

VIVERSANI&BELLI

Data: 03.07.2020 Pag.: 18,19,20,22,23
Size: 2603 cm2 AVE: € 39045.00
Tiratura: 123540
Diffusione: 57865
Lettori: 526000



bellezza *Filias*

La stanchezza si legge subito sul viso. Serve un **piano d'azione tempestivo** che da un lato **distenda** e dall'altro **ricarichi** per restituire rapidamente luce e piena vitalità

Succede, spesso. Al cambio di stagione, ma anche dopo un periodo di superlavoro, di grande impegno mentale o di preoccupazioni, quando si trascura il viso e persino quando lo si "tempesta" di trattamenti. Tante possono essere le situazioni che stressano la pelle e la privano della sua naturale radiosità. È il momento di "riprogrammarla", prima facendola riposare, poi rinvigorendola di nuova energia, perché possa affrontare in forza l'estate.

aiuto!
ho la pelle esaurita

→ UNA PULIZIA ACCURATA MA DELICATA,

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile



AIDECO



la metto in pausa

Formule minimaliste con pochi ingredienti, ma quelli giusti, riconfortano l'epidermide

Un meritato riposo

Che cosa si fa quando si è stanchi? Ci si riposa. Ecco che anche **la pelle può avere bisogno di una sosta**. Non è solo una mancanza di cure che può renderla spenta e poco vitale: a volte anche un eccesso di attenzioni con tanti prodotti, tutti diversi può, senza volerlo, sollecitare eccessivamente la cute, affaticandola anziché migliorarla.
 * Meglio, allora, fare uno stop, limitare l'uso di prodotti passando magari a **formule essenziali** composte con un solo ingrediente, al massimo due, per offrire al viso quello che gli serve senza eccessi, idratando, ma anche calmando e addolcendo.

Pochi ingredienti, ma buoni

Acido ialuronico e collagene sono due molecole chiave per l'equilibrio della pelle, che si possono scegliere in questo momento in formulazioni che le contengono come ingredienti esclusivi.
 * «L'acido ialuronico si lega all'acqua e la assorbe offrendo un'azione di idratazione intensa e prolungata che preserva turgore, luce e morbidezza alla cute, mettendo un freno alla perdita di elasticità e di tono. Il collagene, perfettamente compatibile con la

pelle, va a ricostruire un'architettura di sostegno più forte e compatta e questo viene in aiuto in funzione antietà contro rughe e cedimenti» spiega la dottoressa Alessandra Vasselli, cosmetologa di **Aideco**, Associazione italiana dermatologia e cosmetologia, docente di Scienze cosmetologiche dell'università cattolica del Sacro Cuore di Roma.

PER UN'AZIONE CALMANTE

«Per decongestionare, proteggere e riconfortare la pelle sono perfette le formule con vitamina B₁₂ e altre vitamine del gruppo B, come il pantenolo: idratano, calmano e contrastano i radicali liberi» dice la dottoressa Anna Maria Peluso, dermatologa e dottore di ricerca in Scienze dermatologiche alla clinica Villalba di Bologna.



1. Life Plankton Sensitive Balm
Biotherm
 Un balsamo riconfortante e rigenerante con un'alta concentrazione di life plankton che nutre, dà benessere immediato e rende radioso il viso (profumeria, biotherm.it, 50 ml, € 45,70).

2. Hydro Plumping Siero
Catrice
 Con l'1,5% di acido ialuronico e vitamina pro B, per un immediato effetto lenitivo, idratante e rimpolpante, ideale come base trucco e prima di dormire (grande distribuzione, 30 ml, € 6,89).

3. Supradose Collagène Fermeté
Orlane
 Gocce che rimpolpano, ricompattano e ridensificano la pelle e i contorni del viso (profumeria, 15 ml, € 39).

4. Vita-Age Gocce Pure Acido ialuronico con Olio di Avocado
Bottega di LungaVita
 Restitutivo in gel che lascia la pelle fresca e levigata (erboristeria, bottegadilungavita.com, 30 ml, € 31).

