

# COSMESI, SALUTE E MAKE-UP

ACCORGIMENTI E CONSIGLI  
PER CONIUGARE SALUTE E BELLEZZA



FARMACIE  
COMUNALI  
TORINO

*Le più vicine a te.*

Progetto realizzato in collaborazione non vincolante con

**Syrio**

COSMESI, SALUTE E MAKE-UP

# séphir

Séphir è la linea a base di polvere di Zaffiro, dedicata alle donne che vogliono un make up fresco e di tendenza. I colori eleganti, le texture morbide e persistenti, l'assortimento vario e completo regalano un trucco elegante e seducente.

Testati Dermatologicamente  
e/o Oftalmologicamente

Testati per Nichel, Cromo,  
Cobalto, Arsenico,  
Cadmio e Mercurio



**Syrio**  
www.syrio.net

Seguici anche su 

# SOMMARIO

<b>PRESENTAZIONE</b>	<b>PAG. 4</b>
<b>LA PELLE ALLA PROVA DI FREDDO, SOLE E VENTO</b>	<b>PAG. 6</b>
<b>COME PREPARARSI ALL'ARRIVO DELL'ESTATE</b>	<b>PAG. 10</b>
<b>UN "MAKE-UP" A BASE DI SOLE</b>	<b>PAG. 15</b>
<b>LA CURA DEI CAPELLI</b>	<b>PAG. 18</b>
<b>SPORT, BENESSERE E BELLEZZA</b>	<b>PAG. 23</b>
<b>IL TRUCCO IN 10 MINUTI</b>	<b>PAG. 28</b>
<b>IL TRUCCO NELL'ERA DELLA GLOBALIZZAZIONE</b>	<b>PAG. 31</b>
<b>ADOLESCENTI E CURA DI SE</b>	<b>PAG. 34</b>
<b>UN TRUCCO CONTRO I DIFETTI</b>	<b>PAG. 40</b>
<b>IL TRUCCO PER IL GIORNO DEL SÌ</b>	<b>PAG. 44</b>

## Testi

Francesca Lo Curto – estetista e consulente cosmesi Farmacie Comunali Torino Spa

## Progetto editoriale

Elisabetta Farina

## Edito da

Farmacie Comunali Torino Spa

## Realizzazione grafica

Futurgrafica Srl - Grugliasco (TO)

Finito di stampare nel mese di febbraio 2013 presso

Tipografia Sosso Srl - Grugliasco (TO)

# PRESENTAZIONE

Li usiamo ogni giorno, più volte al giorno. Già al mattino ne utilizziamo almeno cinque o sei e durante la giornata arriviamo a impiegarne più di dieci. Basta fare il conto: dentifricio, sapone, deodorante, crema viso, prodotti per il trucco, schiuma da barba, crema corpo. E l'elenco potrebbe continuare.

Stiamo parlando dei cosmetici, prodotti ormai diventati indispensabili per il nostro benessere e la cura del nostro corpo. Aiutano, infatti, a sentirci bene e a nostro agio con noi stessi e con gli altri, basti pensare allo shampoo, al bagnoschiuma, al deodorante. Ma sono anche preziosi alleati della nostra salute come nel caso dei dentifrici e dei prodotti solari.

I cosmetici oltre ad essere utilizzati per conservare la salute di pelle, capelli ecc. sono anche la base per il make-up, cioè il trucco, grazie al quale è possibile migliorare l'aspetto di una persona. Il suo uso è diffusissimo, in tutte le culture. Le operazioni del trucco sono molto diverse in ragione del canone di bellezza vigente. Grazie al trucco, non soltanto si evidenziano i tratti più gradevoli, ma, è anche possibile coprire difetti e inestetismi rivolgendosi al *camouflage*.

Tali possibilità possono estendersi sino alla *make-up therapy*, come quella del progetto Ben-essere, realizzato dall'Associazione Verba in collaborazione con il Comune di Torino.

Il Progetto si rivolge a donne e uomini con disabilità fisico-motoria a causa del trauma improvviso, della malattia, dell'incidente e del loro faticoso decorso. L'obbiettivo consiste nel dare la possibilità ad ogni persona di riconquistare un modo di piacersi attraverso la cura del proprio corpo per accogliere gradualmente il cambiamento anziché lasciarsi travolgere da esso e imparare a convivere con la nuova e non voluta condizione.

In queste situazioni, il trucco assume una valenza terapeutica che può essere così sintetizzata:

**la cura del viso come cura di sé, la cura del corpo e dell'aspetto per la ripresa dell'autostima.**

Ecco perché Farmacie Comunali di Torino sostiene da anni il Progetto Ben-essere e organizza l'8 marzo la raccolta di cosmetici a suo favore ([www.associazioneverbaonlus.org](http://www.associazioneverbaonlus.org)).

Gabriele Caviglioli  
amministratore delegato  
Farmacie Comunali Torino Spa

# **COSMESI, SALUTE E MAKE-UP**

ACCORGIMENTI E CONSIGLI  
PER CONIUGARE SALUTE E BELLEZZA

# LA PELLE ALLA PROVA DI FREDDO, SOLE E VENTO

IDRATAZIONE PER LA SALUTE E BELLEZZA DI PELLE E LABBRA

# PELLE

Lo sappiamo tutti, la pelle è l'organo più sviluppato del corpo umano e la sua estensione ne ricopre circa l'80%. Al pari di tutti gli altri organi dobbiamo averne la massima cura e attenzione al fine di conservarne la perfetta funzionalità.

