

## Fai il pieno di estratti vegetali

La cellulite, di cui soffre l'80 % delle donne italiane, è causata da uno scorretto funzionamento della circolazione e dai ristagni di liquidi. Per contrastarla, è indispensabile agire su più fronti. Bisogna bere molta acqua, per favorire la diuresi e l'eliminazione delle tossine; seguire una dieta ricca di frutta e verdura; svolgere attività fisica costante. E poi, ricorrere a integratori a

base di estratti di centella, mirtillo, ippocastano, pilosella, betulla, ananas, che stimolano l'attività capillare, aiutano a ridurre gli accumuli adiposi e la presenza eccessiva di acqua nei tessuti cutanei. Vanno presi per 2-3 mesi, seguendo le indicazioni sulle confezioni.

**L'idea in più** Contro la cellulite fai uno scrub con una miscela ottenuta con yogurt e farina gialla.



**Cell-Plus Linfodrenyl** (BiosLine, 23 euro): con estratti di pilosella, betulla e ananas.

**CELL-24h** (Collistar, 24,50 euro): è un concentrato di centella, mirtillo, ananas e pilosella.

## Punta sugli aminoacidi e le vitamine

Nonostante siano molto fortunate rispetto agli uomini, anche le donne possono avere il problema dei capelli che cadono in abbondanza. I motivi? Vanno dalle cicliche variazioni ormonali ai trattamenti troppo aggressivi (come tinture e permanenti), tutti fattori che indeboliscono le ciocche, fino a causarne la perdita. Per rallentare la caduta possono essere di grande aiuto gli integratori a base di aminoacidi come

la cisteina e la metionina, che rinforzano il bulbo pilifero, e complessi vitaminici di B, E, H (conosciuta anche come biotina) e PP, dall'azione rivitalizzante, indicata per restituire corpo ai capelli assottigliati. Questi integratori vanno assunti per 1-2 mesi, appena si nota che i capelli iniziano a "soffrire".

**L'idea in più** Contro la caduta, tutti i giorni friziona delicatamente la testa con un infuso di basilico.



**Phydrium-Advance** (Bioclin, 26 euro): con metionina, cisteina, biotina e vitamine B5 e B6.

**Anacaps tri-ACTIV** (Ducray, 30 euro): con cisteina, metionina e vitamine B6, B8, PP ed E.

## Scegli gli antiossidanti più potenti

Con il passare degli anni, la pelle perde la sua capacità di produrre da sola le sostanze (collagene ed elastina) che le servono per mantenersi tonica, compatta e levigata. In più, ha maggiori difficoltà nel proteggersi dall'attacco dei radicali liberi, i responsabili dell'invecchiamento cutaneo. La soluzione per mantenerla giovane a lungo è agire dall'esterno, applicando giorno e sera una crema antirughe, idratante

e nutriente. E dall'interno, assumendo due volte all'anno per 2-3 mesi integratori che contengono esperidina (ridensifica le fibre di collagene); selenio, (antiossidante); vitamina C (contro i radicali liberi); vitamina E (antietà); coenzima Q10 (aumenta le naturali capacità rigenerative della pelle).

**L'idea in più** Contro le rughe stendi sul viso un'arancia a fette e lasciala agire almeno mezz'ora.



**Inneov** (L'Oréal-Nestlé, 36,50 euro): con esperidina, selenio e vitamina C.

**Anti Age Q10** (Oenobiol, 26,50 euro): con coenzima Q10, selenio e vitamina E.

## HA 50 ANNI, MA NON LI DIMOSTRA

La formulazione delicata ed efficace, l'originale confezione tondeggiate, il logo che cambia colore a seconda della fragranza e l'erogazione che avviene semplicemente premendo la confezione hanno decretato un successo che dura da cinquant'anni. È quello del Biological Deodorant Squeeze Breeze (6,79 euro), un prodotto davvero trasversale che, nel 1962, è comparso per la prima volta sugli scaffali delle profumerie italiane. E da allora, è stato un boom: piace a donne, uomini, giovani e non, sportivi e pigri. E non è un caso: la linea vanta 13 versioni, tutte leggere, freschissime e adatte alle diverse personalità di chi le indossa.



## PER UNGHIE SANE E FORTI

Quando le unghie subiscono un'alterazione di colore, forma e consistenza bisogna correre ai ripari. Si tratta di un'infezione causata da funghi, che va subito curata. Per esempio, con Niogermox di Isdin (39 euro). Questo smalto, che asciuga in 30 secondi, forma sulla superficie dell'unghia un film capace di rilasciare ciclopirox, un principio attivo antifungino. Lo smalto se ne va con l'acqua, senza l'uso aggressivo di solventi.

