

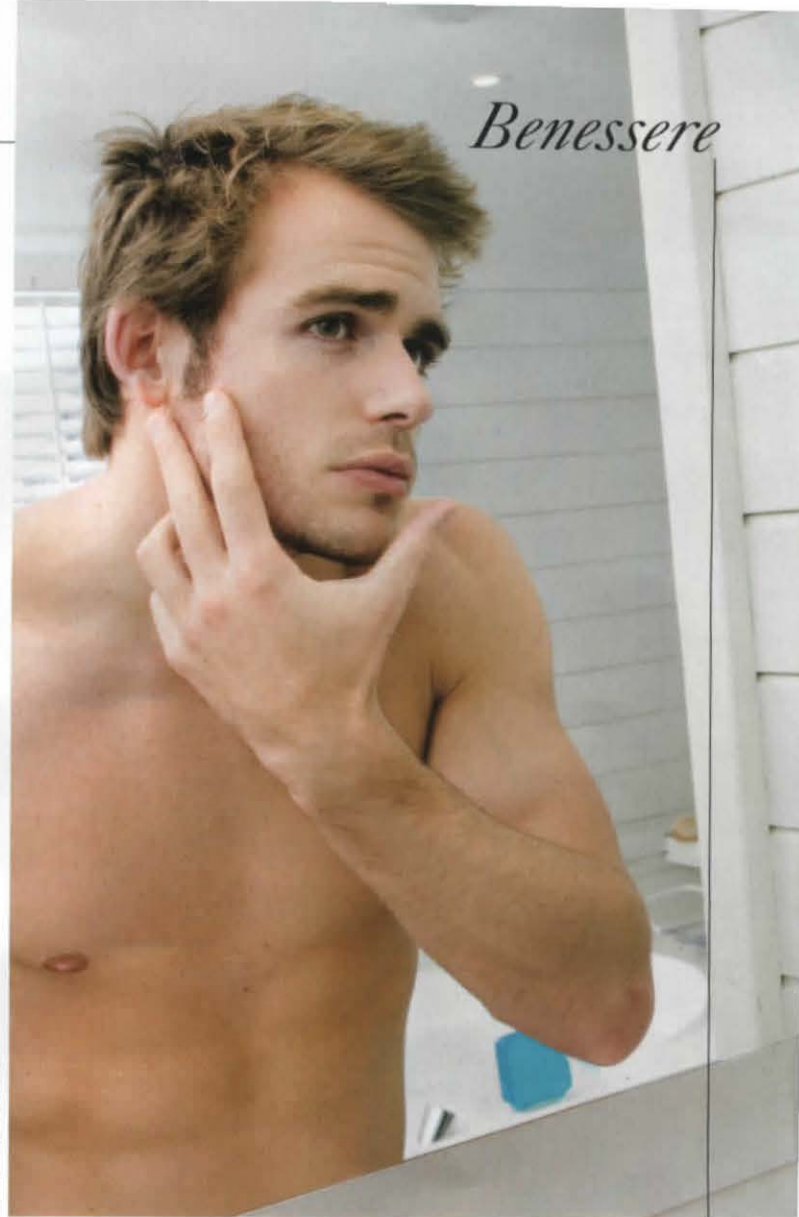
# TUTTE LE BUONE REGOLE PER NON PERDERE LA FACCIA

Dalla cura della rasatura alla scelta della crema per eliminare le occhiaie. Dalla lozione per il cuoio capelluto ai principi attivi che nutrono la pelle. Tutti i consigli e i suggerimenti per avere un viso sempre giovane e fresco

di Cristina Lantone

**L**o specchio non mente. Dopo una giornata di lavoro, una notte di poco sonno o, semplicemente, nei periodi di forti stress, sul viso si possono leggere rughetta, colorito spento e occhiaie profonde. Eppure gli uomini partono già con un discreto vantaggio rispetto alle donne: la pelle spessa e robusta li aiuta a conservare un aspetto più sano e giovane. Ma attenzione, mai approfittarne troppo, perché la pigrizia, prima o poi, presenta il conto. Basta, invece, qualche piccola regola da rispettare, piccoli gesti che possono diventare rituali quotidiani o settimanali: scegliere un prodotto per il suo profumo accattivante, provare creme specifiche per individuare quella più adatta al proprio tipo di pelle e concedersi qualche minuto in più per la cura di sé. Per recuperare qualche anno e un aspetto più sano, in sette mosse facili.

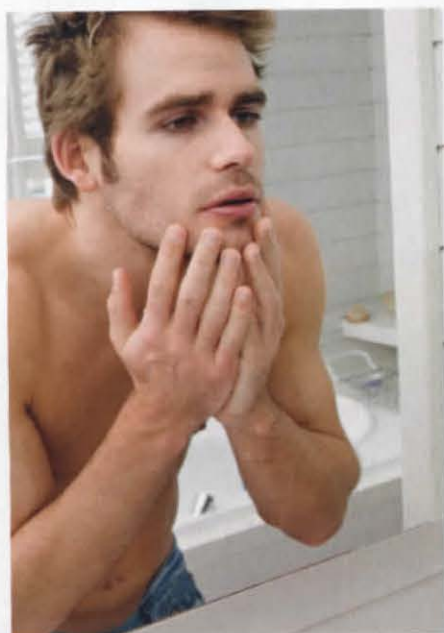
**1. Rasatura.** È certo il gesto più comune e frequente fra gli uomini. Ma anche quello che provoca maggiori irritazioni alla pelle. Uno dei problemi più comuni? La follicolite.