È quindi importante mantenere sulla pelle del nostro viso e del nostro corpo il corretto film idrolipidico, cioè il famoso Nmf (dall'inglese natural moisturizing factor): una emulsione, che il nostro corpo produce naturalmente, composta da acqua e olio (lipidi) che ricopre la superficie della pelle agendo come barriera esterna contro batteri e funghi. L'Nmf viene formato quindi

dall'acqua, sempre presente nel nostro organismo, e dalla secrezione di due ghiandole molto importanti, cioè quelle sebacee e sudoripare poste nello strato più profondo della nostra pelle.

La quantità e la qualità del film idrolipidico varia a seconda della parte del corpo e da altri fattori come l'orario, la stagione, l'umidità dell'aria, l'alimentazione, lo stress, le malattie e, non meno importante, l'acqua che beviamo. Purtroppo, in alcuni casi, a causa di cattive condizioni ambientali o comportamenti errati, la qualità e la quantità di film idrolipidico si alterano, e andiamo incontro alla cosiddetta "pelle secca" che può essere di 2 differenti tipologie.

## CONTORNO OCCHI: UN GESTO FONDAMENTALE

I *contorno occhi* sono formulazioni in gel o crema con un pH uguale a quello del liquido lacrimale (ecco perché non si può applicare la stessa crema del viso anche per gli occhi), e oftalmologicamente testate, che servono per attenuare borse o occhiaie, mimetizzare e prevenire rughe d'espressione.

L'applicazione del contorno occhi è un gesto fondamentale, soprattutto se si decide di iniziare ad utilizzarlo in giovane età; drena, sgonfia ed illumina lo sguardo grazie, anche qui, ad attivi tecnologici e specifici, come rusco, centella, ippocastano, malva, acido ialuronico ecc.

Applicato anche sulla palpebra ha un'azione lifting e previene la discesa appunto della stessa, regalando uno sguardo più giovane e luminoso perché all'interno di queste formulazioni troviamo spesso degli agenti microriflettenti la luce che attenuano le piccole imperfezioni.

# LA DETERSIONE

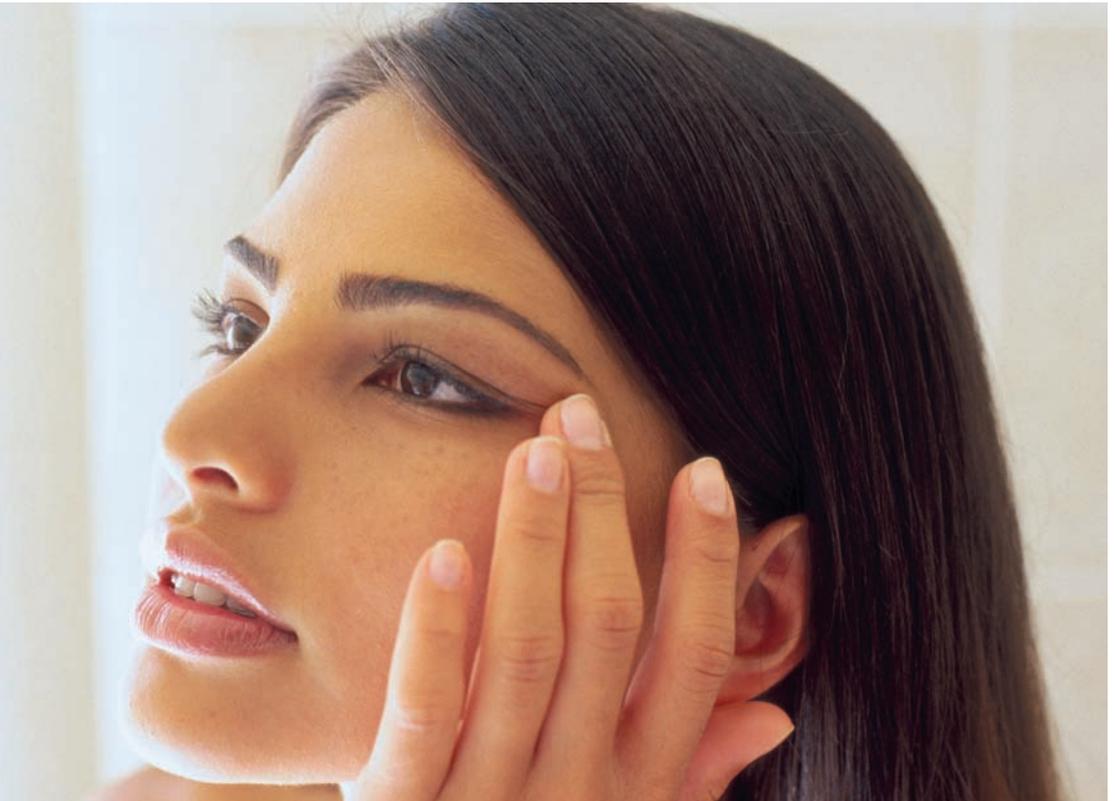
La detersione è il gesto più importante per la bellezza della nostra pelle: non deve mai mancare e deve essere estremamente accurata.

Una buona detersione è pari al 50% del trattamento consono al mantenimento della salute e della giovinezza del viso. Ogni tipo di pelle ha bisogno, però, di prodotti diversi per attuarla correttamente, ad esempio chi ha la pelle secca dovrà utilizzare un latte detergente, sia per eliminare il make-up alla sera, sia per la detersione del mattino, massaggiandolo con i polpastrelli e poi sciacquato con acqua oppure con una acqua termale in spray.

