

BenEssere

La salute con l'anima

mensile | anno XXVII | n. 06 | giugno 2015 | € 2,90 (Italia) - www.lasaluteconlanima.it

Macchie solari

Tutta colpa della melatonina in eccesso

Ginecologia

Candida: un'infezione da curare

Idratazione

Alla ricerca dell'acqua più pura

Nicole Grimaudo

«Così ho raggiunto il mio peso forma»

DIMAGRIRE
**Basta diete ferree:
impariamo
a mangiare**

Correre
giova pure
alla mente

Il test
Sei consapevole
del tuo valore?

Festival biblico
A Vicenza
con BenEssere

FITOTERAPIA
Le schede
da ritagliare
e conservare



SPECIALE VISO

Una cura dissetante per la pelle

Caldo, sole e sudore possono inaridire l'epidermide, favorendo la comparsa di macchie e rughe. Corriamo ai ripari con creme leggere adatte all'estate.



di Paola Rinaldi

d'estate, caldo, sole e sudore rischiano di inaridire la pelle del viso, rendendola ruvida, secca e rugosa. Si tratta allora di correre ai ripari con una beauty routine quotidiana, che parte da una corretta idratazione.

«Per fornire all'epidermide tutti gli elementi di cui ha bisogno è importante utilizzare creme specifiche per questo periodo dell'anno, solitamente più leggere, fluide e con un fattore di protezione maggiore rispetto a quelle usate in inverno», spiega la dottoressa Mariuccia Bucci, specialista in Dermatologia (www.mariabucci.it). La loro funzione è quella di formare una pellicola protettiva impermeabile, che riesce a trattenere l'acqua nello strato più esterno della pelle: i prodotti vanno stesi con un massaggio che parte dal collo,

arriva al mento e poi prosegue verso mandibola, naso e fronte, fino al completo assorbimento.

Per non intaccare le riserve idriche del viso è essenziale anche una corretta detersione, mattina e sera. «L'acqua del rubinetto usata con i comuni detergenti rimuove non soltanto le impurità, ma anche il film idrolipidico che protegge naturalmente la pelle, mantenendola morbida e agendo come barriera contro gli agenti esterni», avverte Bucci. Ciò significa che non bisogna esagerare con le rinfrescate durante il giorno, ricorrendo piuttosto ad acque termali o micellari, da usare su un dischetto di cotone: «In commercio esistono prodotti molto validi, che puliscono in profondità e rimuovono il trucco senza intaccare le difese». Così la pelle è levigata, l'incarnato luminoso e i segni del tempo sono attenuati. ○



1



2



3



4



5



6



7

Scelti per voi



1. AUSTRALIAN BUSH FLOWERS ESSENCES - ESFOLIANTE GENTLE

I fiori australiani idratano la pelle, "nutrendo" anche mente ed emozioni profonde. Flacone da 50 ml. Prezzo consigliato euro 32,40.

2. KORFF - RITUAL CARE

Una maschera esfoliante leggera, che rinnova l'epidermide e la prepara ai primi raggi di sole. Tubo da 75 ml. Prezzo consigliato euro 21.

3. PUPA - PERFETTA IN 1 MINUTO

Tre prodotti in uno: crema viso, contorno occhi e maschera anti-stanchezza. Maxi formato da 150 ml. Prezzo consigliato euro 17,90.

4. ESTÉE LAUDER - RESILIENCE LIFT

Immediatamente, la pelle si risveglia con uno splendore e una radiosità tipicamente giovanili. Confezione da 30 ml. Prezzo consigliato euro 90.

5. CAUDALIE - INSTANT DÉTOX

Dieci minuti di puro relax prima di un appuntamento. Pelle perfetta in formato express. Tubetto da 75 ml. Prezzo consigliato euro 22.

6. NAJ-OLEARI - FONDOTINTA COMFORT CON CERAMIDE

Copertura e idratazione perfette anche in estate, aspetto fresco e naturale per tutta la giornata. Prezzo consigliato euro 12,10.

7. DARPIN - EXQUISÂGE

Per uno sguardo espressivo servono felicità e questo siero dal delicato profumo floreale e fruttato. Prezzo consigliato euro 90



Più belle con la vitamina C

Più di qualsiasi crema costosa, è l'alimentazione il segreto per una pelle perfetta. Il viso si fa bello, sano e curato con un pieno di vitamina C, che rende l'epidermide compatta, protegge dai raggi del sole, previene le macchie cutanee e schiarisce quelle esistenti: largo quindi a fragole, limoni, ciliegie, albicocche, pomodori, melone, anguria e peperoni. Il loro contenuto di carotenoidi favorisce anche l'abbronzatura e aiuta a non scottarsi. Dal mare arrivano gli alimenti nemici delle rughe: salmone, merluzzo, tonno e sgombro. Ricchi di Omega3, combattono l'invecchiamento cutaneo e contrastano la micro-infiammazione cellulare.



La giusta deterzione

1. Legare i capelli e lavarsi le mani per non trasferire lo sporco alla pelle del viso.
2. Usare sempre acqua tiepida. Quella troppo calda danneggia la pelle, quella fredda non elimina bene grasso e sudore.
3. Scegliere un detergente non troppo aggressivo, senza esagerare con le quantità: la dose giusta è quella che sta nel palmo di una mano.
4. Non strofinare troppo, ma massaggiare dolcemente la cute per migliorare la microcircolazione.
5. Sciacquare bene viso e collo per eliminare ogni residuo di detergente, che potrebbe creare irritazioni.
6. Asciugarsi con cura, tamponando con un asciugamano morbido.



