



BELLEZZA



Antonio Terron | folio-id.com

Libera da smog e stress la pelle torna a splendere

Dalla pulizia con spazzola e olio illuminante alle creme antipollution, passando per peeling ossigenante, scrub detox e un delizioso cioccolato anti-stress, tutto da gustare. Senza dimenticare integratori e menù a prova di polveri sottili. E per staccare completamente la spina, non mancano programmi benessere che riducono i danni dell'inquinamento. Ecco tutto quello che c'è di nuovo per "salvarti" la pelle dalla città

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI CARLA TINAGLI

Smog, polveri sottili, fumo e gas di scarico sono nemici giurati per cute e capelli di chi vive in città. Per fortuna oggi esistono agguerrite strategie contro l'inquinamento, che ritardano i danni dei radicali liberi prodotti dalle aggressioni ambientali. Peeling, integratori, detergenti e, perché no, weekend rigeneranti nei centri benessere, senza dimenticare il cioccolato che riserva delle belle sorprese.

■ ■ METTI I CAVOLI NEL PIATTO ■ ■

La prima, indispensabile mossa? Rinforza le difese contro lo stress ossidativo con integratori ricchi di vitamine E, C e B2, rame, selenio, resveratrolo e flavonoidi. E soprattutto punta su un'alimentazione mirata. «Per potenziare il tuo corredo antiossidante

bevi due litri di acqua al giorno, consuma tanta frutta e verdura che depurano e rinforzano il sistema immunitario», spiega Elisabetta Sorbellini, dermatologa a Milano. In particolare le crocifere come cavoli, broccoli e verze, grazie al loro contenuto di zolfo, sono in grado di eliminare dall'organismo molti dei principali inquinanti.

■ ■ PROTEGGI LE ZONE FRAGILI ■ ■

Secondo una ricerca dell'International Hair Research Foundation, il 38,5 per cento degli europei soffre di sindrome della "cute sensibile", patologia che colpisce soprattutto le donne con pelle secca e irritabile. «Dai nostri studi abbiamo riscontrato che questo disturbo si manifesta nei cambi di stagione, e quando aumenta l'inquinamento che minaccia la barriera cutanea. La zona più a rischio sono le labbra, prive di film idrolipidico protettivo. ►

BELLEZZA

Per questo possono irritarsi, screpolarsi e, nei soggetti più predisposti, soffrire di *herpes simplex*», afferma Fabio Rinaldi, dermatologo e presidente dell'IHRF. Il consiglio? Sul viso usa una crema specifica per cute sensibile e proteggi sempre le labbra.

■ ■ SPAZZOLA VIA LE TENSIONI ■ ■

Nella cultura ayurvedica l'esfoliazione profonda del viso si esegue al mattino, per riportare l'epidermide al suo naturale stato di luminosità e splendore. «Secondo la filosofia orientale la pelle pulita ed equilibrata è sinonimo di positività e assenza di stress. Appena sveglia comincia il rituale passando delicatamente sul volto asciutto una spazzolina morbida, che elimina impurità e tossine», rivela Paola Durini, spa therapist Aveda. «Come secondo step stimola la circolazione e nutri bene, massaggiando un olio detergente ricco di estratti di fiori e piante». Puoi trovare il set completo, brush e olio specifico, nella linea *Tulasāra* di Aveda, che comprende anche tre sieri concentrati antirughe, illuminante e lenitivo.

■ ■ DIGITAL DETOX IN SPA ■ ■

Non c'è soltanto l'inquinamento ambientale. Anche quello digitale è riconosciuto responsabile di una nuova forma di stress, chiamata *technostress*. Secondo alcuni studi americani la dipendenza da smartphone, computer e altri dispositivi arriva a far trascorrere fino a 18 ore al giorno con gli occhi puntati sul display. L'iperconnessione determina una serie di disturbi, che vanno dall'insonnia all'arrossamento degli occhi, dall'irritabilità ai problemi all'udito, fino al tremolio alle mani. Non a caso il *digital detox* è una pratica di benessere che sta prendendo sempre più piede, anche nei resort più esclusivi.

Per esempio, presso The Chedi Andermatt, in Svizzera, per liberarsi dalle "tentazioni" digitali si possono seguire percorsi specifici che comprendono sedute di yoga, camminate ed escursioni in bicicletta nella valle Orsera, dove il panorama delle vette alpine fa dimenticare ogni distrazione tecnologica.

Info: www.thechedi-anderstatt.com

Gli alberghi della catena Rocco Forte a Berlino, Monaco e Francoforte hanno inserito *Relax with no apps*, 25 minuti di digitopressioni su collo, spalle, braccia e mani, tutte parti contratte dall'uso prolungato del pc. Info: www.roccofoorthotels.com
In Toscana al Castello di Casole, vicino Siena, il pacchetto *Digital detox* offre tre giorni di terapie olistiche, sessioni di meditazione, sedute di pilates e thai chi, lontano da cellulari e fonti di stress.

Info: www.castellodicasole.com



1. Elimina in dolcezza le cellule morte grazie a jojoba, uva e miele d'acacia, Crème Gommante Douce Caudalie (21 euro). 2. Con glicerina vegetale e centella asiatica, fluido light effetto scudo, Hydra Floral Fluide Anti-Pollution Spf 30 Decleor (50 euro). 3. A base di filtri minerali

e complesso enzimatico contro raggi Uv e polveri sottili, City Smart Prevaige Spf 50 Elizabeth Arden (65 euro). 4. Olio riequilibrante per il viso, Radiant Oileation Oil Tulasara Aveda (55 euro). 5. Apporta puro ossigeno alle cellule, Detox Cream Valmont (225 euro).

