



► 1 gennaio 2017

**L**e rughe sono inevitabili, che sia chiaro, fa parte del fisiologico processo di invecchiamento che solo la bacchetta magica potrebbe arrestare ma ci sono molte cattive abitudini, molto comuni, che accelerano il processo solcando ancora di più il volto. Vediamo di scoprire come tentare di mettere rimedio...

✓ **Esagerare con il botox.** Ebbene sì, abbiamo deciso di esordire proprio con l'uso eccessivo del botox perché, come tutte le cose, se usato in maniera non adeguata, piuttosto che aiutare, peggiora la situazione. Molte donne, infatti, superati i temuti 'anta' ricorrono al 'ritocchino' per tentare di minimizzare i segni del tempo. Studi recenti, però, hanno dimostrato che l'uso eccessivo del botulino potrebbe creare l'effetto contrario perché riduce l'elasticità della pelle del viso. Dormire poco. Non c'è niente da fare, dormire almeno 8 ore la notte è necessario, indispensabile. Riposare adeguatamente, infatti, dona alla pelle un aspetto più fresco e riposato!

✓ **Mangiare poca frutta e verdura.** Gli antiossidanti sono i nostri miglior amici per quanto riguarda la battaglia contro i radicali liberi e mangiare 4 o 5 porzioni di frutta e verdura al giorno è decisamente più importante e funzionale (aggiungiamo anche economico) di un qualsiasi trattamento estetico.

✓ **Mangiare troppi dolci.** Mangiare cibi zuccherini (quindi ad alto indice glicemico) invecchia la pelle. Le molecole di zucchero si attaccano alle proteine della pelle causando una perdita di elasticità del viso, gonfiore e la comparsa di linee sottili. Lo zucchero raffinato (così come altri carboidrati semplici) innescano infiammazioni che dopo una serie di processi, finiscono con il degradare il collagene e l'elastina.

✓ **Masticare la gom-**

**ma.** Rinfresca l'alito ed è un alleato prezioso dopo il pasto in assenza di spazzolino e dentifricio ma... il chewingum produce le rughe sulla bocca inferiore. Masticare, quindi, con moderazione...

✓ **Fumare.** Il fumo è la causa più comune della formazione delle rughe, senza considerare che è un vizio molto dannoso per quanto riguarda lo stato generale della nostra salute.

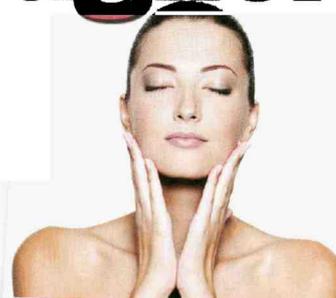
✓ **Alcolici.** Il consumo eccessivo di bevande alcoliche riduce i livelli di vitamina A (potente antiossidante) e fa gonfiare i vasi sanguigni che riducono l'elasticità dalla pelle, in maniera permanente.

✓ **Struccarsi male.** And-



## Meno cattive abitudini... meno rughe!

re a dormire senza aver lavato bene la pelle del viso è un errore imperdonabile. I residui del make-up, infatti, impediscono alla cute di respirare e lasciano sostanze inquinanti sulla nostra pelle.



### La "guerra" inizia dal letto

● Ecco alcune semplici abitudini per combattere le rughe dal momento di andare a dormire sino al risveglio!

Dormire a 'pancia in sotto' è una pessima abitudine perché si crea pressione schiacciando parte del volto contro il cuscino, contribuendo così all'insorgere delle rughe sul viso. Forzati a dormire di schiena e usa una federa di seta o di raso. Anche il tipo di cuscino può fare la differenza: prova un cuscino in lattice o in viscoelastico. Appena sveglia, massaggia il viso con una crema idratante esercitando una pressione media per sciogliere i liquidi in eccesso.





► 1 gennaio 2017

**1** Hile Serum Olio Rigenerante di BioNike è ricco di polifenoli vegetali da mirto e olio ad alto potere antiradicalico, detossina la pelle per riscoprirla radiosa, come rigenerata. € 75

**2** Age Control Serum della gamma Super BioActive, è studiato per limitare e ritardare l'invecchiamento cutaneo, riportando indietro le lancette del tempo... Da Estelle & Thid, € 58

**3** Overnight Refleshing Mask, grazie a una formula ultra nutriente, idrata la pelle nel corso della notte prevenendo la disidratazione, un problema che spesso porta a un cedimento dei tessuti. Con la sua delicatissima texture, aderisce come una seconda pelle, si assorbe all'istante e non lascia tracce sul cuscino. Da StriVectin, € 65,50

**4** La nuova Crema Intensiva C.S.V. della linea Pro-Aging di Emyluna, grazie al cocktail di cellule staminali vegetali e preziosi principi attivi naturali, prolunga il potenziale d'attività delle cellule e dona loro forza per combattere l'avanzare del tempo e minimizzare le rughe fin dalle prime applicazioni. € 124

**5** Siero integrato Elisir di Giovinezza è leggero e setoso e grazie ai suoi preziosi principi attivi svolge un'intensa azione anti-età. Ideale soprattutto per le pelli mature. Ten Science, € 69

**6** Phasetech lancia B-SELFIE, l'innovativo filler antirughe fai-da-te, applicabile come un cerotto. Ideale per trattamenti last minute, ma anche un jolly da inserire nella propria beauty routine per un risultato efficace e duraturo. € 26

**7** Da Avène, YsthéAL, la soluzione ideale per contrastare i segni del tempo del contorno occhi e delle labbra, per tutti i tipi di pelle. € 31

**8** Superoxide Dismutase Saccharide Mist è un trattamento cutaneo che agisce contro lo stress ossidativo, la perdita d'idratazione e contro l'infiammazione, che contribuiscono alla perdita nel tempo della qualità della pelle. € 41

**9** È della linea Dibi Face la gelatina 'blefar-cosmetic' contorno occhi. La rivoluzionaria texture in gel, crea sulla zona del contorno occhi, una sensazione immediata di lifting e comfort. € 60

**10** Il cofanetto Cera di Cupra 'Ricetta di Bellezza' contiene 3 prodotti esclusivi: Cera di Cupra Rosa Effetto Anti-età, Cera di Cupra Crema Mani e Cera di Cupra Salviette Struccanti Viso e Occhi. € 9,90



