



Bellezza

COME CONTRASTARE LA COMPARS DEI PRIMI SEGNI DEL TEMPO

Un aiuto in tavola

Frutta e verdura aiutano la pelle, sia per l'apporto di vitamine che, essendo ricche d'acqua, per il potere idratante ce hanno

Pulizia innanzitutto

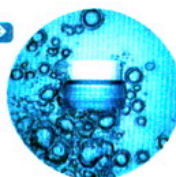
Anche se non ci si trucca, prima di applicare una crema pulire viso e collo prima con acqua, poi con detergente e tonico, quindi asciugare bene

Segnetti dai nomi fantasiosi

Zampe di gallina attorno agli occhi, rughe del pensatore sulla fronte, pieghe del sorriso attorno alla bocca: sono i primi sgraditi segni dell'età che spesso compaiono prima dei trent'anni

Massima idratazione e anti-inquinamento

Di Clarins ecco la Crème Désaltérante che assicura la massima idratazione. La linea Multi-Hydratant protegge anche dai danni dell'inquinamento. €39,33



GLI INGREDIENTI

Ecco cosa c'è nel vasetto

Ci sono ingredienti indispensabili per una buona crema anti-rughe, come retinolo e acidi della frutta, che aiutano il processo di rinnovamento cellulare: poi, gli antiossidanti, ovvero le vitamine A e C, selenio, zinco, flavonoidi e coenzima Q10. Sono i nemici dei radicali liberi che provocano l'invecchiamento. L'elastina, poi, aumenta l'idratazione e attenua le piccole rughe, dando alla pelle elasticità e luminosità. Infine, applicare la crema con movimenti lenti, massaggiando e picchiettando. E per il contorno occhi usare un prodotto specifico.

**Come prevenire i primi segni d'invecchiamento
Con le rughe giocate d'anticipo**

All'inizio è una minuscola pieghina, ma non c'è da non la riconosca: è la prima ruga. Che può comparire verso i 22-25 anni. Poi arrivano le 'vere' rughe attorno agli occhi, quelle verticali agli angoli della bocca e quelle sulla fronte. Quindi per molte giovani, fra i 25 anni e i 30, è il momento di prendersi cura della pelle. I motivi della comparsa delle rughe sono molteplici: le carnagioni chiare sono più delicate e possono essere soggette a rughe precoci. Anche la predisposizione genetica è importante, così come lo sono inquinamento, smog, stress, ed esposizione eccessiva al sole senza creme protettive. Come scegliere la crema giusta? Sbagliato acquista-

re quella per pelli mature pensando di avere un risultato più rapido: si finirebbe solo per irritare la pelle. Anche perché in commercio ci sono molti prodotti appositi per pelli giovani. È comunque fondamentale che la nostra crema sia idratante, che ci ri pari dagli effetti nocivi dei radicali liberi (ad es. chi sia con vitamina C), che protegga dai raggi UV anche quando non ci si espone per ore al sole. Molte giovani donne, poi, non si truccano né vogliono cre me diurne, in questo caso si sceglierà un'antirughe specifica per la notte, per avere un'idratazione e un' nutrizione della pelle mentre si a riposo.

g.c

TERMALE

Per pelli giovani



Ysthéal+ è la risposta dei Laboratoires Eau Thermale Avène alle prime rughe e all'invecchiamento indotto dai raggi solari. Fiacone da 30 ml, 29,50 euro, contorno occhi 15 ml, 26 euro. In farmacia

VEGETALE

Anti-age per occhi e labbra



Age contrôle Contour Yeux et Lèvres di CBNé è il trattamento a base di cellule germinali vegetali e principi attivi, per mantenere giovane il contorno degli occhi e delle labbra, 30 ml, 89 euro in profumeria

TONIFICANTE

Contro i primi cedimenti



La Roche-Posay Substiane Serum è il concentrato anti-età per la pelle che 'cede'. Agisce sui volumi del viso. La pelle è più densa, piena, il tono della pelle rinforzato. In farmacia, 44 euro

MULTIUSO

In una crema, tante azioni



Vichy Idéalia BB Cream colora in superficie, corregge il colorito, illumina, idrata, leviga le rughe, affina la grana della pelle, attenua le macchie, protegge dai raggi UVA/UVB. In Farmacia, 24 euro

Naturali Dal Madagascar al Marocco, i segreti delle piante

Ad ogni età, anche giovane, l'idratazione è fondamentale per il benessere della pelle. Lo conferma la ricerca dei Laboratoires Clarins, che dal 2008 propongono i trattamenti Multi-Hydratant, con acido ialuronico e preziose piante, come il katafray del Madagascar, un albero dalla cui corteccia viene estratto un principio idratante. Non solo: il complesso brevettato antinquinamento Clarins protegge la pelle dai dannosi effetti, appunto, degli agen-

tinquinanti. Dalla natura arrivano sempre più aiuti, come l'olio di cactus che, spiega la cosmetologa Milena Valentini, viene usato in Marocco dalle donne berbere. Questo olio puro è eccezionalmente ricco di vitamina E con 1000 milligrammi/chilo, ed è quindi un fortissimo agente anti-ossidante e un potente antidoto ai radicali liberi (un flacone da 20 ml, 22 euro, info su shop.mvcosmetiques.it).

Effetto immediato con una maschera

Collistar ha una linea Speciale Prime Rughe. La Maschera ultra-rapida appiana le rughe grazie all'energia e levigatezza grazie al prezioso Oligopeptide 28. In profumeria



Sigarette, grandi nemiche

La nicotina causa una costrizione dei vasi sanguigni e la pelle non viene così nutrita a dovere: appare pallida e spenta, a volte giallastra perché vi si deposita la nicotina

Ginnastica per la faccia

Una semplice ginnastica che 'allena' i muscoli del viso e li mantiene elastici: mimare la pronuncia, esagerando nei movimenti, chiudendo e

Prima e dopo i trent'anni, c'è un po' di differenza

Entro i 30 anni bene le creme con vitamine e acque termali. Dopo i 30 meglio quelle con retinolo, che stimola il collagene e l'acido

