

# F

solo  
**1€**

N.24 settimanale 19 giugno 2019 1 euro

**DONNE CORAGGIOSE  
DAL MIO TUMORE È NATO  
UN PROGETTO PER TUTTE**

## Moda

**ROMANTICHE  
E PREZIOSE**

**BENESSERE  
INSONNIA: SCOPRI SE  
NE SOFFRI DAVVERO**

**VIAGGI!  
SPECIALE ALTO ADIGE  
3 VALLI IN ARMONIA  
CON LA NATURA**

# Margot Robbie

**IL MIO SEGRETO?  
ANDARE AI PROVIN  
ARRABBIATA**

**TIMOTHÉE  
CHALAMET  
NON VEDO L'ORA  
DI STRUGGERMI  
PER AMORE**

**MERYL STREEP  
A 70 ANNI MI SENTO  
FINALMENTE LIBERA**

**CHARLOTTE  
CASIRAGHI  
SPOSANDOMI  
HO REALIZZATO  
IL MIO SOGNO**

**Mistero  
Von Bülow  
SAPREMO MAI LA VERITÀ?**

# OROSCOPO

**SEGNO PER SEGNO COME SARÀ LA NOSTRA ESTATE**

ISSN 2280 773X

90024 >



9 772280 773004



CAIRO EDITORE

# Il segreto è nell'acqua

*Per una pelle sempre giovane controlla il suo livello di idratazione. A qualsiasi età è fondamentale per mantenerla turgida, ben compatta e luminosa. Dai gesti giusti, come il gommage a base di papaya, agli ingredienti diversificati per viso e corpo, fino all'effetto ghiaccio, ecco come fare il pieno di H<sub>2</sub>O*

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI CLAUDIA BORTOLATO

**M**arilyn Monroe, più bella che mai, nel film capolavoro del 1953 *Niagara* si chiedeva: «Ci sarà un idratante da queste parti?». Una domanda apparentemente insensata, in realtà fondamentale per la bellezza della pelle, dato che l'acqua rappresenta il 70 per cento del nostro organismo, di cui il 30 per cento, almeno cinque litri, immagazzinati nella cute. «Mantenerla idratata è importante a qualsiasi età per garantire il funzionamento ottimale del ciclo di vita cellulare. Ed è anche istantaneamente visibile: il materasso dermico risulta più turgido e il colorito subito omogeneo e radioso», racconta Mariuccia Bucci, dermatologa plastica a Sesto San Giovanni e responsabile scientifico Isplad. «Inoltre un buon tasso idrico svolge un'azione antiage, perché assicura un corretto afflusso di sangue ai tessuti, compresi gli antiossidanti che raggiungono le cellule per aiutarle a combattere i radicali liberi». Comincia idratandoti dall'interno con almeno otto bicchieri d'acqua al giorno e cinque porzioni di frutta e verdura fresche, aggiungi qualche smoothie, senza dimenticare gli oli ricchi di vitamina E, come quelli di oliva, grano, semi di mais e girasole, e il pesce, fonte di omega 3 e 6, per rinforzare il film idrolipidico cutaneo. ▶





**1.** Con acido ialuronico e olio di semi di canapa, Moisturetrip GlamGlow (49,90 euro, da Sephora).  
**2.** Rimpolpa con fungo bianco, Fresh Jelly Lotion Waso Shiseido (35 euro).  
**3.** Lo stick al melograno, alga ghiacciata, salicornia herbacea regala a viso e contorno occhi freschezza e idratazione, Hydraskin

Darphin (29 euro).  
**4.** Maschera notte bifase con gel all'acido ialuronico e sfere al karité, collagene marino, Aqua Drop Gel Night Mask Peace Water Sephora (27,90 euro).  
**5.** Mix di alghe, tè rooibos e aloe vera per illuminare e rigenerare, Lamina Lift Maschera Idratante Alghe Repêchage (47 euro).

## VISO: RUGIADA SULLA PELLE *per rafforzare la funzione barriera*

Il beauty plan per un viso idratato, quindi sempre giovane e compatto, prevede come primo passaggio una delicata esfoliazione settimanale. «Eliminare gli ispessimenti cutanei contribuisce a mantenere efficiente non soltanto lo strato corneo, che solo se ben strutturato assicura la sua funzione barriera, ma anche il derma sottostante», sostiene Umberto Borellini, cosmetologo a Milano. «Soprattutto in estate riserva il gommage alla sera, così da limitare il rischio della fotosensibilizzazione, e preferisci cosmetici delicati a base di ingredienti vegetali come liquirizia, mirtillo, papaya». Fondamentali le maschere idratanti, qualunque sia il tuo tipo di pelle, da fare due o tre volte a settimana, mentre per la detersione orientati su oli, creme e trattamenti "fondant", in particolare su balsami solidi da massaggiare con dolcezza per favorirne la penetrazione. Completano l'opera sieri con acido ialuronico dal 2 per cento in su, aloe vera o ceramidi, oppure booster da applicare prima della crema o del filtro solare se sei già al mare. Anche in quest'ultimo caso i componenti più gettonati sono acido ialuronico e omega 3, dalle virtù antinfiammatorie.

