

**NON
SOSTITUISCONO
UNA DIETA CORRETTA
ED EQUILIBRATA
(CHE VIENE PRIMA
DI TUTTO).
MA, PRESI A GIUSTE DOSI,
GLI INTEGRATORI
SONO UTILI.**

Sulle labbra, una tinta
piena e vivace,
quella del Rossetto Grand
Rouge n. 117 di Yves
Rocher (16,95 euro).

CURE URTO

BELLA DENTRO

di Laura D'Orsi

Non solo creme e sieri. Per mantenere
la pelle giovane bisogna chiedere aiuto
ai nutricosmetici, gli integratori
amici della pelle che agiscono dall'interno.
Piccola guida ai fondamentali

Li chiamiamo integratori, ma gli esperti preferiscono il termine nutricosmetici, che rende meglio l'idea: hanno gli stessi poteri di creme e sieri, solo che agiscono dall'interno e quindi più in profondità. Ce ne sono per ogni tipo di problematica di pelle e capelli e ciascuno ha un ingrediente di elezione. Come scegliere? Dipende dalla tua esigenza beauty. Leggi qui.

OLIGOELEMENTI PER RINFORZARE I CAPELLI

Gli aminoacidi sono i mattoncini che servono a costruire la cheratina, la sostanza di cui sono fatti anche i capelli. Tra tutti, la cisteina è molto importante. Ecco perché un integratore per rinforzare la chioma deve contenerla, combinata a un mix che comprenda anche guanina, metionina e arginina e oligoelementi tra cui zinco e rame e vitamine del gruppo B, per esempio acido pantotenico e biotina, che servono a migliorare il nutrimento dei bulbi. L'indicazione degli esperti è fare un ciclo di 60 giorni due volte all'anno. «Prevedi però un'interruzione di dieci giorni tra un mese e l'altro per non sovraccaricare i reni» suggerisce [Magda Belmontesi](#), dermatologa.

ACIDO IALURONICO PER ATTENUARE LE RUGHE

Se la quantità di acqua nello strato corneo si abbassa al di sotto dell'8-10%, la pelle appare più segnata e rugosa. Le cause? Tante e diverse: i sbalzi di temperatura, uno squilibrio ormonale, l'assunzione di alcuni farmaci. Per prevenire, può essere utile un supplemento a base di acido ialuronico. Una volta assimilato (è a basso peso molecolare, quindi facilmente digeribile), raggiunge i tessuti in profondità dove svolge un'intensa azione idratante. Non solo: forma una specie di "impalcatura" interna che dona maggior turgore. Puoi fare cicli di 3 mesi, alternati a un mese di sospensione.



COLLAGENE PER RIMPOLPARE

Se la pizzichi, non torna subito come prima. Sotto il mento non è più tesa come una volta e sugli zigomi ha perso la sua rotondità. Quando la pelle si presenta così, ha bisogno di un surplus di fibre elastiche e di sostegno. A partire dal collagene, che dona compattezza e turgore ai tessuti. «Si utilizza nella forma idrolizzata, cioè ridotta in piccoli frammenti per migliorare l'assorbimento» spiega Paola Gasparetto, medico estetico. «Spesso è associata ad alcuni aminoacidi, che ne potenziano l'azione, e alla vitamina C, che stimola i fibroblasti a produrlo». Per una cura urto prendi il collagene per 3 mesi tutti i giorni.

MIRTILLO PER COMBATTERE LE OCCHIAIE

Gli aloni bluastri si possono combattere con le sostanze contenute nei frutti rossi, soprattutto nei mirtilli. «Queste bacche, infatti, grazie ai bioflavonoidi di cui sono ricche, contrastano la fragilità dei capillari. Così si ottengono due risultati: il sangue non ristagna nei piccoli vasi e si attenuano i gonfiori. Migliorando la circolazione, poi, si ottiene anche un effetto drenante» spiega la dermatologa. Altri integratori utili contro le occhiaie sono vite rossa, rusco o ribes. Per quanto assumerli? Anche per 6 mesi, poi sospendi 4 settimane prima di ricominciare.

DEDICATO ALLE CHIOME

1. Il **Trattamento Intensivo Rinforzante e Ridensificante Signal Revolution di Bioscalin** (95 euro, in farmacia) stimola la crescita dei capelli.
2. **Nutrone e rinforzano le ciocche le Fiale Biothymus AC Active Donna di Mylan** (59,90 euro, 10 pezzi).
3. **Ingredienti naturali e piante officinali antiossidanti nello Shampoo Energizzante Revitae K05 di Kaaral** (18 euro, in salone).
4. Sono formulate per rigenerare la chioma, facilitare la piega e mantenerla più a lungo: **Fiale Fissative di Keramine H** (10,25 euro, 10 pezzi).

