco perché, con la bella stagione, è importante proteggere la chioma con un filtro solare. Basta una spruzzata prima di uscire. Un gesto da non trascurare soprattutto se hai i capelli trattati o se sono sottili, perché hanno ancora più bisogno di protezione.

capelli

Nioxin Scalp Renew di Wella (da 40 euro nei saloni) è un esfoliante da fare dal parrucchiere che rimuove tutte le impurità.



Miraculous Oil di Garnier Fructis (8,99 euro) è un olio light che nutre i capelli e facilita la piega.

Solar Defense di Elvive (6,50 euro) è uno spray che protegge i capelli dal sole, dalla salsedine e dal cloro.