**SCEGLI CONSISTENZE PESO PIUMA** Le migliori formule estive sono rese impalpabili da elementi super idratanti ma leggerissimi. «Tra questi l'acido ialuronico dai diversi pesi molecolari e i polisaccaridi (lunghe molecole costituite da catene di zuccheri) che formano una sottile pellicola semipermeabile superficiale, capace di regolare gli scambi d'acqua delle cellule e, allo stesso tempo, di proteggere l'epidermide da sbalzi di temperatura e umidità», ricorda la dermatologa. Perfetta la malva che, oltre a idratare, lenisce e sfiamma, gli estratti di avena sativa e dei cereali in genere perché sono emollienti e vantano alte capacità restitutive, e ancora camelia, oli e burri vegetali, ceramidi e fosfolipidi riepitelizzanti. Un plus della crema giorno particolarmente gradito in questa stagione è l'effetto sorbetto, garantito da principi attivi che abbassano leggermente la temperatura cutanea come liquirizia, centella asiatica, hamamelis, cetriolo e mirtillo. Al mattino metti sempre crema o fondotinta con alto fattore protettivo (Spf 30 o meglio 50+ se la sera hai fatto un gommage), anche in città. Tieni presente che la protezione solare di ultima generazione con mix di filtri fisici e chimici (e netta preponderanza dei primi) offre alla pelle uno scudo contro i raggi infrarossi che, generando calore, moltiplicano la disidratazione. ▶



1. Con aloe vera rinfresca la pelle accaldata, Acqua Spray Biopoint (4,90 euro).  
 2. Nasce nel massiccio di Belledonne, in Francia, l'acqua termale isotonica lenitiva e cicatrizzante in limited edition, Eau Thermale Uriage (9 euro).  
 3. Protegge con Spf 50+, ossigena e rigenera la pelle stressata dal sole,

Hydro<sub>2</sub>Lotion Fotoprotettore Isdin (24,40 euro).  
 4. Leviga con fiori di sale di Sardegna, idrata con olio di lentisco e defatica con estratto di ginepro, Talasso-Scrub Tonificante Collistar (48,50 euro).  
 5. Ceramidi e acido ialuronico a basso e alto peso molecolare, Mousse Corpo Aqua Rilastil (19,90 euro).

## CORPO: IDRATARLO È D'OBBLIGO con creme sontuose e maschere nutrienti

La pelle del corpo rischia la disidratazione esattamente come quella del viso. «Questo perché povera di ghiandole sebacee e lipidi protettori è ancora più vulnerabile e propensa a perdere il suo capitale idrico, anche per lo sfregamento continuo degli indumenti», rivela **Mariuccia Buccì**. Cosa fare? Esfolia una o due volte a settimana con gommage a base di sali e alghe marine che, tra l'altro, hanno funzioni drenanti e anticellulite.

Poi scegli una crema dalla materia sontuosa, cioè dalla texture nutriente e idratante insieme, grazie alla presenza di oli di avocado, borragine, chia, canapa e oliva, e di burri di karité oppure cacao.

«Per il corpo un valore aggiunto alle formule è l'effetto ghiaccio, che ne stempera a livello sensoriale la materia grassa, rendendola più fresca. Effetto assicurato dagli oli essenziali di menta piperita, eucalipto, pino e cipresso, che aiutano a drenare e stimolano la circolazione sanguigna e linfatica», dice Umberto Borellini. Su gomiti e ginocchia, dove fisiologicamente la cute tende a ispessirsi e di conseguenza a disidratarsi, ci vuole una strategia mirata. «Tutti i giorni applica un olio idratante e nutriente di avocado o jojoba sulle parti più ruvide. Lascialo agire almeno venti minuti e, sotto la doccia, strofinati con un guanto di luffa o una spazzola in setole naturali, da alternare al gommage agli alfaidrossiacidi di pesca o papaya», continua **Mariuccia Buccì**.

Infine stendi sulle zone più secche una maschera idratante che abbia tra i suoi componenti altea, amido, gelatine di frutta o burro vegetale, e non dimenticare di applicare mattina e sera una crema nutriente e, se non ti esponi al sole, anche leggermente esfoliante.

**FRESCHEZZA IN MICROGOCCE** Un'abitudine ancestrale delle giapponesi è quella di applicare su viso e corpo un'emulsione leggermente gelatinosa (si ottiene lasciando fermentare polvere di riso in acqua), per tonificare la pelle ed esaltarne la luminosità.

Più o meno lo stesso risultato che puoi ottenere con i più occidentali idratanti prêt-à-porter, da vaporizzare prima o dopo la routine cosmetica. «Tra i più versatili ci sono le acque termali, perfette da portare in spiaggia per un'idratazione immediata, ottime anche in città. In un solo gesto assolvono, infatti, più compiti: dissetare la cute, rinfrescarla e lenirla, fissare il trucco e, se contengono principi antiossidanti come estratti di melograno oppure uva, proteggerla perfino dalle aggressioni ambientali», conclude la dermatologa. **■**