La fase successiva consiste nell'applicazione del tonico che dovrà essere privo di alcool, magari con l'aggiunta di sostanze idratanti e lenitive come malva, rosa e camomilla.

Per la pelle normale o mista può andare molto bene una mousse a risciacquo per il mattino. Alcune di queste, infatti, contengono degli attivi che neutralizzano il calcare dell'acqua, che seccerebbe troppo l'epidermide alterandone il film idrolipidico.

Per struccare questo tipo di pelle un ottimo prodotto da utilizzare è l'*acqua micellare*, che utilizza delle molecole acquose (chiamate appunto micelle) che, a contatto con la pelle, inglobano make-up, polveri sottili e sebo senza irritare e lasciando la pelle inalterata. Questa lozione struccante è indicata sia per il viso che per gli occhi; tutte le aziende dermocosmetiche ne posseggono una, è una tecnologia particolare.



• **Pelle secca disidratata:** dove il deficit interessa di più la componente idrica.

In questo caso, dopo la detersione, spesso la pelle tira, si avverte una sensazione di disagio e, nel caso del viso, la pelle può apparire lucida e con i pori dilatati.

• **Pelle secca alipidica:** causata da una scarsa secrezione sebacea che rende la pelle più fragile e sottile soggetta a rossori e facili screpolature.

Possiamo anche aggiungere che la pelle secca alipidica è spesso caratteristica di una persona non più giovanissima, in quanto al passare del tempo ed alla variazione ormonale si associa una minore funzionalità delle ghiandole sebacee e sudoripare.

Bisogna però fare una distinzione: la pelle secca non va confusa con quella *asfittica*. In questo caso ci troviamo davanti ad una aumentata secrezione sebacea che ostruisce il poro, il sebo in eccesso non riesce a trovare una via d'uscita e crea un ambiente ideale alla proliferazione batterica, che porta spesso alla nascita di piccole o grandi imperfezioni sotto forma di pustole o punti neri. In questo caso la pelle non appare unta, ma secca e ruvida al tatto e con un notevole ispessimento cutaneo.

Qualunque sia la causa, una pelle secca è comunque una pelle sensibile ed occorre pertanto intervenire con prodotti e gesti idonei e specifici.

Innanzitutto la detersione deve essere sempre presente, mattino e sera, seguita dall'applicazione di una crema idratante a base di acido ialuronico o glicerina, nel caso di una pelle disidratata, oppure di agenti umettanti (ad esempio urea, lattato di sodio o burro di karitè) nel caso di una pelle secca alipidica.

Questi due accorgimenti sono molto importanti perché, in entrambi i casi, i dermocosmetici sopra

indicati sono in grado di trattenere l'acqua e i lipidi mantenendo ben chiuse e coese le lamelle dello strato corneo superficiale dell'epidermide che, in questo modo, trattengono le sostanze attive, assicurando una cute elastica senza la sensazione di "pelle che tira".

Nel caso di una pelle asfittica, invece, sarà molto importante intervenire con dei cicli di *peeling* sia chimici (acido glicolico, acido salicilico, acido azelaico, acido mandelic ecc.) che meccanici (scrub, esfolianti) per facilitare la riapertura del poro e la conseguente fuoriuscita del sebo depositato nei follicoli. In seguito, tutti i giorni la detergeremo e la idrateremo con prodotti seboequilibranti ed idratanti, ovviamente privi di sostanze lipidiche; così la pelle asfittica perderà quel particolare grigiore ed apparirà nuovamente con una grana più sottile e luminosa.

## LABBRA SECCHHE

Spesso le nostre labbra, a causa degli agenti atmosferici (sole, vento, freddo), tendono a seccarsi e screpolarsi perché anche il loro Ph si altera e perdono umidità, fino ad arrivare anche nei casi più seri a dolore e sanguinamento.

Per prevenire questo fastidioso problema può essere utile idratarle costantemente con un emolliente per labbra contenente possibilmente un filtro solare di media protezione (spf 20-30) evitando di inumidirle con la saliva, che tende ad asciugarle ancora di più.

Questi emollienti possiamo trovarli, ovviamente, nel panorama dermocosmetico ed i loro principi attivi sono tutti di provenienza naturale, ad esempio miele, cera d'api, burro di karitè, propoli.

Un ultimo consiglio, in caso di eccessiva screpolata-

tura, è di effettuare spesso un leggero *gommage*, in modo da eliminare le pellicine staccate, asciugare e poi applicare uno strato di maschera idratante (quella del viso).

Lasciare in posa per 15-20 minuti, tamponare l'eccesso con una velina e poi applicare l'emolliente per idratarle e proteggerle.

L'effetto lenitivo sarà immediato e, se in seguito a questo trattamento useremo un emolliente a base di miele, questo aiuterà a cicatrizzare i piccoli e dolorosi taglietti.

## I PRODOTTI ANTI ETÀ

Per anti-età si intendono tutti i prodotti cosmetici che svolgono un ruolo di protezione, idratazione e stimolazione dell'attività cellulare della nostra pelle.

Come già accennato, l'idratazione riveste un ruolo importantissimo per tutti noi dai 15 anni circa in poi, ma oltre ad idratare la pelle, possiamo fare molto di più per la sua bellezza. Abbiamo due armi: le *creme anti-età* e i *sieri anti-età*.

