

BEAUTY Regina dell'inverno, la trovi in agrumi e verdura. Oltre a proteggere

VISO GIOVANE E PELLE PERFETTA? PER OTTENERLI

Agisce contro le macchie perché riesce a penetrare in profondità

Si sa che la vitamina C aiuta a prevenire raffreddori e malanni stagionali. Ma non tutti sanno che l'acido ascorbico è anche un ottimo alleato di bellezza per la pelle del viso. Contenuta negli agrumi, ma anche in molte altre varietà di frutta e verdura, agisce a più livelli nella pelle per mantenerla giovane e radiosa nel tempo. Perché è tanto efficace? È un ingrediente idrosolubile (si scioglie in acqua), pertanto la pelle riesce ad assorbirlo con facilità quando viene inserito nei cosmetici.



Giuseppe Sito, chirurgo estetico

✓ **Contro i segni del tempo** «La vitamina C», spiega il professore Giuseppe Sito, specialista in chirurgia estetica ed endocrinologia a Milano, Torino e Napoli, «è un potente antiossidante. Ciò significa che è capace di contrastare l'azione e la produzione dei radicali liberi, molecole di scarto che, tra le altre cose, accelerano la comparsa delle rughe».

✓ **Elasticizzante** La sua seconda caratteristica fondamentale è riuscire a mantenere in attività il collagene e stimolare la formazione. Come? Favorendo la nascita dei fibro-

blasti, le cellule cutanee responsabili della sua produzione e del mantenimento della sua giusta densità. Il risultato è una pelle più tonica e turgida.

✓ **Schiarente** «Questa sostanza possiede anche un effetto illuminante e schiarente», prosegue lo specialista, «e può migliorare le macchie scure. Grazie a questa sua qualità, è ideale per uniformare la carnagione».

Le amanti delle sigarette lo sanno. La nicotina lascia sulla pelle un'antiestetica patina grigia o giallastra. Per fare riaffiorare in superficie la naturale tonalità dell'incarnato, la soluzione è applicare una maschera o un siero concentrato a base di vitamina C.

✓ **Un aiuto in più** È un ingrediente essenziale. Purtroppo, però, il nostro organismo non è in grado di produrlo in autonomia (e questo vale per tutte le vitamine). «Per questo motivo», conclude il chirurgo, «è possibile aumentare l'apporto con integratori alimentari».

Nel piatto

Puoi aiutare la pelle anche a tavola. Attenzione ai luoghi comuni, però. Le arance non

Il consiglio in più

SGUARDO DA STAR

Grazie alle loro proprietà antimacchia, il succo di limone e il kiwi sono gli ingredienti protagonisti di due ricette per alleviare stress e fatica dalla zona del contorno occhi. Le donne dell'antico Egitto applicavano su quest'area un impacco realizzato con una chiara d'uovo e qualche goccia di succo di limone. In alternativa, puoi mescolare la polpa di mezzo kiwi con un cucchiaino di panna da cucina, che nutre e idrata la cute sottile e delicata attorno agli oc-



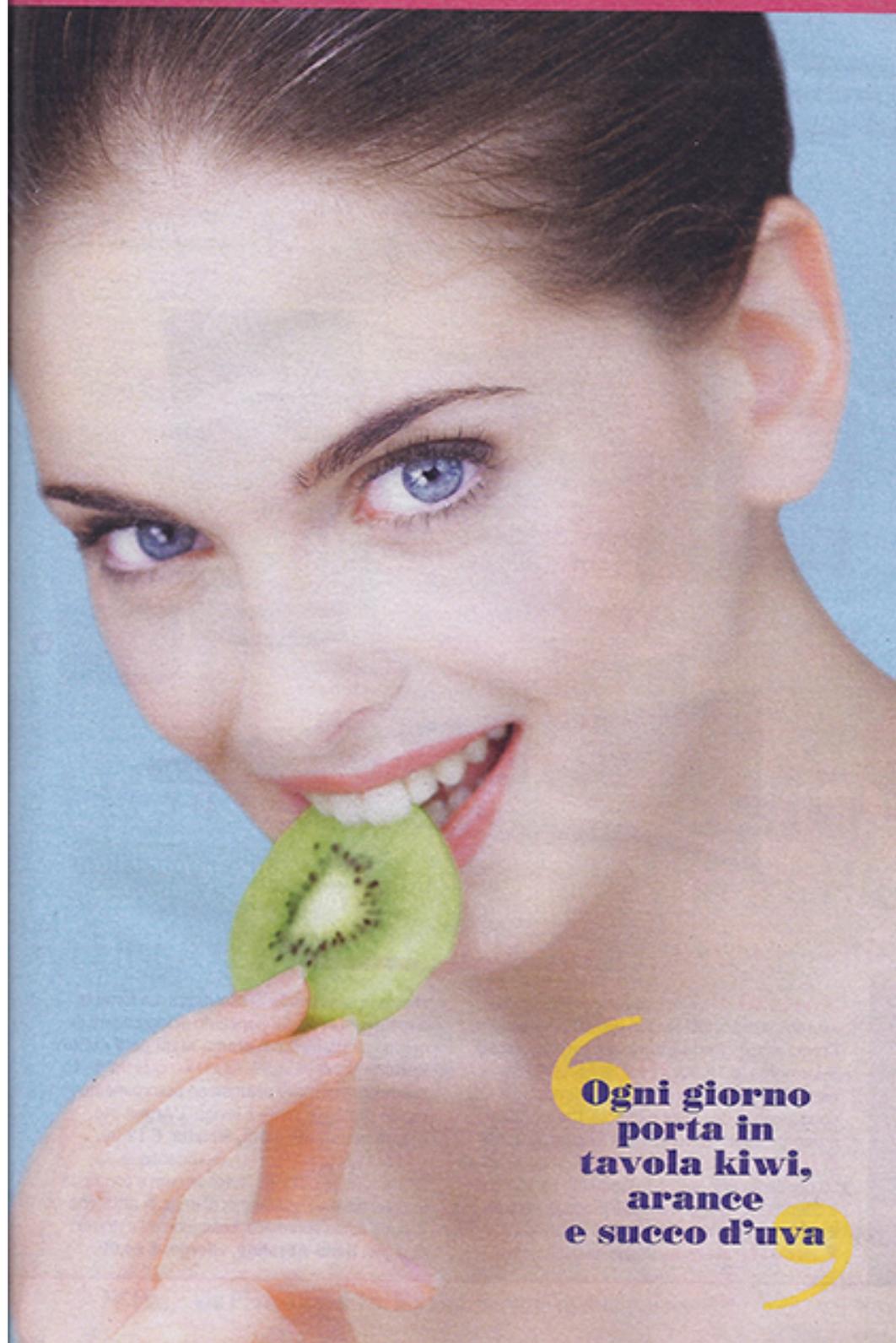
chi. Entrambi i composti naturali devono essere lasciati in posa dai 10 ai 20 minuti e poi essere delicatamente rimossi con dischetti imbbevuti di acqua tiepida.

