

● BELLEZZA

Porta i tropici a casa tua

Vuoi sentirti in paradiso? Approfitta delle virtù della frutta esotica per dare una sferzata di energia alla pelle: un concentrato di vitamine e acidi grassi che la nutre e la protegge dallo stress. Da provare nei nuovi cosmetici (o nelle ricette fai da te) con avocado, ananas e papaya

Testo di **Laura D'Orsi**

Nel mezzo dell'inverno non c'è niente di meglio che circondarsi di colori, profumi, sensazioni che ricordino l'estate. Come la polpa zuccherina e i colori sgargianti di ananas, papaya, avocado. Sono buoni da mangiare e belli da vedere, ma sono soprattutto una miniera di vitamine e antiossidanti. Per questo i cosmetologi li hanno trasformati in ingredienti di bellezza, racchiudendone gli estratti in prodotti per il viso, il corpo e i capelli.

«In realtà da secoli le donne che vivono nei paesi tropicali utilizzano la polpa e il succo dei frutti come trattamento di bellezza», spiega Antonella Antonini, docente di cosmetologia all'Università di Ferrara. «Creano maschere, oli ed emulsioni seguendo antiche procedure e li usano per nutrire la pelle e proteggerla dall'azione degli agenti atmosferici». Puoi provare anche tu le ricette fai da te che ti proponiamo o affidarti ai cosmetici che racchiudono i principi attivi e gli aromi di questi frutti meravigliosi.

Avocado per rendere più elastica la pelle

«La polpa dell'avocado è ricca di oli e acidi grassi come l'acido oleico, linoleico e palmitico. Questo mix unico conferisce all'olio estratto dal frutto grandi proprietà nu-

trienti e protettive che lo rendono particolarmente indicato nel trattamento di pelli spente, disidratate e stressate», spiega la cosmetologa. L'avocado è anche un concentrato di antiossidanti, come il glutatione e la luteina, di vitamine, in particolare la A, la E e quelle del gruppo B, e di potassio. Proprio grazie a queste sostanze, è in grado di combattere l'ossidazione delle cellule cutanee. Lo hanno dimostrato anche degli studi condotti presso l'Università dell'Ohio, USA, dai quali è emerso che l'avocado può persino prevenire la formazione di tumori della bocca.

Ma quali sono i cosmetici che sfruttano al meglio le sue proprietà? «In genere gli estratti di questo frutto si trovano nelle creme contro le rughe e nelle maschere rigeneranti per capelli, ma sono indicati anche per prevenire i cedimenti cutanei e le smagliature perché ha notevoli proprietà elasticizzanti», osserva Antonini. «Inoltre, grazie al suo elevato alto grado di penetrabilità, l'olio di avocado viene assorbito molto facilmente dalla pelle, che poi non rimane unta, e quindi si può utilizzare anche quando si ha la cute grassa o mista».

Il cosmetico fai da te.

«L'olio di avocado si può usare puro, oppure miscelandone alcune gocce nel-





Arrivano dai
paesi caldi
le sostanze
antiossidanti
per viso e corpo

la crema idratante che si usa abitualmente», suggerisce la dermatologa **Magda Belmontesi**. Per fare una maschera rigenerante per i capelli sbuccia un avocado ben maturo e, con una forchetta, schiaccialo ottenendo una crema morbida e liscia. Applicala sui capelli non lavati, massaggiando la cute dolcemente. Tieni l'impacco in posa per almeno un'ora, coprendo la testa con un asciugamano per trattenere il calore. Poi lava i capelli con uno shampoo delicato.

Resta giovane con la papaya

Le proprietà della papaya sono state oggetto di molti recenti studi internazionali, e in alcuni casi si è parlato persino di effetti "miracolosi". Di sicuro questo frutto, soprattutto quando viene fermentato, ha un elevato potere immunostimolante e anti radicali liberi. «A livello cosmetico, il notevole contenuto di vitamine A, E e C protegge le membrane cellulari dai processi di degradazione e stimola la produzione di collagene», spiega la cosmetologa Antonini. «Il licopene e gli altri flavonoidi, di cui la papaya è ricca, rinforzano le difese della pelle, prevenendo così scottature ed eritemi solari, ma anche i danni da inquinamento e fumo». Ecco perché una crema alla papaya è perfetta in tutte le situazioni in cui la pelle ha bisogno di una sferzata di energia, come i cambi di stagione, o quando si è sotto stress e anche la cute ne risente, diventando più arida e segnata. Ma non è tutto: nella polpa ci sono alcuni enzimi dalle proprietà leggermente esfolianti che stimolano la pelle a rinnovarsi. E si trova anche la papaina, una sostanza che ha la capacità di rallentare la crescita dei peli e che per questo si trova spesso nei prodotti post depilazione.

Il cosmetico fai da te. «La papaya si presta a molte ricette di bellezza», dice la dottoressa Belmontesi. «Come questo scrub leggermente schiarente.