Le prime svolgono un'azione di protezione, idratazione e riempimento segni. Solitamente ne troviamo una per il giorno ed una per la notte: quella da giorno è più leggera per poter essere utilizzata come base trucco, invece quella da notte ha una funzione rigenerante, perché durante il riposo notturno le cellule della pelle si riparano portando in superficie cellule nuove così da avere poi al mattino un viso più luminoso.

Non solo, ma durante il riposo notturno la pelle è al buio, quindi al riparo dai radicali liberi che si formano per azione della luce, e i muscoli facciali si rilassano permettendo un miglioramento dei segni d'espressione causati dai continui movimenti della mimica facciale.



Quindi si evince l'importanza dell'applicazione anche alla sera di una buona crema da notte. Di solito un trattamento anti età comprende: siero mattina e sera, crema giorno, crema notte e contorno occhi.

## I SIERI SONO IMPORTANTISSIMI!

Nel mondo dermocosmetico esistono sieri super-tecnologici, con effetto bellezza immediato.

Hanno all'interno delle loro formulazioni degli attivi, denominati biomimetici, in grado di penetrare negli strati più profondi dell'epidermide, in alcuni casi arrivando alla giunzione dermo-epidermica persino ai livelli superiori del derma papillare.

Questi componenti sono formulazioni a base di peptidi, spesso di acido ialuronico addizionati ad altre sostanze funzionali, in due pesi molecolari diversi "alto" e "basso": quello alto serve ad idratare e riempire i segni dell'epidermide, invece quello basso ha la funzione di stimolare e proteggere i fibroblasti, presenti nel derma, e fare in modo che continuino a produrre collagene ed elastina: le due proteine importanti per il corretto sostegno dei tessuti del viso ed i suoi volumi.

Da ricordare che il siero si applica sempre mattino e sera prima della crema, anche facendo cicli di 2 o 3 mesi e poi interrompendo, oppure utilizzarlo sempre come routine quotidiana.

# COME PREPARARSI ALL'ARRIVO DELL'ESTATE

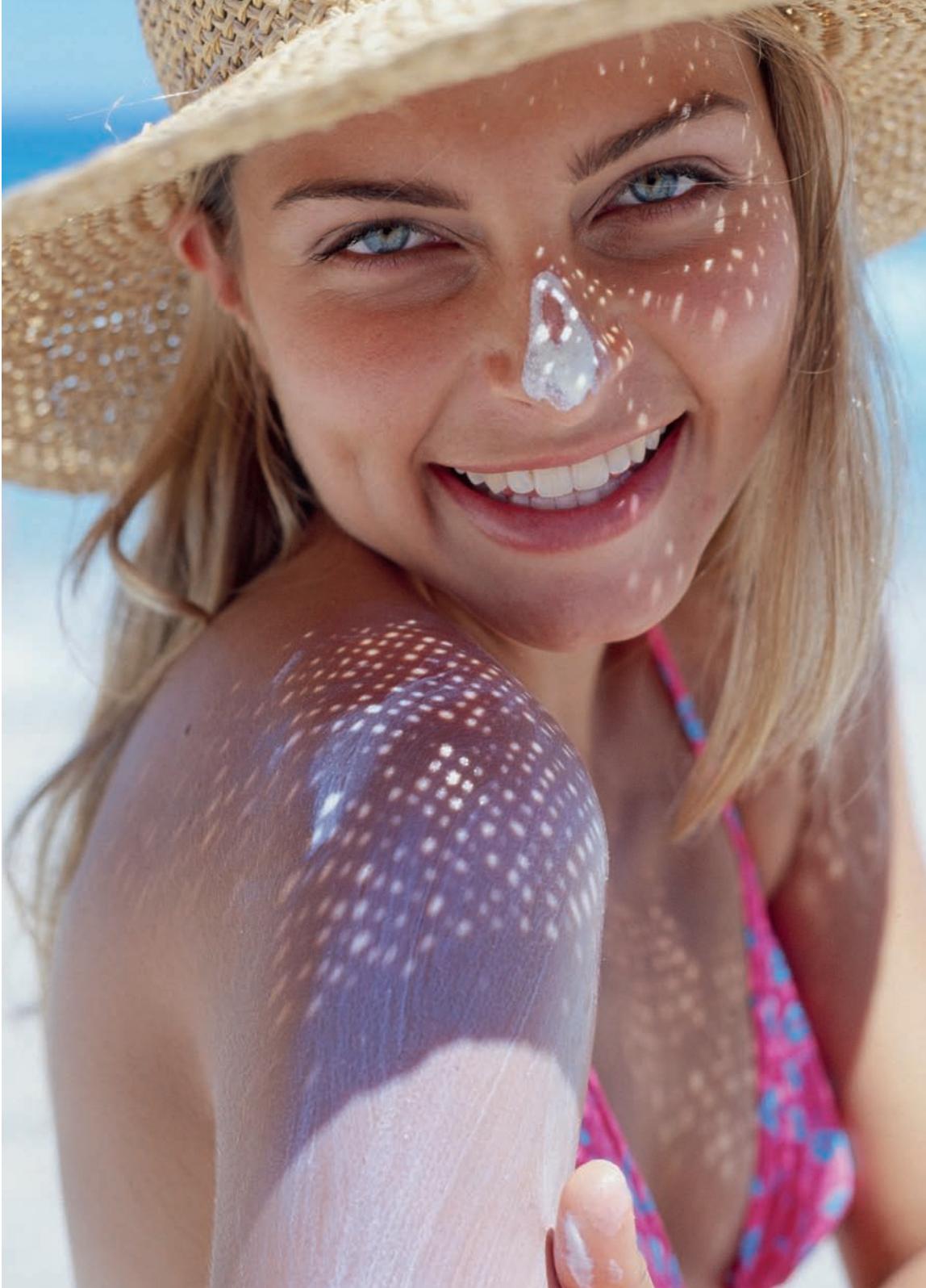
## VISO E CORPO IN PRIMA FILA



L'arrivo della primavera segna anche il momento di pensare ad eliminare il grigiore dell'inverno dal nostro viso e dal nostro corpo e preparare entrambi a ricevere al meglio i benefici del sole estivo.

