



► 2 gennaio 2017

bellezza starbene



BELLA NONOSTANTE LE FESTE

Provata da cene
e notti di baldoria?
Con i nostri 10 —
beauty tip torni
subito in pista

di Laura D'Orsi

La ricerca del regalo all'ultimo minuto, le visite ai parenti per gli auguri, il susseguirsi di pranzi e cene luculliani. Le feste sono spesso un tour de force e lo stress si fa sentire, non solo provocando stanchezza e talvolta nervosismo, ma anche lasciando segni evidenti sul viso come colorito spento, occhiaie, impurità. Urge trovare dei rimedi per essere sempre in forma e allentare ogni tensione. Noi te ne proponiamo dieci. →

Tanti consigli di benessere su ► starbene.it

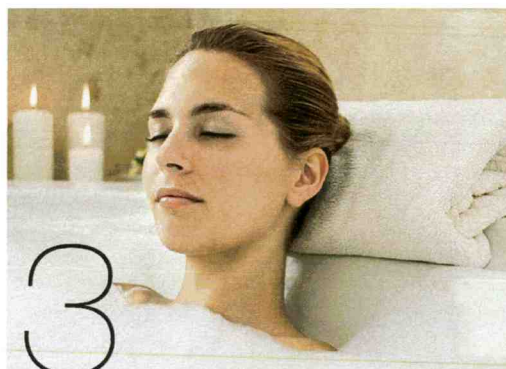


► 2 gennaio 2017



1
PUNTA SUI SUPER CIBI

Per superare al meglio le festività natalizie, i nutrizionisti della Washington University suggeriscono dieci cibi anti stress, in ordine di efficacia. Al primo posto ci sono i cereali integrali, seguiti da una tazza di tè caldo, frutta secca, alimenti ricchi di vitamina C (come arance e kiwi), cioccolato fondente (un paio di quadratini!), pesce ricco di grassi Omega 3 (sardine, salmone e tonno), una tazza di latte caldo, verdure fresche, acqua, avocado. Sono tutti ricchi di sostanze che inducono il buonumore e stimolano il sistema immunitario. Così diventa anche più difficile prendere l'influenza.



3
prova l'aromaterapia

Per rilassarti e ritrovare serenità, usa in casa un diffusore con gli oli essenziali, mixando 2-3 gocce di lavanda e altrettante di bergamotto o arancia. Puoi utilizzare l'aromaterapia anche nella vasca da bagno, mescolando 20 gocce di queste essenze in due cucchiaini di miele o in mezzo chilo di sale grosso. Otterrai così anche un effetto drenante, ideale per combattere la pelle a buccia d'arancia.



2
fatti una maschera

>Nei periodi di stress, la maschera viso è una cura ricostituente per la pelle, da fare a giorni alterni. Di giorno, usa un prodotto in tessuto defaticante e rivitalizzante. Di notte, affidati a un cosmetico techno, per esempio in memory gel, che assicura un'azione prolungata alla pelle stanca. E prima di un evento speciale, una maschera a effetto tensore che agisce in pochi minuti.

Distende subito i tratti. IoMask Tensor di Mastelli, 100 ml (5 trattamenti), 50,50 €. In farmacia.



Io, Tisana e Te Monoerbe di Specchiasol, 50 filtri, 25,50 €. In farmacia ed erboristeria.

4
regalati un pediluvio speciale

Tutto il giorno a caccia di regali e ti senti distrutta? Fai un pediluvio anti-stanchezza alle bacche di ginepro. «In un catino di acqua calda metti una manciata di bacche, prima pestate al mortaio, e una di sale grosso», spiega Anadela Serra Visconti, medico estetico. Il ginepro ha proprietà rivitalizzanti e dà una sferzata alla circolazione.

5
depurati con le tisane

Durante le feste all'organismo è richiesto un surplus di lavoro: aiutalo con le tisane. Per depurarti e favorire l'attività di fegato e reni, scegli un infuso a base di cardo mariano, bardana e ortica. Se hai bisogno di drenarti, puoi chiedere all'erborista di prepararti un mix di finocchio, betulla e tarassaco. Mentre, per bruciare più calorie, punta su una tisana a base di fucus e tè verde. Prima di chiudere gli occhi, un infuso di tiglio, passiflora e malva ti aiuteranno a dormire meglio.



► 2 gennaio 2017

starbene bellezza

6

respira profondamente
 Così non solo migliori l'ossigenazione ma dai la sveglia alla circolazione linfatica, liberandoti prima delle tossine e rendendo più bella la pelle. Il metodo migliore è la respirazione diaframmatica. Inspira dal naso gonfiando l'addome contando fino a tre, poi trattieni l'aria per altri tre secondi e infine espira sgonfiando la pancia e contando fino a sei. Bastano 5-10 minuti due volte al giorno.



scegli la base giusta

Il fondotinta non sempre basta per avere una pelle luminosa e priva di imperfezioni. Ci vuole il primer, una base che uniforma l'incarnato. Ce ne sono di due tipi: quelli trasparenti, che servono a dare luce al viso e a minimizzare i segni di espressione, e quelli leggermente colorati, che attenuano i difetti. «Se la pelle del viso è chiara e tende ad arrossarsi facilmente, ci vuole una base che tenda a una tonalità verde», suggerisce il make up artist Massimiliano della Maggesa. «Una carnagione spenta si illuminerà con un primer sui toni del lilla, mentre un volto punteggiato da lentiggini o qualche macchia, sarà più uniforme con una base gialla». Non aspettare che il primer sia completamente assorbito prima di applicare il fondotinta, così scorrerà sulla pelle con grande facilità.

8



MASSAGGIATI CON L'OLIO
 Le donne thailandesi massaggiano il loro corpo con l'olio di cocco tiepido, per la sua proprietà di riequilibrare le energie vitali, cancellare le tensioni, e rendere la pelle distesa e luminosa. Puoi sostituirlo con quello di mandorle dolci aggiungendo 2 gocce di fiori di Bach anti stanchezza come *Olive, Vervain, Oak, Walnut*.

Un olio base ideale per tutte le pelli. Olio di mandorle dolci di equilibra, 250 ml, 6,99 €. Nei super.

self beauty filler



Un "cerotto" che agisce come un filler: B-Selfie di Phasetech, monouso, 26 €. bselfie.it



alleggerisci lo sguardo
 La stanchezza, le ore piccole, qualche sgarro alimentare e subito lo sguardo si appesantisce. Per combattere borse e occhiaie e distendere le piccole rughe vanno bene i sieri specifici per il contorno occhi o i pratici patch: sagomati su misura, contengono la giusta dose di prodotto. Gli ultimi arrivati sono a base di acido ialuronico, hanno tante piccole puntine che facilitano la penetrazione della sostanza in profondità, con un effetto lifting e di riempimento dopo due ore di applicazione.



osa un makeup scintillante

L'ombretto oro sta bene a tutte, ma bisogna scegliere la sfumatura giusta: se sei bionda punta su pigmenti più freddi e rosati, mentre se sei bruna, vanno bene le nuance più calde, vicine al rame. «Per prima cosa occorre stendere il primer, per evitare che l'ombretto migri nelle pieghe degli occhi. Poi, con un pennellino, si stende la polvere su tutta la palpebra mobile e si sfuma leggermente verso l'esterno», spiega Massimiliano della Maggesa, make up artist. Completa il trucco con una riga di eyeliner marrone o nero, mentre la palpebra inferiore si può evidenziare con un tratto di matita bronze e un tocco di ombretto dorato. Non può mancare il mascara, rigorosamente black. E il rossetto? Rigorosamente rosso acceso.