WWW.TIPSIMAGES.COM

«Per prevenirla, è utile usare creme dopo barba che migliorino l'integrità cutanea, rendendo la pelle più tonica e forte», spiega il dermatologo Antonino Di Pietro. «Il principio attivo più indicato è il Deltalatone, sostanza vegetale che aiuta la cicatrizzazione delle microferite e rende più morbida la pelle. Mentre l'Alukina è perfetta se l'irritazione è già in atto o in caso di barba difficile, in quanto contiene allume in grado di bloccare velocemente le micro-abrasioni».

**2. Contorno-occhi.** Anche gli uomini cominciano ad accorgersene. Basta una sola notte di bagordi e gli occhi ne fanno subito le spese: borse o antiestetiche occhiaie compaiono immediatamente, conferendo al viso un aspetto stanco e affaticato. Fortunatamente, anche per questo problema esiste un rimedio. «Se c'è fragilità in questa zona bisogna dormire con un doppio cuscino, per evitare che il sangue vada verso la testa provocando gonfiore e indebolimento dei vasi capillari», aggiunge Di Pietro. Le creme a base di Vitamina C



In alto, attenzione alla follicolite, l'irritazione più comune fra gli uomini. Per evitarla, si possono usare creme con Deltalattone. Invece, per le borse sotto gli occhi e le occhiaie sono utili Vitamina C, Idebenone e glucosamina, che rinforzano i vasi capillari e migliorano l'elasticità e la compattezza della pelle.



WWW.TIPSIMAGES.COM



**OCCHIO ALLA ZONA DEGLI OCCHI**

Il benessere è un obiettivo sempre più facile, grazie ai nuovi ritrovati. Joseph A. Lewis, presidente e ceo di Pharma Cosmetix Research, L.L.C. spiega l'ultima frontiera dell'anti-age, l'Idebenone. «Questo principio neuroprotettivo elimina i radicali liberi tossici provocati dall'esposizione ai fattori ambien-

tali, contribuendo a prevenire la formazione di segni di espressione e rughe. Con un indice EPF di 95 su 100, l'Idebenone è più valido di qualsiasi altro antiossidante comunemente utilizzato nei prodotti per la cura della pelle. Ed è l'unico in grado di contrastare le tre tipologie di aggressione

e Glucosamina possono aiutare a rinforzare la cute e l'elasticità. «Vanno usate tutti i giorni e picchiettate con i polpastrelli, per favorire il ripristino del microcircolo».

**3. Idratazione.** È lo scudo migliore contro i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento. Non a caso è la discriminante tra una pelle giovane e una adulta (quella dei bimbi è ricca di acqua). «È fondamentale la dieta, ma anche l'assunzione di Omega 3 e 6», assicura il dermatologo. «Dall'esterno, si possono utilizzare maschere con gel di fosfolipidi, sostanze che penetrano molto velocemente, irrobustendo le cellule e creando un'epidermide più compatta». Per stenderle bastano soltanto un paio di minuti a sera.

**4. Protezione dal sole e dal vento.** Non sempre il sole fa male alla pelle: in città, per esempio, è sempre ben accetto pur con le dovute cautele. «La luce è vita e non bisogna esagerare con le protezioni. Ma se si va in montagna è necessario usare una crema con filtro adeguato». Per il vento e il freddo, basta, invece, una buona crema idratante.

**5. Pulizia del viso.** In tanti usano il latte detergente della moglie e non è affatto una cattiva idea. «I migliori contengono Glucosamina che, oltre a detergere, apporta sostanze nutritive fondamentali», continua Di Pietro. «Ideale da usare prima della rasatura, è molto meglio del solito sapone che è troppo schiumogeno e quindi irritante».

**6. Cuoio capelluto.** Chi combatte da sempre la guerra all'ultimo capello perduto, dovrà rassegnarsi: non ci sono miracolose cure per ottenere una folta chioma, ma attenzione. «Esistono principi attivi in grado di migliorare l'attività del bulbo», spiega Di Pietro. «Si assumono per bocca e sotto forma di lozione». In più, al comparire del problema è bene consultare subito il medico. «Potrebbero essere il sintomo di altri disturbi, dal diabete all'anemia». Stesso suggerimento per la forfora: «Non va mai trascurata».

**7. Abbronzatura artificiale.** Una o due lampade al mese sono concesse. Ma mai esagerare: «Chi si sottopone a una seduta a settimana, per esempio, distrugge le cellule che non riescono più a rigenerarsi, provocando invecchiamento cutaneo». Un'alternativa? «L'autoabbronzante. Assolutamente innocuo». Da stendere una volta alla settimana, in modo uniforme e omogeneo, per evitare antiestetische macchie.

scatenate dai radicali liberi. Inoltre, è benefico per tutte le zone cutanee, ma lo è in particolare per quella delicata del contorno occhi, perché più sottile e perché è la prima area del volto a mostrare i segni dell'invecchiamento, dovuto all'esposizione alla luce UV, a fumo e inquinamento».