Segue >

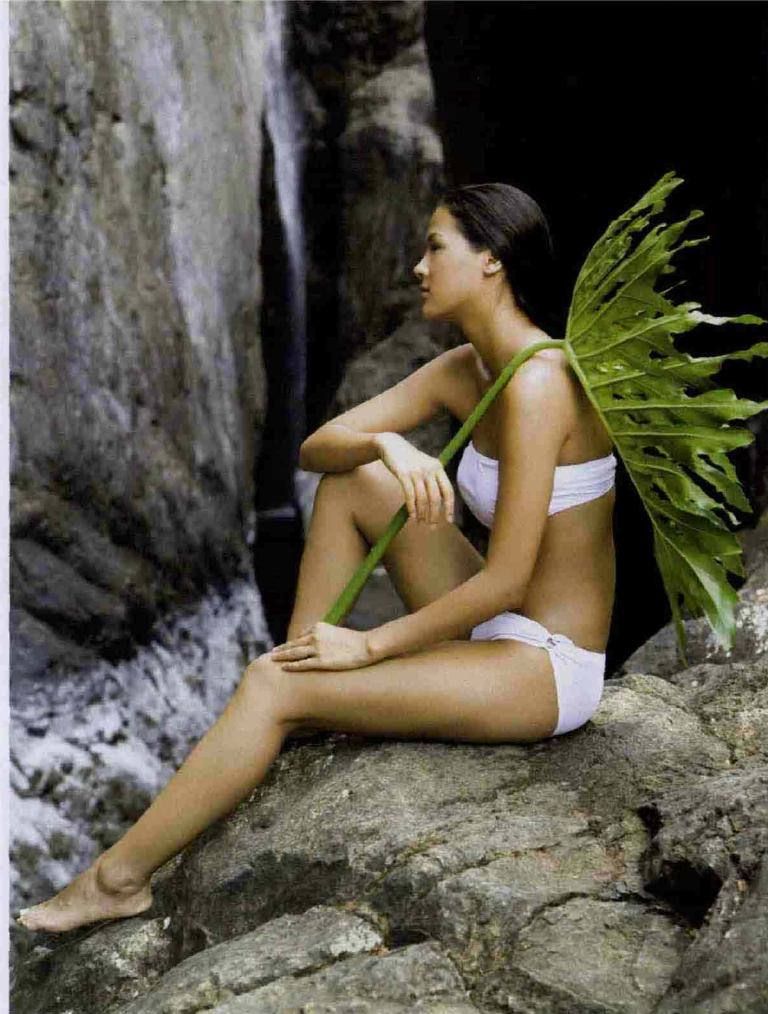
● BELLEZZA

Frulla la polpa di una papaya, mescola del succo di limone, aggiungi un cucchiaino di yogurt e un cucchiaino di zucchero. Massaggia sulla pelle, risciacqua e applica l'idratante». Se il tuo problema sono le occhiaie, fai bollire la polpa di mezzo frutto, con la buccia, in mezzo litro d'acqua. Filtra e lascia intiepidire. Poi imbevi due garze con il liquido ottenuto e applicale sotto gli occhi per venti minuti.



Con l'ananas contrasti la cellulite

Le virtù drenanti dell'ananas sono note ormai da tempo. Il merito è di una sostanza contenuta nel gambo del frutto, la bromelina, che favorisce il riassorbimento del liquido interstiziale, quello cioè che si trova tra le cellule. «Queste proprietà rendono l'estratto di ananas un ingrediente molto utilizzato nei prodotti anticellulite», afferma la cosmetologa Antonella Antonini. Il succo dell'ananas viene utilizzato anche per preparare creme emollienti, rigeneranti, grazie al suo elevato contenuto di principi attivi. «La combinazione di vitamina C, betacarotene, manganese e antiossidanti aiuta a mantenere una pelle luminosa ed elastica, rallentando la formazione delle rughe», aggiunge la dottoressa **Magda Belmontesi**. Nel centro di ricerca austriaco del *Queensland Institute of Medical Research*, i ricercatori sono riusciti a isolare due molecole dall'ananas: la CCZ,



Getty

che ha effetti stimolanti sulle cellule del sistema immunitario, e la CCS, che ha la capacità di bloccare alcune sostanze che incidono sulla comparsa di alcuni tumori, a conferma delle proprietà antiossidanti del frutto. Ma non solo, perché l'ananas è ricco anche di AHA, alfaidrossiacidi o acidi della frutta, ingredienti ideali per maschere esfolianti che levigano all'istante la pelle e favoriscono il rinnovamento cellulare.

Il cosmetico fai da te. Questa maschera all'ananas ti dona una pelle subito più luminosa e distesa. Frulla un cucchiaino di olio di mandorle dolci e una fetta di ananas maturo nel mixer fino ad ottenere un composto denso e cremoso. Dopo aver deterso accuratamente il viso ed il collo, applica la maschera lasciando agire per venti minuti. Infine, rimuovi l'impacco con un batuffolo di cotone umido ed elimina i residui con acqua tiepida.

CREME E OLI PER IDRATARE, NUTRIRE, TONIFICARE

Puoi usarla su tutto il corpo, viso e mani compresi, non unge e idrata a fondo la pelle: **Multiuso Nutriente Papaya** di **Leocrema**, 150 ml, 3,90 €. Nei super.



Dopo il bagno ridona tono e morbidezza alla cute, profumandola con dolcezza: **Body Oil Avocado** di **Planter's**, 150 ml, 14 €. In farmacia e in erboristeria.



L'olio essenziale di ananas svolge un'azione drenante contro la cellulite. **Iodase Staminal Instant Ice**, di **Natural Project**. 150 ml, 48 €. In farmacia.