PH. FLORIAN SOMMER/TRUNK.ARCHIVE

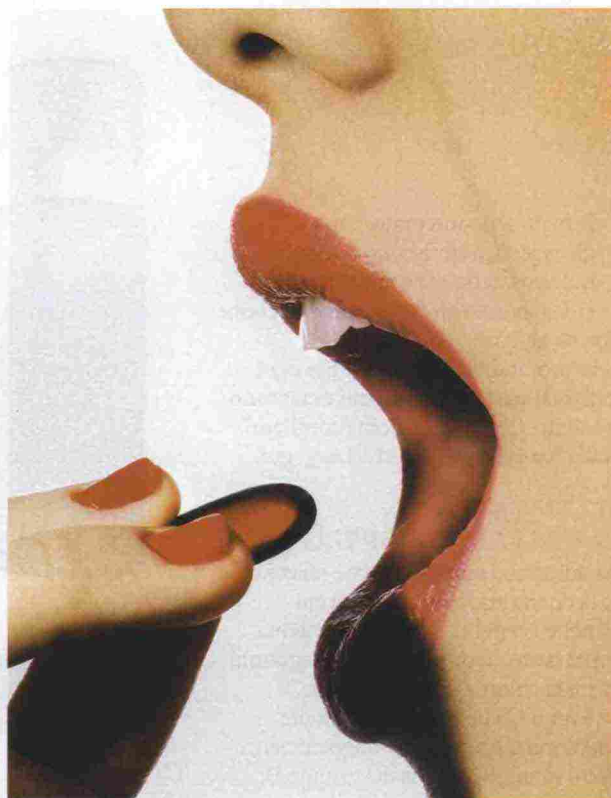
BELLEZZA

OMEGA 3 E 6 PER NUTRIRE L'EPIDERMIDE

Quando la pelle "tira", tende a squamarsi, prude e si arrossa con gli sbalzi di temperatura, vuol dire che è in riserva di lipidi. Sono i grassi che cementano tra loro le cellule dello strato più esterno della pelle e che la mantengono morbida ed elastica. Il rimedio? Integrarli dall'interno con prodotti che contengano omega 3 e 6 nelle giuste proporzioni. «Di solito si trovano sotto forma di perle a base di olio di semi di lino, di borragine o di enotera, fonti naturali di queste preziose sostanze» spiega il medico estetico. La posologia? Si assumono per due mesi di fila, si sospende per uno e poi si riprende.

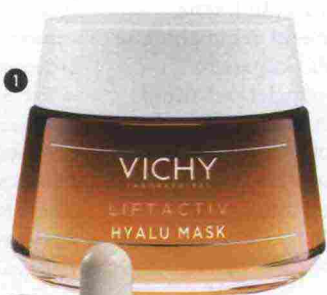
Q10 PER MIGLIORARE IL COLORITO

Forse non hai dedicato molte attenzioni alla tua pelle. Magari la scorsa estate non hai usato con costanza i filtri solari. Oppure fumi o stai passando un periodo di stress. Fatto sta che il colorito è spento e poco omogeneo. Un integratore a base di antiossidanti che diano sprint al rinnovamento cutaneo è la risposta giusta. Tra i più indicati c'è il coenzima Q10, che fornisce alle cellule l'energia necessaria per rigenerarsi e, in più, combatte i radicali liberi. Altri antiossidanti preziosi sono l'acido lipoico, la vitamina E, il resveratrolo. Il consiglio è di fare un ciclo di 2 mesi ai cambi di stagione.



NON DIMENTICARE LA VITAMINA C

Gwyneth Paltrow ha dichiarato a un sito web americano di lifestyle di non poter fare a meno di un integratore in forma liposomica a base di vitamina C. Si tratta di una formula gel in grado di far assorbire i principi attivi al 100%. Praticamente una vitamina di serie A che agisce da anti-età globale.



MIX CONCENTRATI, CUTE PIÙ ELASTICA

1. Con acido ialuronico, Hyalu Mask Lifactiv di Vichy (52,50 euro, in farmacia) rimpolpa i tessuti. 2. È multitasking il Soin Collagène 3 en 1 di Resultime (52,90 euro, in farmacia) che fa da crema giorno, crema notte e maschera. 3. Un booster rigenerante: Acido ialuronico Idratante Liftante, Attivi Puri di Collistar (41 euro).

FORMULE DAI SUPER POTERI

1. Un mix di ingredienti anti-età e liftanti nel contorno occhi Vineactiv Soin Yeux Défatigant Lissant di Caudalie (29,40 euro, in farmacia). 2. Nivea Q10 Power Antirughe+Levigante (10,99 euro) tonifica il viso e affina i pori. 3. È una crema rivitalizzante a base di Omega3 che previene e contrasta il rilassamento: Pause Temps Réponse Intensive di Matis (136 euro, in istituto).