

10 IDEE CHE ALLEGGERISCONO IL TUO BEAUTY

Tante volte per essere carina, basta meno di quello che pensi. Con i nostri consigli puoi puntare sulla semplicità. E, su 5 prodotti molto Wellness, perché "valgono doppio"

di Laura D'Orsi

L'attrice Charlize Theron, 36 anni, viene spesso "beccata" in compagnia del suo inseparabile beauty. Forse ne ha bisogno perché le dà sicurezza, come per Linus la sua copertina.



Eliminare il superfluo dall'ambiente che ci circonda. È l'idea di fondo della nuova disciplina, figlia del Feng Shui: lo *space clearing* (fare spazio) che ci insegna a puntare all'essenziale ed è molto in voga negli Stati Uniti, dove viene considerato una vera e propria filosofia di vita. Chi la segue sostiene che, eliminando ciò che non serve davvero, l'energia può riuscire finalmente a fluire in libertà, mettendoci nella giusta disposizione d'animo per accogliere novità e affrontare cambiamenti. Una vera e propria rinascita *Wellness*, insomma. Perché allora non cominciare proprio dal beauty case, che utilizziamo tutti i giorni (e che, il più delle volte, straripa di prodotti inutilizzati)? Secondo l'Accademia Americana di Dermatologia, si usano troppi cosmetici, almeno sette tipi diversi al giorno tra creme, detergenti e prodotti per il make up. Un cocktail esagerato, che a volte può anche favorire irritazioni e reazioni allergiche. Per tutti questi motivi avere un beauty case minimal, ci può portare solo dei vantaggi. Ecco allora tutte le mosse giuste per riuscire nell'impresa.

1 «Per detergere il viso non è necessario usare prima il latte, poi il tonico e quindi lo struccante: può bastare un unico prodotto» dice il dermatologo Antonino Di Pietro. «Oggi esistono latti detergenti a risciacquo efficaci e delicati su tutte le pelli. Alcuni poi contengono principi attivi come i flavonoidi che possono penetrare con un leggero massaggio. Lavarsi diventa il primo gesto antiaging».

2 Ci hanno sempre insegnato a usare due creme: una per il giorno più "light" e l'altra per la not-



te, più ricca e densa. «Invece di sera la pelle ha bisogno di riposarsi come tutto il resto dell'organismo» sostiene il dottor Di Pietro. Quindi ipernutrirsi prima di coricarsi, è come fare un'abbuffata a cena: l'indigestione è assicurata. È meglio usare la stessa crema idratante che si mette di giorno e che di solito è più leggera.

3 Una vera mossa "beauty clearing" è adoperare un olio-shampoo. «In questo modo il balsamo non è più necessario» dice il dermatologo. «E si puliscono i capelli in modo più delicato. Chi ha la chioma che tende ad appesantirsi, può scegliere in alternativa uno shampoo-balsamo. Lascia i fusti morbidi e idratati senza ungere».

1 Il make up più chic per la prossima stagione vuole un viso luminoso. «Con un face gloss multiuso si possono creare punti luce strategici. Basta stenderne un velo su labbra, zigomi e palpebre superiori e il gioco è fatto. E si evita di mettere blush e ombretto» consiglia Danielle Renica Noè, make up artist di sfilate.

5 Fondotinta, fard o terra? Semplificare si può. «Per esempio optando per un fluido idratante colorato. Oppure mescolando alla normale crema per il viso dei pigmenti minerali (si trovano in profumeria o in erboristeria) che sono naturali, non si deteriorano nel tempo e fanno respirare la pelle. Si possono usare anche a secco, spolverizzandoli sul viso come fossero un fard con un grosso pennello» continua la truccatrice.

6 I beauty case di solito pullulano di resti di rossetti e matite per le labbra spaiati. Fare piazza pulita è semplice. Perché per colorare la bocca basta una matita morbida. Si delinea prima il contorno e poi si riempie l'interno con piccoli tratti, da sfumare con le dita. «Chi vuole l'effetto lucido, può passare sopra un po' di gloss» suggerisce la make up artist.

SCELTI PER VOI

1 **Balsamo&Styling**
Si mette sui capelli umidi, li ammorbidisce come un balsamo e dà loro forma come uno styling (Aqua Light di Pantene, 6,29 euro).

2 **Viso&Corpo**
Ricca di oligo-elementi e sali minerali per un'idratazione super (Eau Thermale d'Uriage, 8,50 euro).




3 **Ombretto&Gloss**
Su palpebre e labbra per creare punti luce a effetto "vinilico" (Gloss Creme Brillance di Mac, 20 euro).

4 **Gommage & Idratante**
Delicata esfoliazione e idratazione con un solo gesto (Crema Scrub Viso Setificante di Santangelica, 11 euro).




5 **Day&Night**
Idratante e antirughe, una crema indicata per il giorno. Ma anche per la notte (Cohérence di Lierac 59,49 euro).



7 «Per velocizzare il make up al mattino» continua la truccatrice «si può benissimo rinunciare all'uso di ombretto ed eyeliner. È sufficiente tracciare, con una matita nera o colorata, una riga sul bordo della palpebra superiore e una su quella inferiore. Poi la si sfuma delicatamente con il polpastrello e, voilà, ecco un perfetto effetto smoky». E si è pronte per uscire.

8 Lo scrub per il corpo è molto utile perché mantiene la pelle elastica. Ma comprarlo non serve: lo abbiamo già in casa. «Per esempio, si può mescolare del sale fino integrale con un olio vegetale, come quello di mandorle» spiega Elisa Nicoli, autrice di *Pulizie creative* (Altreconomia edizioni), un manuale di ricette di "pulizia ecologica" per la casa e la persona. «Più la pelle è secca, maggiore è la quantità di olio da usare. Questo scrub, che lascia la pelle molto vellutata, si può preparare e usare le volte successive. Basta metterlo in un vaso di vetro e si conserverà perfettamente».

9 La natura ci regala un altro prodotto multifunzione: l'olio di argan. «La sua azione è in primo luogo rassodante: è ricco di acidi grassi omega 6, che sono indispensabili per nutrire in profondità la pelle. Poi contiene vitamina F, che mantiene elastici i tessuti, e vitamina E, un efficace antiossidante» spiega il dottor Di Pietro. Si può usare anche puro, per esempio sul seno. Inoltre mettendone qualche goccia nell'acqua della vasca, lascia la pelle morbida e priva di impurità. «È ideale anche per i capelli» suggerisce Elisa Nicoli. «Massaggiando le lunghezze, si prevengono le doppie punte».

10 Chi ha la pelle grassa lo sa: opacizzare il viso è un'operazione difficile. «Invece di usare detergenti e creme troppo aggressivi, il mio consiglio è provare la farina di avena. Se ne mette un po' sulle mani, si inumidisce e si passa come un normale sapone», dice Elisa Nicoli. E si può usare anche come maschera lenitiva-nutriente. Basta mescolare la farina con acqua e aggiungere un cucchiaino di miele o yogurt. <



Antonino Di Pietro
dermatologo



Danielle Renica Noè
make up artist di sfilate