

BEAUTY ROUTINE ANTISMOG

L'inquinamento è un problema allarmante per l'ambiente. Ma anche per la pelle, che diventa asfittica e si copre di impurità. Ti sveliamo cosa fare per correre ai ripari

di Margherita Tizzi

Ossigenai tessuti

Le polveri sottili non solo si depositano sulla superficie cutanea, favorendo la formazione di impurità, ma penetrano in profondità. Così, compaiono macchie e rughe precoci, e aumentano sensibilità, opacità e disidratazione. Ogni giorno purifica il viso con un trattamento anti-pollution. Perfetti i detergenti e i tonici a base di camomilla, un antinfiammatorio naturale, o di clorella, "l'alga che respira", perché i suoi poteri antiossidanti e la capacità di produrre ossigeno impediscono alle sostanze inquinanti di aderire. Purifica anche il cuoio capelluto: prima di fare lo shampoo, massaggia un gommage specifico sul cuoio capelluto per farlo respirare.

Assumi un integratore "spazzino"

Un trattamento detox che contribuisce a proteggere il film idrolipidico della pelle è l'integratore alimentare liquido a base di vitamina E naturale. Basta assumerne 4 gocce al giorno durante i pasti. Se preferisci le capsule, scegli quelle che contengano il giusto mix di antiossidanti, come vitamina E e C, Omega 6 ed estratti di rosa canina, ingredienti che puoi trovare anche negli alimenti, in particolare kiwi, pomodori, zucca, merluzzo, arance e cavoli.



Secondo un recente studio, per il 36% delle donne europee la principale fonte dei problemi della pelle è lo smog.



- 1 Hif Hair is Fabric Intensive Detox di **Deciem** (25 euro) libera il cuoio capelluto dalle sostanze inquinanti.
- 2 Algadentox Attivatore di Bellezza di **L'Erbolario** (22,90 euro) risveglia l'elasticità della pelle.
- 3 Normaderm Nuit Detox di **Vichy** (22 euro, in farmacia) purifica e illumina.
- 4 Skin Oxygen Cooling Gel di **Biotherm** (53 euro) contiene estratto di clorella naturale.

Fai uno scrub al carbone

Per pulire bene i pori ed eliminare le cellule morte, una volta a settimana fai uno scrub al carbone. Questa polvere nera di origine vegetale, ricavata da noccioli, gusci e dal legno di alcune piante, agisce come una spugna, assorbendo le tossine presenti sulla pelle, che sarà di nuovo in grado di respirare. Non solo: apparirà subito uniforme, liscia e luminosa. Il tip in più? Applica uno strato sottile di scrub sul viso asciutto e lascia agire per 3 minuti. Poi, prima di risciacquare, massaggialo con le mani umide, per favorire anche la microcircolazione linfatica.

Scegli uno schermo integrale

I raggi Uv e infrarossi e le particelle inquinanti sono la causa del 90% dell'invecchiamento visibile, secondo un dato della Skin Cancer Foundation. Per potenziare l'effetto barriera, ricorri a creme e sieri con filtri solari, senza siliconi, paraffine e parabeni. La presenza di vitamina E e C ed estratti di piante "antismog", come té bianco e moringa, è importante, perché queste sostanze agiscono contro l'ossidazione, ricompattando le cellule superficiali. Inoltre, l'acido ialuronico e i sali minerali restituiscono nutrimento e idratazione.