Innanzitutto partiamo dal viso: è normale che, a questo punto dell'anno, la pelle possa apparire ispessita, pallida, senza tono, opaca.

Le cause che provocano questo inestetismo sono molte: senz'altro la principale è il rallentato ricambio cellulare che dovrebbe avvenire ogni 28 giorni, ma che, dopo i 20 anni, è rallentato. Tale rallentamento fa sì che le cellule non più vitali dello strato superficiale della pelle rimangono più a lungo attaccate



al nostro film idrolipidico, provocandone l'ispesimento.

Un'altra causa importante è senza dubbio lo stress: quando è al limite la pelle lo rivela con colorito grigio, mancanza di tono, rughe più marcate, untuosità.

In entrambi i casi siamo davanti ad una pelle che ha bisogno di essere riossigenata e detossinata; spesso, al risveglio, si può notare anche una certa untuosità perché lo stress aumenta la produzione di ormoni androgeni maschili che vanno a stimolare maggiormente l'attività delle ghiandole sebacee.

## IL VISO

Cosa fare per poter riottenere un viso dalla pelle liscia e luminosa?

Possiamo agire su due fronti: con l'alimentazione e con la dermocosmesi.

Per impostare una corretta alimentazione dobbiamo ricordarci di:

- bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno;
- assumere cibi ricchi di fibra (frutta, verdura, cereali integrali, pane e pasta integrali);
- evitare l'alcol e diminuire la quantità di dolci e latticini;
- assumere per almeno 3 mesi degli integratori naturali a base di sostanze depurative, come ad esempio bardana, tarassaco, carciofo, the verde;
- aumentare l'attività fisica, facendo anche solo delle lunghe passeggiate per riattivare la circolazione.

Passando alla cosmesi, questo è il momento di un'accurata pulizia da fare mattina e sera con i prodotti più giusti per la propria pelle, non facendo mai mancare il tonico, da picchiettare per risvegliare la microcircolazione.

2 o 3 volte alla settimana deve essere fatta l'*esfoliazione* con prodotti contenenti microsferule (scrub);



questo è sicuramente il metodo ed il gesto migliore per riacquistare la luminosità del nostro viso. I prodotti esfolianti non presentano solitamente particolari controindicazioni; vanno applicati sul viso inumidito, massaggiati e poi risciacquati con cura facendo attenzione a non interferire con la zona contorno occhi.

L'unica eccezione è, ovviamente, quella della pelle sensibile o con *couperose*: in questo caso lo scrub è controindicato, al massimo si può effettuare sulla fronte, naso, mento, zone normalmente non colpite da questo problema.

Una volta utilizzati i prodotti esfolianti, va necessariamente applicata una crema o un siero idratante per restituire alla pelle la sua normale protezione idrolipidica.

Un consiglio alle signore che utilizzano una crema anti-età al mattino: in questo periodo dell'anno è importantissima l'idratazione; la pelle è soggetta a maggiore traspirazione per il caldo, quindi di giorno è più indicata un'idratante leggera oppure un siero, sempre accompagnato da un'idratante.

In questo modo dissetiamo la pelle e possiamo tranquillamente applicare l'anti-età alla sera, momento in cui la pelle è ancora più ricettiva agli attivi che forniamo.

## **IL CORPO**

Per quanto riguarda il corpo, questa è la stagione in cui lo mettiamo più in mostra; vogliamo svestirci materialmente e simbolicamente della pe-



santezza dei mesi freddi e invernali ed ovviamente vorremmo farlo apprendo al meglio.

Oltre al movimento che riossigena i tessuti e, come abbiamo già visto, una corretta alimentazione, anche in questo caso, l'esfoliazione meccanica permette alla pelle del nostro corpo di rinnovarsi.

Lo scrub, ovviamente, sarà più corposo e lo effettueremo sempre 2 o 3 volte a settimana; spesso le aziende dermocosmetiche lo presentano sotto forma salina, con oli essenziali. Questa formulazione ha un'ottima azione esfoliante e la presenza degli oli essenziali regala una pelle effetto seta.

Il consiglio plus: applicarlo prima della doccia sulla pelle asciutta, massaggiare piano ed insistere sulle parti più ruvide (talloni, gomiti, ginocchia). Subito dopo entrare in doccia, bagnare leggermente le parti dove abbiamo applicato il prodotto, massaggiare nuovamente in modo più vigoroso, sciacquare e poi procedere alla doccia. Dopo esservi asciugati sentirete al tatto una pelle nuova e particolarmente liscia: provare per credere!

#### **UNA RACCOMANDAZIONE**

Durante le vacanze o appena rientrati, continuiamo ad effettuare con regolarità l'esfoliazione. Tranquilli, l'abbronzatura non andrà via, ma anzi sarà ancora più bella e luminosa perché priva di cellule morte. Infatti, il colore dorato è dato dall'attivazione dei melanociti che si trovano nello strato più profondo dell'epidermide che l'esfoliazione non coinvolge.