1- Fiale da aggiungere alla crema, siero o fluido abituale, donano splendore e vitalità e contrastano i segni del tempo. **Vitamin Plus, Olos, € 35,00.** 2- A base di succo integrale di arance blonde di Calabria e burro di lime messicano, tonifica e stimola l'epidermide. **Lime crema vitamina C, Vagheggi, € 42,00.** 3- Schermo pro-luminosità da vaporizzare in ogni momento del giorno. Contrasta la formazione di radicali liberi. **Hydracid spf 15 Brume Éclat, Svr, € 19,90.** 4- Con provitamina B5 e vitamina C, elimina i segni di stanchezza lieve e illumina. **Sérum Perfecteur Yeux Vitamine C, Resultime, € 34,00.** 5- Trattamento multiazione, grazie ai polifenoli dei vinaccioli d'uva è un vero schermo antiossidante. **PC 15 Fluide Anti-rides Protecteur FPS 20, Caudalie, € 32,50.** 6- Un integratore che innalza le difese dell'organismo e ti permette di fare un pieno di vitamina C, zinco ed echinacea. **Più difesa, Equilibra, € 3,80.** 7- L'estratto vegetale di acerola, ricco in vitamina C, limita l'iper produzione di melanina e riduce le macchie. **Mission Perfection Sérum, Clarins, € 72,00.** 8- In sinergia con vitamina E, estratto di molograno e amla (frutto simile alla susina), stimola le difese naturali della pelle. **Hydra Bomb Gel crema notte, Garnier, € 7,99.**

da influenza e raffreddore, si prende cura del tuo volto e combatte i segni del tempo

PUNTA SU UN ALLEATO PREZIOSO: LA VITAMINA C

e a schiarirle. Inoltre, contrastando i radicali liberi, riduce le rughe



**Ogni giorno
porta in
tavola kiwi,
arance
e succo d'uva**

sono le migliori fonti di vitamina C. «Al primo posto c'è il succo d'uva», rivela la dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa e nutrizionista a Milano

e Busto Arsizio, in provincia di Varese, «seguito da peperoncini piccanti, prezzemolo, peperoni. Anche il latte ne contiene una buona percentuale. Tra le varietà di frutta, oltre agli agrumi, ne hanno una buona disponibilità fragole, kiwi e ribes. Per quanto riguarda gli ortaggi ci sono broccoli, spinaci, rucola, cavolfiori, cavoli, foglie di rapa e lattuga. L'unico inconveniente interessa la sensibilità della vitamina C al calore e alla luce, che possono far disperdere le sue sostanze nutritive».



**Elisabetta
Macorsini,
nutrizionista**

Rimedi naturali

«Con frutta e ortaggi di stagione e ingredienti presenti in cucina è possibile realizzare cosmetici alla vitamina C», dice Francesca Di Terlizzi, esperta in erboristeria ed estetica. Per un perfetto gommage: occorrono il succo di un limone da aggiungere a un cucchiaino di farina di riso, dalle virtù anti-età, e a un cucchiaino di olio extravergine di oliva, ricco di antiossidanti ed elasticizzante. Per una maschera alla frutta: miscela la polpa di un'arancia (dall'effetto tensore) con farina di avena o argilla bianca se la pelle è impura. Incorpora anche un cucchiaino di panna, miele e olio d'oliva, per rafforzare la barriera cutanea. Lasciala in posa 20 minuti poi sciacqua.



**Francesca
Di Terlizzi,
estetista**