4

5

6

7

8



2

1



3



5

6

7

8

1. RILASTIL - MULTIREPAIR

La pelle scopre una nuova giovinezza con questa crema, ideale per la notte. Confezione da 50 ml. Prezzo consigliato euro 59,50.

2. HINO NATURAL SKINCARE - Q-SUPREME SERUM

Un siero anti-età perfetto d'estate per la consistenza fresca e non oleosa. Flacone da 30 ml. Prezzo consigliato euro 48.

3. BIOSCALIN - SOLE, PELLE E CAPELLI

Agisce dall'interno su pelle e capelli. Basta una compressa al giorno. 30 compresse. Prezzo consigliato euro 24,50.

4. L'ERBOLARIO - PRIMER VISO

Un trattamento invisibile che leviga e potenzia la tenuta del trucco. Flacone da 30 ml. Prezzo consigliato euro 20.

5. GIULIANI - MONODERMÀ C10

Vitamine da applicare su viso e collo per un'azione anti-macchie e anti-età. 28 monodosi. Prezzo consigliato euro 25.

6. IOMA - BOOSTER JEUNESSE

Il lettore nel cappuccio verifica il livello di idratazione della pelle. Flacone da 50 ml. Prezzo consigliato euro 142.

7. L'ORÉAL PARIS - COMPATTO SOLARE

Comodo come una cipria, è un solare compatto che protegge e uniforma. Formato da 9 ml. Prezzo consigliato euro 14,90.

8. LUSH - MARINELLA

Una maschera fresca, da tenere in frigo, a base di alghe, aloe vera, rosa e miele. Barattolo da 75 g. Prezzo consigliato euro 9,95.



6



7



8



1. SPECCHIASOL - VERATTIVA

Rassoda e rigenera la pelle grazie a un concentrato di materie prime attive di altissima qualità. Confezione da 50 ml. Prezzo consigliato euro 34.

2. COLLISTAR - ACQUA MICELLARE

Indispensabile in viaggio, per sostituire latte, struccante occhi e tonico con un unico prodotto. Flacone da 200 ml. Prezzo consigliato euro 19,60.

3. NIVEA - CELLULAR PERFECT SKIN

Un fluido perfezionatore, anti-age e antiossidante a base di estratto di magnolia. Formato da 40 ml. Prezzo consigliato euro 16,60.

4. URIAGE - GELÉE GOMMANTE DOUCEUR

A base di acqua termale, rimuove le impurità, elimina le cellule morte e risveglia la luminosità. Tubetto da 50 ml. Prezzo consigliato euro 11,50.

Igiene corretta anche in spiaggia

Caldo, sabbia, acqua del mare, costumi umidi e lunghe camminate: sotto il sole, sono tanti i fattori di rischio che raddoppiano i disturbi intimi, soprattutto per le donne. Le zone genitali infatti sono rivestite solo da mucosa e non hanno una "protezione" come le altre parti dell'epidermide, per cui sono più delicate, vulnerabili e permeabili. Ecco alcune raccomandazioni per un'igiene corretta.

► **Evitare indumenti aderenti e sintetici, che favoriscono la sudorazione.**

Qualsiasi variazione di pH e temperatura a livello della mucosa vaginale crea un ambiente favorevole alla proliferazione di funghi e batteri. Dunque, sia per gli indumenti sia per gli assorbenti igienici, è consigliabile l'utilizzo di materiali naturali e traspiranti, come il cotone.

► **Lavarsi accuratamente con detergenti a pH fisiologico (4 o 5).**

I saponi devono essere specifici, formulati per questa zona del corpo, a base di sostanze purificanti e antibatteriche, ma in grado di mantenere inalterata l'acidità naturale. Il detergente va diluito nell'acqua e poi risciacquato con abbondante acqua fresca e pulita.

► **Belle sì, ma senza rischi.**

Vanno evitate le tecniche di depilazione troppo aggressive sulla zona genitale, che possono causare irritazioni o lesioni, porta d'ingresso di agenti infettivi.

► **Protezione anche in viaggio.**

Fuori casa, si può ricorrere alle salviette umidificate, a patto che siano specifiche per l'igiene intima e non nella versione classica, usata normalmente per mani e viso.

► **Attenzione agli ambienti a rischio, come spiagge e piscine.**

Evitare di sostare troppo a lungo con il costume bagnato, ma sciacquarsi con acqua dolce dopo ogni bagno o appena possibile. È bene anche non sedersi direttamente su sabbia, scogli o a bordo piscina, tutti veicoli di potenziali germi nocivi.



► **SAUGELLA - ATTIVA**
Detergente ideale per le situazioni a rischio di infezioni, come spiagge e piscine. Flacone da 250 ml. Prezzo consigliato euro 9,30.



► **CHILLY - SALVIETTINE INTIME PH 3.5**
Freschezza formato pocket per donne dinamiche e moderne. Nuova formula emolliente e idratante. Formato 12 pezzi. Prezzo consigliato euro 2,39.



► **BIONIKE - TRIDERM**
Da portare sempre con sé, uno spray rinfrescante che previene i cattivi odori e regala freschezza. Flacone da 50 ml. Prezzo consigliato euro 13,75.

È meglio non rimanere troppo a lungo con il costume bagnato, né sedersi sulla sabbia o a bordo piscina.



2

1

3

4