

## ECCO LE VOSTRE DOMANDE

### 1 ALTOLÀ ALLO SMOG

Abito al nord, in pianura, in una città molto inquinata.

Come curo la mia pelle per mantenerla sempre al top?

*Rossana, 26 anni*

### 2 PELLE DA SCALDARE

Soffro molto il freddo e quando la temperatura scende troppo, il mio viso "tira", si arrossa e si segna. Avete qualche suggerimento?

*Chiara, 35 anni*

### 3 CHE GUAIO L'ARIA SECCA!

Il mio ufficio è riscaldato a ventilazione forzata, e l'aria è secca: come "disseto" l'epidermide?

*Eleonora, 40 anni*

### 4 E DOPO L'INFLUENZA?

Che fare dopo un raffreddore o l'influenza, con la cute stanca e opaca?

*Stella, 28 anni*



Van Kasteel

## La tua pelle **in inverno**

**Nei mesi freddi è più importante che mai dissetare la cute, idratarla e coccolarla mattina e sera: ti ringrazierà restando morbida, sana e fresca fino... a primavera!**

Questa non è la stagione migliore per la pelle del tuo viso. Aggradata su più fronti (il freddo intenso, gli sbalzi di temperatura, l'aria secca degli ambienti riscaldati), si arrossa e si screpola facilmente, tende a devitalizzarsi e a segnarsi più del solito. A rincarare la dose c'è lo smog, che depositandosi sulla cute aumenta la produzione di radicali liberi, rallenta il metabolismo, ostacola il nutrimento e l'ossigenazione delle cellule, accentuando così grigiore e opacità. Vuoi ridare vigore alla carnagione? Cura l'alimentazione, facendo incetta di antiossidanti grazie a tanta frutta e verdura fresca, bevi almeno 2 litri di acqua al giorno anche se non hai sete e mantieni una corretta

idratazione cutanea. Non trascurare gli interventi beauty mirati con creme contenenti principi attivi come acido glicolico e acido ialuronico, molecole che, in percentuali basse (sotto l'1%), creano un film antievaporante sulla pelle. Poi, per mantenere un viso radioso a dispetto delle circostanze stagionali sfavorevoli, bastano altre piccole attenzioni, come quelle suggerite dall'esperta.

### 1 CONTRO NEBBIA E INQUINAMENTO

**I prodotti giusti** La nebbia potenzia l'effetto nocivo delle particelle inquinanti, aumentandone la concentrazione nell'aria. Ecco come contrastarle. Al mattino, per la detersione usa un prodotto purificante e tonificante, che dona energia alla pelle, poi applica una crema da giorno, da usare anche come base per il *makeup*, con filtri UVA e UVB e con antiossidanti, come il licopene, il resveratrolo, l'acido lipoico, le vitamine A, E, e C, quest'ultima capace di favorire anche il ricambio cellulare e donare un aspetto più luminoso al viso. La sera elimina le tracce di impurità con latte e tonico, e 2 volte la settimana effettua uno scrub delicato.

**Il trattamento estetico** Dal medico estetico: biostimolazione con acido ialuronico, che oltre a idratare la pelle in profondità, aumentandone le difese, agisce da "spazzino" contro i radicali liberi (3-4 sedute).



**La ricetta naturale** Passa al setaccio i chicchi di mezzo melograno, frullali e filtra il succo. Riponilo in frigorifero (al massimo per 2 giorni); la sera, dopo la detersione, aggiungine un cucchiaino a due noci della tua crema da notte.

### 2 CONTRO FREDDO INTENSO E PUNGENTE

**I prodotti giusti** Usa creme ipoallergeniche, senza profumo e agenti irritanti. Se hai la couperose, ok ai cosmetici con attivi che proteggono i capillari (mirtillo, calendula, rusco, picnogenolo). Aggiungi alla crema idratante qualche goccia di olio di mandorle dolci o di olio di iperico, ammorbidenti, nutrienti e disinfiammanti. Dopo lo scrub, una volta la settimana fai una maschera con attivi idratanti, come mucillagini (malva, altea, alginati), amido, gelatine di frutta e burri vegetali, come quello di karitè. Dopo la posa (10-15 minuti) elimina i residui con un panno bagnato nell'amido di riso.

**Il trattamento estetico** Dal medico estetico: mesoterapia (microiniezioni nel derma medio) con *Hamamelis*, *Solanum Compositum* e *Aesculus Ippocastanum*, per rinforzare la parete capillare e renderla più resistente al freddo intenso e ai cambi di temperatura (4-5 sedute).



**La ricetta naturale** Sciogli a bagnomaria 3-4 g di cera d'api in 30 g di oleolito di calendula e 30 g di olio di girasole. Mescola con 20 g di acqua calda. Conserva in un recipiente di vetro e usa come crema da notte entro un mese.

### 3 CONTRO L'ARIA SECCA

**I prodotti giusti** Evita il sapone: contiene sostanze che alterano il film protettivo della pelle. La mattina massaggia la pelle delicatamente con un olio vegetale (ribes nero, jojoba o avocado), usa un detergente senza risciacquo, poi applica la base e un fondotinta con ingredienti idratanti e *antiaging*. Porta con te dell'acqua termale, da spruzzare ogni tanto sul viso e, in ufficio, non sostare troppo vicino a fonti di calore. La tua scrivania è vicina alla finestra? Se puoi, cambia spesso posizione per non avere sempre lo stesso lato del viso esposto agli UV, che passano attraverso il vetro.

**Il trattamento estetico** Microidrodermoabrasione (*Jet-peel*): con un manipolo che veicola nella pelle ossigeno, soluzione fisiologica e sostanze biostimolanti a 30 metri al secondo, la pelle si reidrata e si ossigena, rinnovandosi negli strati più superficiali (3-4 sedute).



**La ricetta naturale** Per idratare, depurare a fondo la pelle e favorire lo scambio sangue-ossigeno, prepara una maschera con 3 cucchiaini di gel d'aloe puro e 2 perle di olio di borragine; applica per 20 minuti, prima di risciacquare.

### 4 DOPO L'INFLUENZA O IL RAFFREDDORE

**I prodotti giusti** Di giorno scegli prodotti che stimolano il metabolismo e il microcircolo, arricchiti con estratti dal fiore di fico d'India, palmitato di vitamina A e oli essenziali di geranio, legno di rosa e lavanda. La sera, invece, usa creme con estratti di pappa reale, con acido piruvico, che stimola i fibroblasti, o acido boswelico, elasticizzante e lenitivo. Una volta la settimana fai una maschera che elimini impurità e cellule morte senza stressare la pelle, con estratti di castagna, glucosamina e acido salicilico, mix che stimola la naturale reattività enzimatica della pelle e l'esfoliazione.

**Il trattamento estetico** Un ciclo di *peeling* soft con sostanze antiossidanti e cheratolitiche, come acido mandelic, o i *peeling booster* con capacità anti-ossidanti, per rinnovare gli strati superficiali, consentire alla pelle di riflettere meglio la luce e di aumentare il suo *turn-over*.



**La ricetta naturale** Frulla una pera, mezza carota e 2 cucchiaini di olio di oliva, applica la miscela per 10 minuti, sciacqua. È un mix ricco di vitamina E, anti-tetà, e vitamina A, che aumenta le barriere naturali della pelle.

