

Riossigena la pelle

«Durante l'estate il sole, il sale e il vento hanno agito sull'epidermide, lasciando tracce visibili del loro passaggio. Come cellule morte e desquamazioni che possono soffocare la pelle, rischiando di rovinare l'effetto bonne mine dell'abbronzatura», spiega il dermatologo Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermatologico Vita Cutis. «Per eliminarle con dolcezza è utile il peeling enzimatico, a base di alfaidrossiacidi, che "scioglie" i cheratociti. Dopo un paio di giorni, si può effettuare uno scrub meccanico, che porta via ogni residuo. In contemporanea, è bene utilizzare creme a base di fospidina, uno zucchero dell'acido ialuronico, in grado di rinforzare le membrane cellulari». In istituto, invece, si punta sulla rigenerazione. «Dopo un peeling all'acido salicilico che rende luminoso il colorito, consiglio qualche seduta di picotage che stimola la produzione di elastina e collagene, grazie a una serie di microiniezioni di acido ialuronico a un millimetro di profondità». Costo 300 euro a seduta.
Info: www.istitutodermoclinico.com



GYM SÌ,

MA LOW IMPACT.

Per far ripartire il metabolismo, senza troppa fatica

Vi siete iscritte in palestra e tanti sono i corsi da provare, ma prima di buttarvi a capofitto su quelli più "sfiananti", **le prime settimane puntate sull'interval training.**

A basso impatto, attiva il metabolismo e non fa aumentare il livello di insulina.

Passate poi al cardio fit su cyclette, macchina ellittica o tapis roulant, per almeno quindici minuti. Infine, nuotate un paio di volte alla settimana. Meglio se in una biopiscina, purificata con ossigeno, che non danneggia capelli e pelle. In Italia, ce ne sono

9 pubbliche, mappate dall'Associazione Italiana Acque Balneari Naturali.
Info: www.acquebalneabili.it



Riattiva il corpo

Al ritorno delle vacanze, è necessario un approccio in & out, per mantenere alto il livello di energia fisica e tonico l'aspetto della pelle. Oltre ad alimentazione e attività sportiva (vedi box dedicati), validi alleati sono gli integratori alimentari. Quali i più idonei in questa stagione? «I migliori sono quelli ricchi di polifenoli tipo catechine del tè verde, curcumina della curcuma e acidi grassi Omega 3 che, controllando infiammazione e resistenza insulinica, facilitano il controllo del peso e, allo stesso tempo, migliorano il trofismo della pelle», spiega la dottoressa Sara Farnetti, specialista di medicina interna e nutrizionista. «Per l'esterno, invece funziona lo stesso principio che vale per l'epidermide del viso», spiega il dermatologo. «Benissimo gli scrub per purificare e cancellare chiazze e residui di melanina da eseguire dopo il peeling enzimatico. Una facile, ma efficace ricetta casalinga? Mixate miele, yogurt, farina di grano saraceno e semi triturtati da massaggiare insistendo sulle zone più aride come ginocchia, spalle, gomiti e incavo delle caviglie».

body



DENSIFICANTE
H2+O CREMA
VISO ANTIAGE.
SKINIUS
(€ 63,04)

ESFOLIANTE
OLIO GEL
DETERGENTE
VISO.
L'ERBOLARIO
(€ 17,90)

IDRATANTE
DRINK UP
INTENSIVE NIGHT
MASK ORIGINS
(€ 30,25)

RIGENERANTE
PEELING
ENZYMATIQUE.
LA BIOSTHETIQUE
(€ 29)

viso