#### **UN AIUTO IN PIÙ**

Per preparare all'estate la pelle, sia del viso, sia del corpo, giocano un ruolo importantissimo gli integratori a base di principi attivi antiossidanti e regolatori della melanina.

Sono sostanze naturali a base di vitamina E, luteina, licopene, betacarotene, acido lipoico ecc., che svolgono un'azione neutralizzante sui radicali liberi e contrastano la comparsa di eritemi solari e macchie cutanee.

Agiscono come protettori della pelle al sole e migliorano anche la qualità dell'abbronzatura.

Il consiglio è di assumerli almeno 1 mese prima delle vacanze e per tutto il periodo di esposizione, continuando anche fino a 2 o 3 settimane dopo il rientro.

# UN “MAKE-UP” A BASE DI SOLE

## ACCORGIMENTI E CURE PER SALUTE E BELLEZZA DELLA PELLE ABBRONZATA

Dopo il lunghissimo inverno, con l'arrivo dell'estate iniziamo a pensare ai vari preparativi; e tra abiti, costumi e parei, nella valigia dobbiamo mettere anche i solari più giusti che ci permetteranno di tornare in città con un bel colorito.

Importante però evitare eritemi, scottature e danni futuri alla pelle. Per questo è bene avere informazioni e consigli corretti per quanto riguarda l'abbronzatura.

Innanzitutto: che cos'è l'abbronzatura?

L'abbronzatura è una forma di protezione della pelle dai raggi solari che, con il loro calore, stimolano l'attività dei melanociti, responsabili della produzione di melanina, pigmento che colora la pelle, i capelli e gli occhi.

A questo punto chiariamoci le idee per quanto riguarda le nomenclature riportate sui prodotti solari e cioè: Spf, Uva e Uvb

**Spf** (Sun Protection Factor), cioè il fattore di protezione solare, indica il grado di protezione di un filtro solare.

Questa è ovviamente una indicazione di massima, teniamo presente che se ci esponiamo ad un sole tropicale questo fattore va ampiamente aumentato perché in quei luoghi i raggi solari sono molto più diretti.

**Raggi Uva e Uvb:** ambedue contribuiscono a produrre l'arrossamento cutaneo, ma mentre la penetrazione degli Uvb si arresta nell'epidermide, gli Uva si spingono in profondità nel derma. Essi danneggiano le strutture di sostegno (collagene ed elastina) della pelle e risultano i principali responsabili dell'invecchiamento cutaneo (comparsa e accentuazione delle rughe). Se assorbiti in grande quantità e per lungo tempo, possono causare il melanoma (tumore della pelle).

Per un corretto acquisto di prodotti solari è necessario capire a quale *fototipo* appartiene la nostra pelle. Per i bambini e i ragazzi sotto i 15 anni è opportuno attenersi al livello di protezione relativo al Fototipo 1; allo stesso modo devono comportarsi le persone che soffrono di particolari patologie

## I FOTOTIPI

In Europa sono stati identificati 4 principali fototipi.

Fototipo 1: carnagione molto chiara, capelli biondi o rossi e occhi chiari. Le persone con questo fototipo sono estremamente sensibili al sole e devono ricorrere a protezioni molto alte (Spf 35-60) o addirittura schermo totale.

Fototipo 2: carnagione chiara, capelli biondo scuro o castano chiaro. Nei primi giorni è consigliata una protezione alta non inferiore a Spf 30 per poi ridurre ad un minimo di 15 o 20 per i restanti giorni.

Fototipo 3: carnagione abbastanza scura, capelli castani e occhi castani. Le persone con questo fototipo devono utilizzare una protezione che vada da 20 a 10 perché, sebbene più resistente, è comunque una pelle che può scottarsi.

Fototipo 4: carnagione olivastra, occhi e capelli neri. È possibile limitarsi all'uso di fattori di protezione da 6 (limite consentito dalle direttive Ue) a 15 nei primi giorni.



oppure che stanno assumendo farmaci che possono causare fotosensibilità.

Dopo aver capito a quale fototipo appartiene la nostra pelle, facciamo una ulteriore precisazione sul fatto che i solari esistenti in commercio (soprattutto nel canale dermocosmetico) contengono 2 diversi tipi di filtri: chimici e fisici a seconda della loro natura e del modo in cui agiscono.

I *filtri chimici* contengono delle sostanze che assorbono le radiazioni e neutralizzano gli effetti dannosi dei raggi solari.

I *filtri fisici*, invece, respingono i raggi e costituiscono una barriera di protezione.

Questo tipo di filtri in passato era poco gradito perché creava un effetto antiestetico di patina bianca, ma oggi questo inconveniente è stato superato grazie a nuove tecniche di micronizzazione degli ingredienti. I filtri fisici sono adatti a chi soffre di fotosensibilità, macchie cutanee e per i bambini molto piccoli; esistono in commercio creme solari che utilizzano i 2 filtri e garantiscono un'ottima protezione.