5. I colori dell'Orto
Crema Viso Riconfortante
L'Erbolario
 Estratti di prugna, patata viola e frutti di bosco per pelli irritate (erboristeria, erbolario.com, 50 ml, € 16,90).

6. Hyalu B5 Serum
La Roche-Posay
 Con acido ialuronico, vitamina B₅ e madecassoside idrata, lenisce e ripara (farmacia, 30 ml, € 42).

7. Opti-Firm Renewal Complex
Crema Notte
Repechage
 Ristabilisce l'equilibrio idrico per tratti più distesi e pelle più compatta (centri estetici, repechage.it, 30 ml, € 83,90).

La notte porta lavoro

Di notte il corpo riposa, ma la pelle lavora. «Va supportata con una ricca crema idratante, dove le vitamine del gruppo B sono preziose per la loro azione rigenerante sul tessuto» suggerisce la dottoressa Peluso.

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile

Data: 03.07.2020 Pag.: 18,19,20,22,23
 Size: 2603 cm2 AVE: € 39045.00
 Tiratura: 123540
 Diffusione: 57865
 Lettori: 526000



bellezza | *focus*

la ricarica

Un pieno di vitamine agisce come una cura ricostituente, che rimette in moto i meccanismi cutanei esauriti

Immediata vitalità

Per dare una carica di nuova energia alla pelle si possono scegliere formulazioni a base di **vitamina C**.

* «Questa sostanza è soprattutto un importante antiossidante, ma è anche capace di riattivare un enzima coinvolto nella produzione del collagene: contrasta, quindi, i segni del tempo, tonifica, rassoda e migliora l'elasticità. In più protegge dallo stress dell'inquinamento e amplifica la luminosità con un effetto di giovinezza ritrovata in poco tempo» spiega la dottoressa Peluso.

Antiossidanti in quantità

«Restando in tema di vitamine, sempre per restituire forza e vitalità alla pelle, soprattutto in estate con il sole, è preziosa la **vitamina E**, che lavora spesso in combinata con la C, come potente antiossidante, contrastando i radicali liberi e frenando i danni prodotti dall'ambiente sulla pelle» continua la dottoressa Peluso.

* Nell'elenco, si può aggiungere anche la **vitamina F** composta da lipidi (grassi) essenziali, che riparano e potenziano la barriera protettiva della cute, rendendola più forte e capace di trattenere l'idratazione.

UNA BOTTA DI ENERGIA

Per riprogrammare in tempi rapidi una pelle che per ragioni diverse si trova in difficoltà può essere utilissimo anche un booster.

✓ «È un concentrato effetto urto che entra in gioco proprio quando la cute mostra un'esigenza specifica come riportare a livello ottimale l'idratazione, rivitalizzare l'incarnato spento oppure distendere i tratti tesi per lo stress: con vitamine, antiossidanti, peptidi e aminoacidi è una valida cura ricostituente da programmare al bisogno oppure con regolarità in momenti critici, stagionali o personali, per brevi periodi, dai sette ai venti giorni» spiega la cosmetologa Vasselli.

Servizio di Alberta Mascherpa.

Sfioramenti sapienti
 Alla sera e alla mattina dedicare qualche minuto al massaggio del viso, con sfioramenti lenti, che vadano a stirare le rughe come per aprirle, e sempre diretti dal basso all'alto e dal centro all'esterno per aiutare a mantenere la definizione dei contorni.



1. Multi-Vitamin Infusion Oil
Murad
 Sei vitamine in un olio setoso di immediato assorbimento che si potenziano a vicenda per idratare, nutrire, illuminare e contrastare i radicali liberi (centri estetici, farmacia, murad.it, 30 ml, € 89).

2. Defence Boost Concentrato Fortificante
Biolife
 Ne bastano cinque gocce mattina e sera: con acido ialuronico, prebiotico e probiotico riequilibra la pelle, ne rafforza le difese e alimenta le riserve idriche (farmacia, 30 ml, € 39,90).