Infine i luxury hotel Mandarin Oriental, diffusi in tutto il mondo, hanno creato un programma ad hoc con i suggerimenti della celebre Mayo Clinic americana: meditazioni e il rituale *Digital detox retreat*, lungo massaggio a testa, occhi, collo e spalle ad alto quoziente rilassante preceduto dal bagno aromatico. Info: www.mandarinoriental.com

■ ■ CREME A PROVA DI TRAFFICO ■ ■

La pelle ha la funzione di proteggere l'organismo dalle sostanze dannose dell'ambiente, però oltre una certa soglia non riesce più a difendersi e si altera. Ma quali sono i sintomi? «Eccessiva reattività, perdita di elasticità dovuta alla minore produzione di collagene, forme di acne in età adulta provocate dall'ossidazione di alcuni componenti del sebo», dice Laura Pecis, direttore scientifico dell'azienda cosmetica BioNike. Se vivi in zone trafficate, ti muovi in bicicletta o in motorino, punta su creme ricche di attivi antiossidanti mirati come vitamina E, polifenoli e glutazione. Sono prodotti sempre più apprezzati da chi vive nelle metropoli, tanto che il loro consumo negli ultimi anni è aumentato del 40 per cento. ►

BELLEZZA

■ ■ MAI PROVATO CON IL CIOCCOLATO? ■ ■

Due quadretti di fondente al giorno sono una fonte di preziosi antiossidanti per tutto l'organismo, e finalmente è arrivato in Italia un tipo di cioccolato che fa bene soprattutto alla pelle. Realizzato dai ricercatori dell'Università inglese di Cambridge, *Esthehoc* è arricchito con sostanze che aumentano la resistenza cutanea alle aggressioni. «Astaxantina, polifenoli di cacao ed epicatechina neutralizzano lo stress ossidativo a livello del derma», conferma Federico Fiori, chirurgo plastico a Milano. La cura di bellezza che fa gola a tutte? Un quadratino al giorno (contiene solo 38 calorie), per tre settimane rende la pelle più tonica e ossigenata. Info: www.esthehocitalia.it

■ ■ DETOSSINA IL CUOIO CAPELLUTO ■ ■

Tratta il cuoio capelluto esattamente come il viso, è questo il segreto per avere una chioma forte e sana. «In salone una pulizia profonda, da fare ogni mese, libera cute e radici dalle impurità e polveri sottili e prepara ad assorbire al meglio i trattamenti successivi», sostiene Lorenzo Cattide, hair stylist da Toni & Guy a Milano. «Per primo massaggiamo un prodotto esfoliante sulla testa asciutta, lasciandolo in posa un quarto d'ora, poi eliminiamo il tutto con lo shampoo». Importante l'applicazione del balsamo che, da una parte stimola la microcircolazione, dall'altra protegge il fusto. Il cuoio capelluto è così pronto a ricevere una maschera o un impacco ristrutturante, che riesce a raggiungere gli strati più profondi.

■ ■ DAL PEELING MEDICO ALLO SCRUB ■ ■

Per rigenerare una pelle spenta e asfittica, soffocata da smog e sporco, prova il peeling dal medico. «Un mix di alfaidrossiacidi, acido salicilico, glicolico e lattico, vengono dosati nello stesso preparato o in sequenza in base alla tipologia di cute», dice la dermatologa Elisabetta Sorbellini. Dall'estetista, invece, puoi fare un trattamento esfoliante più blando, a base di acido glicolico a basso dosaggio. Infine, a casa, almeno una volta a settimana, ricorri al gommage. «Erroneamente chiamato peeling, che può essere effettuato solo dallo specialista, lo scrub agisce solo in superficie. Contiene acidi in minime dosi, sali, gusci di noce micronizzati», chiarisce Maria Gabriella Di Russo, dermatologa specializzata in idrologia e docente di medicina estetica all'Università di Pavia.



1. Con vitamina C e camelia detox lo "schermo" da vaporizzare sul viso, Hydracid Spf 15 Brume Éclat SVR (19,90 euro).
2. Argilla e carbone di bambù rimuovono sebo e impurità ambientali, City Block Purifying Charcoal Clay Mask + Scrub Clinique (38,50 euro).
3. Contiene un complesso schiarente e fitoestratti protettivi, City UV Multi-Protection Spf 30 Essential White HP Collistar (35 euro).
4. Arricchita con olio di mandorle, deterge e nutre la pelle secca del corpo, Doccia Crema Proxera BioNike (15,25 euro).

■ ■ DEPURATI CON IL FANGO ■ ■

Per smaltire i danni da inquinamento, niente di meglio che lasciare la città anche per un weekend. Non a caso gli alberghi propongono programmi specifici contro stress cittadino e inquinamento. Negli Stati Uniti, per esempio, i Marriott Hotel offrono camere dotate di un sistema che purifica l'aria, materiali antibatterici e protocolli a ridottissimo impatto ambientale. Info: staywellrooms.com/marriott. Anche in Italia i percorsi detossinanti sono sempre più richiesti. Uno dei più innovativi è il pacchetto *Clinic Antismog* proposto da La Réserve di Caramanico Terme, nel Parco naturale abruzzese della Maiella. Comprende terapie inalatorie termali che purificano l'apparato respiratorio, sedute di ginnastica respiratoria in mezzo ai boschi, tisane, maschera di fango detossinante per il viso e massaggio ossigenante per il corpo, e soprattutto la cura idropinica con acqua oligominerale locale (la fonte si chiama Pisciarelli) che aiuta a espellere le tossine, così l'organismo si purifica e si ritempra. Info: www.lareserve.it