## PREPARAZIONE DELLA PELLE

Circa un mese prima della partenza prepariamo la nostra pelle all'esposizione solare idratando quotidianamente il viso e facendo almeno una volta alla



settimana un'esfoliante viso ed un'esfoliante corpo per eliminare le cellule non più vitali e levigare la pelle. Può essere anche utile l'assunzione di integratori preparatori all'esposizione solare da assumere per via orale, che aiutano in modo ottimale a limitare gli effetti dannosi del sole e a proteggere dall'azione dei radicali liberi. Un esempio molto conosciuto è il betacarotene che può essere assunto, sia come integratore, sia

tramite una dieta ricca di carote, albicocche e meloni.

### **ACCORGIMENTI DOPO ESPOSIZIONE**

Dopo una giornata passata al mare o in piscina è importante fare una maschera idratante e lenitiva al viso, a base di aloe, vitamina C (potentissimo antiossidante).

Dopo averla lasciata in posa si può vaporizzare dell'acqua termale che aiuta a lenire i rossori; infine

stendere una crema idratante o nutriente.

Anche il corpo ha bisogno di essere deterso con un prodotto delicato e poi va applicato un doposole che ha la capacità di ripristinare l'idratazione, calmare i rossori e fissare l'abbronzatura più a lungo. Il doposole va applicato anche al ritorno dalle vacanze in quanto aiuta tantissimo a mantenere un bel colorito.

### **MAKE-UP**

Al mare ed in spiaggia le *fashion victim* del make-up possono ugualmente sfoggiare un leggero trucco: ad esempio una crema colorata sul viso, ne esistono di leggere anche con filtro solare elevato.

Per gli occhi una mascara e ombretto resistente all'acqua e per finire sulle labbra un lucidalabbra idratante, protettivo anche questo con protezione solare.

In conclusione seguendo i suddetti consigli possiamo conquistare una tintarella luminosa, dorata, con particolare attenzione alla nostra pelle, la quale avrà conquistato solo i benefici del nostro amico sole.

# LA CURA DEI CAPELLI

LE ATTEZIONI PER UNA CHIOMA  
BELLA E IN SALUTE



I capelli sono da sempre sinonimo di grande fascino, parte importante della nostra allure e della nostra personalità. Ma per fare sì che questo sia sempre possibile, è necessario averne massima attenzione e cura e trattarli con prodotti adeguati alle differenti tipicità.

I nostri capelli hanno delle particolari caratteristiche e sono così formati:

- *stelo o fusto* compongono la parte esterna al follicolo (situato nel derma, avvolge la radice del capello; al suo interno troviamo il muscolo pilo erettore che serve a tenere dritto il capello);
- *radice* che si trova dentro il follicolo;
- *bulbo* situato nella parte più profonda del follicolo pilifero, a lato troviamo la ghiandola sebacea produttrice del sebo facente funzione di protezione del cuoio capelluto dalle aggressioni esterne.

La crescita dei capelli è, inoltre, caratterizzata da 3 fasi vitali denominate: anagen, catagen e telogen.

Quando si stanno affrontando periodi di forte stress o a causa di squilibri ormonali, la fase anagen può accorciarsi o addirittura cessare, provocando un ritardo nella crescita fino ad arrivare a un problema di diradamento o alopecia.

Per ritardare o contrastare questo problema possiamo intervenire su due fronti: interno a base di integratori ed esterno con prodotti ad uso topico.

Gli integratori ottimali dovrebbe-

ro contenere principi attivi a base di vitamine antiossidanti (es. vitamina E) e di protezione della cute (es. vitamina A) ed essere ricchi di grassi Omega 3 e sali minerali, importantissimi perché contribuiscono alla formazione delle cellule e apportano nutrimento negli strati più profondi del capello.

L'altro versante su cui agire per contrastare la caduta è, ovviamente, quello cosmetico.

### LE FASI DELLA CRESCITA DEI CAPELLI

- **Anagen o fase di crescita.** Rappresenta la piena attività del follicolo; il capello cresce di circa 0,3 - 0,4 mm al giorno. Questa fase dura mediamente dai 2 ai 7 anni ed è influenzata da fattori ereditari o ormonali. Di solito nella donna è più lunga rispetto all'uomo.
- **Catagen o fase di involuzione.** Durante questo periodo il capello smette di crescere e non si allunga più; di solito questa fase dura dalle 2 a 3 settimane.
- **Telogen o fase di riposo.** Durante questo periodo il follicolo è diventato inattivo e il capello presente è sempre più debole; infatti successivamente cadrà sotto la spinta di uno nuovo. La durata di questa fase è di circa 3 mesi.

## LA SCELTA DELLO SHAMPOO

Iniziamo parlando dello shampoo che ha generalmente la funzione principale di detergere il cuoio capelluto, liberarlo da sebo e impurità in eccesso e, soprattutto, di regolarizzarlo. Nello specifico uno shampoo anticaduta va inteso come prevenzione e coadiuvante; infatti da solo non ha nessun effetto per contrastare la perdita dei capelli. Può essere di valido aiuto, in quanto i migliori shampoo in commercio hanno formulazioni delicate, energizzanti, a volte a base di detergenti vegetali, olii essenziali purissimi, ottimi veicolanti degli attivi, quindi con una buona azione stimolante. Per quanto riguarda, invece, le lozioni possiamo affermare che queste ultime assumono un'azione importante nel contrastare la caduta dei capelli. Infatti in commercio esistono dei trattamenti ad uso topico, da integrare con una buona cura interna, a base di principi attivi in grado di migliorare la microcircolazione a livello del bulbo pilifero e quindi ottenere una maggiore irrorazione sanguigna che stimola la crescita dei capelli.

Vi sono poi due importanti problematiche legate alla salute di capelli e cuoio capelluto: *forfora ed eccesso di sebo* (seborrea).