3. Réponse Vitalité C, Booster
Matis
 Un supplemento di vitamina C pura per pelli stanche e segnate che in una settimana ritrovano un colorito uniforme, fresco e vitale (istituto, matis-paris.it, € 90).

4. Crema Nutriente Riparatrice
Cera di Cupra
 La combinazione di collagene, vitamine ed estratto di miele fermentato offre nutrimento, ridensifica e rassoda per un viso più disteso (grande distribuzione, 50 ml, € 6,90).

5. Superdefense Spt 25
Clinique
 Un idratante antistanchezza con vitamine C ed E, che protegge da Uv, infrarossi, luce blu, smog, radicali liberi, ed energizza con caffeina, creatina e carnitina (profumeria, cliniqueitaly.it, 50 ml, € 57).

6. Verattiva Trattamento Giorno
Spechiasol
 Idrata la pelle stanca e stressata, la protegge dai segni del tempo con probiotici e il complesso "idraAloe" a base di aloe, vitamina C, E e pantenolo (erboristeria e farmacia, 50 ml, € 28).

7. Mésolift C15 Concentrato Rivitalizzante Anti-Fatica
Lierac
 Uno shot di energia contro stress e fatica della pelle, con il 15% di vitamina C pura per una cura intensiva che leviga, rimpolpa e riattiva freschezza e luminosità in pochi giorni (farmacia, 2 fiale da 15 ml, € 55).

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile

Data: 03.07.2020 Pag.: 18,19,20,22,23
 Size: 2603 cm2 AVE: € 39045.00
 Tiratura: 123540
 Diffusione: 57865
 Lettori: 526000



bellezza | pratica

test

1 Per ritemprarti dopo una giornata faticosa...

- A** Ti abbandoni in vasca.
- B** Resti sotto il getto della doccia con calma.
- C** Ti massaggi con una spazzola per distendere i muscoli e poi passi veloce sotto il getto.

2 Per una doccia green...

- A** Niente detergente, grazie.
- B** Ci vuole un detergente concentrato.
- C** Con un flacone maxi si risparmia.

3 Stai comprando un rossetto...

- A** Uno vale l'altro, tanto non c'è un trucco green.
- B** Leggi con attenzione l'Inci, l'elenco degli ingredienti.
- C** Quello che conta è il colore.

4 Quando si fa lo shampoo...

- A** Ne basta poco diluito con acqua nel palmo della mano.
- B** È meglio fare sempre un doppio lavaggio.
- C** Più shampoo si usa, più i capelli risultano vaporosi.

5 Il mascara è secco...

- A** Lo diluisci con un po' di acqua calda.
- B** Lo butti.
- C** Pulisci bene lo scovolino per riutilizzarlo.

6 Smalto finito?

- A** Butti tutto nei rifiuti indifferenziati.
- B** Metti il flacone nel vetro e il tappo nella plastica.
- C** Lavi il flacone con cura, lo butti nel vetro e getti il resto nell'indifferenziato.

7 Quando compri un flacone di bagnoschiuma o di shampoo...

- A** È inevitabile che sia di plastica: basta riciclarlo quando si butta.
- B** Leggi l'etichetta per verificare che sia fatto con bio-plastiche.
- C** Lo tocchi: più è leggero, meno plastica è stata usata.

8 Al momento di comprare un solare...

- A** Controlli il fattore di protezione: salvare la pelle è la prima necessità.
- B** Verifichi il tipo di filtri usati: si può salvare la pelle e insieme il pianeta.
- C** Nessun problema: non li usi.

9 La versione solida di un cosmetico...

- A** È la più ecologica.
- B** Ci sono cosmetici solidi?
- C** È meno efficace di una liquida.

10 Per pulirti il viso usi...

- A** Latte, tonico e almeno cinque dischetti altrimenti la pelle non è pura.
- B** Un prodotto a risciacquo.
- C** Una spugnetta o un panno e un prodotto a scelta.

segna un punto per ogni risposta esatta

11 Meglio una crema organica, biologica o naturale?

- A** Non ne conosco le differenze.
- B** Tutto quello che è naturale è ecologico.
- C** Leggere gli ingredienti è fondamentale per una scelta veramente eco.

12 In versione ricaricabile compri...

- A** Niente perché non è comodo travasare i prodotti.
- B** Il detergente per le mani.
- C** Tutto il possibile, anche lo spazzolino.

13 I pennelli per il trucco...

- A** Quelli in setole sintetiche vanno bene.
- B** In setole naturali stendono meglio i prodotti.
- C** Basta sostituirli con i bastoncini di cotone.

14 Che cosa si intende per cosmetica solidale?

- A** Mai sentito parlarne.
- B** Significa che utilizza ingredienti del commercio equo-solidale.
- C** Vuol dire che ha prezzi bassi.

15 Un cosmetico si può definire sostenibile...

- A** Se contiene ingredienti naturali.
- B** Se è virtuoso tutto il suo ciclo produttivo.
- C** Se ha una confezione riciclabile.



Data: 03.07.2020 Pag.: 18,19,20,22,23
 Size: 2603 cm2 AVE: € 39045.00
 Tiratura: 123540
 Diffusione: 57865
 Lettori: 526000



le risposte

1 C Noi italiani non siamo proprio virtuosi, visto che consumiamo circa 220 litri di acqua pro-capite al giorno: secondo il World Resources Institute tra poco il nostro stress idrico, il rapporto tra l'acqua che si usa e quella disponibile, entrerà in una zona critica. La prima regola per mettere un freno al consumo? **Essere rapidi nel lavarsi.**

2 B Evitare il detergente sarà pure ecologico, ma non certo igienico. Un bagnodoccia formato maxi? Un buon risparmio per il portafoglio, ma non una scelta eco, visto che consuma più plastica. Sì, invece, al **detergente concentrato con meno plastica** per il flacone e meno consumo di CO₂ per il trasporto.

3 B Il trucco green esiste ed evita tutto ciò che può rappresentare un danno per l'ambiente. Prendiamo il caso di **rossetti e fard con il colorante E120** noto anche come carmine, natural red 4 oppure crimson lake: è derivato dalle cocciniglie seccate e triturate. Per un chilo di colore servono circa 80mila insetti secondo le stime Faò. In pratica, una strage.

4 A Non è solo una questione di risparmio, ma anche di salute del capello. Per pulire bene la testa, basta **una minima dose di shampoo**, diluita nel palmo della mano: si massaggia per qualche secondo sul cuoio capelluto, la parte più sporca, e si fa scorrere sulle lunghezze con l'acqua.

5 C Mai allungare il mascara con acqua, perché può caricarsi di batteri che possono provocare irritazioni e infezioni agli occhi. Anziché buttarlo, però, **puoi lavare bene e asciugare lo scovolino** e usarlo per separare le ciglia, mettere l'olio di ricino rinforzante o pettinare le sopracciglia.

6 C La raccolta differenziata dei cosmetici non è immediata. Prendiamo il caso dello smalto: se ne è rimasto tanto nel flacone **va portato nelle isole ecologiche** dove viene smaltito con le pitture o va messo nel bidone della raccolta dei medicinali, a seconda delle indicazioni regionali. Altrimenti, si lava bene il flacone per riciclarlo con il vetro, mentre il pennellino si butta nei rifiuti indifferenziati, perché è composto da troppe parti diverse.

7 B Per una scelta eco, non basta usare meno plastica per il flacone (che comunque è già un buon passo), ma anche **scegliere di impiegare bio-plastiche**, a impatto ambientale ridotto, perché prodotte con sostanze vegetali oppure con rifiuti, come le bottiglie raccolte in mare.

8 B Proteggersi dal sole è un obbligo imprescindibile, ma anche scegliendo un solare si può essere eco. Sono tanti i prodotti con **filtri che non inquinano**, formule con estratti bio, flaconi riciclati e riciclabili.

9 A In versione solida ormai esiste di tutto. Efficaci quanto le formule liquide, sono perfette per risparmiare sotto tutti i fronti, visto che **usano meno plastica, acqua ed energia per la produzione**. In più, si sciacquano velocemente dalla pelle.

10 C Adoperi latte, acqua micellare e tonico? **Usa solo dischetti biodegradabili** e porta via prima il grosso dello sporco con una spugnetta o un pannello, lavabile e riutilizzabile. Detergente a risciacquo? Occhio al consumo di acqua: massaggiato sulla pelle umida a rubinetto chiuso, togliilo prima con un panno bagnato e poi risciacqua in fretta.

11 C Persino una formula con solo uno o due ingredienti naturali diluiti in paraffina e siliconi al 70% può conquistare la dicitura: "con estratti naturali". La certezza di un acquisto green si ha solo leggendo il contenuto e se ci sono dubbi c'è Ilea Check, dell'Istituto certificazione etica e ambientale, **una app che riconosce le 9mila sostanze registrate** nell'inventario europeo degli ingredienti cosmetici.

12 C Più si ricarica più si risparmia, dal punto di vista economico ed ecologico. Oggi **nella versione reall si trova di tutto**, dal profumo allo spazzolino dove si cambia solo la testina.

13 A Il pennello è insostituibile per il make up e **con le setole sintetiche** è una scelta azzeccata, perché si tratta di fibre che hanno la stessa morbidezza di quelle naturali e sono persino più performanti.

14 B Alcuni ingredienti della cosmetica green hanno un'anima etica: gli oli di argan, il burro di karité, gli estratti di fiori come l'**ibisco coltivati, raccolti e venduti in modo equo e solidale**, senza sfruttare i lavoratori, in genere donne, e sostenendo i loro progetti.

15 B Un cosmetico è sostenibile se **lo è tutto il ciclo produttivo**: dall'approvvigionamento delle materie a km 0 e tramite cooperative locali, all'utilizzo di energia alternativa, fino alla ripiantumazione per compensare le emissioni di CO₂.

i risultati

Da 15 a 13 punti

Brava! Sei una vera eco-warrior

Fai scelte sensate e mirate con l'obiettivo di farti bella, ma senza inquinare, danneggiare e sprecare. Hai una routine cosmetica composta di pochi prodotti, ma scelti con attenzione puntando su formule funzionali che rispettino la pelle, innanzitutto, ma anche l'ambiente e le persone che lavorano alla produzione. Ti informi, leggi sempre le etichette, conosci quello che usi: fai tesoro del tuo sapere e passalo agli altri come un bene prezioso.

Da 12 a 9 punti

Bene, ma puoi migliorare

Ci siamo quasi. Sei sulla buona strada, ma ti manca ancora qualche passo per essere davvero vincente in tema di beauty-ecologia. Prova a ricontrattare le risposte che hai dato al test e scoprirai dove devi rivedere qualcosa. Magari devi semplicemente cercare di risparmiare acqua, oppure è la plastica il tuo punto debole.

Da 8 a 5 punti

Appena sufficiente: inizia adesso

Le sorti del pianeta non sono la tua priorità, ma questa è una disattenzione a cui dovresti porre rimedio. Ovviamente ti serve un po' di impegno, visto che parti da lontano, ma non scoraggiarti: ce la puoi fare. Leggi, informati, chiedi consiglio e parti dai gesti base come chiudere il rubinetto quando lavi i denti o mentre ti insaponi. Vedrai che da cosa nasce cosa.

Meno di 5 punti

Attenta: vanno rivisti vari comportamenti

La tua parola d'ordine sembra essere disimpegno. Vivere senza pensieri è facile, ma a lungo andare non premia. Dai un'occhiata alle foto o ai filmati delle isole di plastica galleggianti negli oceani e cerca di convincerti che ognuno di noi può fare la sua parte: un piccolo impegno sommato a un altro piccolo impegno è un altro ancora dà un grande risultato. Basta cominciare subito.

Servizio di Alberta Mascherpa.

viversaniebelli 23