### **PROBLEMI DI FORFORA**

Di solito il nostro cuoio capelluto si rinnova, cioè elimina le cellule non più vitali, in modo invisibile ogni 28 giorni. Ma a volte, a causa di stress o cattiva alimentazione, questo ciclo si accorcia e sulla nostra cute si accumulano tante cellule non più vitali le quali creano un terreno adatto alla proliferazione del lievito saprofito (*Pityrosporum ovalis*) causa appunto della forfora, spesso accompagnata da prurito.

La forfora si divide in secca e grassa: quella secca è più frequente nei mesi invernali, più spesso negli uomini e generalmente provoca prurito.

La forfora grassa è caratterizzata, invece, dalla presenza di un'intensa seborrea che tende a trattenere le squame della forfora aderenti al cuoio capelluto e gli conferisce una colorazione giallastra.

In entrambi i casi per curare il fastidio è importante lo shampoo giusto che deve avere un'azione antibatterica (per purificare la cute), esfoliante (per eliminare le squame) e di regolarizzazione del ricambio cellulare.

### **SEBORREA E CAPELLI GRASSI**

In questo caso il cuoio capelluto è particolarmente oleoso, conseguenza di una maggiore attività delle ghiandole sebacee, i capelli appaiono piatti, attaccati alla testa e spesso si avverte anche un cattivo odore.

Mai come in questo caso lo shampoo riveste

un'importante ruolo, in quanto la detersione corretta allevia e migliora molto questa condizione.

Di sicuro i capelli con cute grassa richiedono lavaggi frequenti, spesso giornalieri, utilizzando detergenti delicati e rinfrescanti a base di principi attivi deodoranti e astringenti.

Vale la pena di spendere qualche parola per sfatare l'errata convinzione che il lavaggio frequente provochi un aumento della produzione sebacea: se effettuato con detergenti adatti, la secrezione di sebo non è influenzata dal lavaggio.

Un buon consiglio è di sicuro quello di asciugare i capelli tenendo il phon ad una distanza di almeno 30 cm dal cuoio capelluto, evitare di passarsi frequentemente le mani tra i capelli o spazzolarli eccessivamente. Questi comportamenti stimolano le ghiandole sebacee e aumentano la diffusione del sebo lungo il capello accentuando il problema.

### **L'IMPORTANZA DEL BALSAMO**

Dopo avere affrontato alcune delle problematiche più comuni del cuoio capelluto, possiamo parlare della bellezza dei capelli e dei prodotti e comportamenti adeguati a mantenerli belli e lucenti, cioè in buona salute. Un capello sano possiede un fusto integro, con le squame chiuse e coese, le quali danno quella particolare lucidità alla chioma.

Oltre ad un corretto stile di vita e un'alimentazione ricca di frutta e verdura (fonte di vitamine e sali minerali), è veramente importante utilizzare il giusto *condizionatore*, cioè doposhampoo.

Quando il capello è danneggiato da trattamenti troppo aggressivi, le squame si sollevano e diventano irregolari dando ai capelli un aspetto ruvido e opaco,

sfibrato e poco pettinabile, fino alla formazione delle cosiddette “doppie punte”. In questo caso assume particolare importanza l'utilizzo di maschere o balsami che vadano a ripristinare l'idratazione e il nutrimento perso al fine di richiudere le squame al fusto migliorandone l'aspetto.

Esistono in commercio diversi tipi di balsami, maschere o impacchi; normalmente il balsamo più semplice viene consigliato per pettinare e idratare i capelli lunghi che non presentano particolari problemi. In questo caso ne esistono alcuni in versione spray, che non richiedono risciacquo, ottimi per districare nodi e perciò adattissimi per le chiome lunghe delle bambine.

Diversamente, per capelli secchi, sfibrati e colorati, solitamente è consigliabile utilizzare una maschera ad impacco, da lasciare in posa per circa 10 minuti, magari

coprendola con un foglio di alluminio (aumenta l'efficacia), a base di agenti umettanti tipo burro di karitè, semi di lino, olio di avocado, equiseto in grado di nutrire e riparare in profondità la struttura del capello e idratarlo in superficie.

## CAPELLI DOPO LE VACANZE

Non meno importante, è il trattamento e la protezione dei capelli sotto il sole. Anche i capelli, come la pelle, contengono melanina (responsabile del colore) e sotto l'azione dei raggi UV tendono a ossidarsi, schiarendosi.

Inoltre l'acqua di mare, la salsedine e il cloro tendono a seccare e rendere opachi i capelli, ma con alcuni accorgimenti mirati possiamo ridurre fortemente questi inconvenienti:

- se possibile, non effettuare permanenti o colorazioni subito prima della partenza;

- dopo il bagno di mare o piscina sciacquare i capelli sotto abbondante acqua dolce (se tiepida o fredda meglio ancora migliora la lucidità!);
- applicare sempre una piccola quantità di crema solare ad alta protezione (o meglio un prodotto specifico per proteggere i capelli dal sole) su tutta la lunghezza, ma in particolare sulle punte;
- al ritorno dal mare o piscina fare uno shampoo delicato; sono adatti allo scopo gli olio-shampoo che detergono per affinità catturando in modo delicato lo sporco ed il sebo dalla cute;
- al ritorno dalle vacanze, soprattutto se si hanno capelli lunghi, applicare delle maschere idratanti a base di equiseto e sali minerali, i quali riportano l'idratazione ottimale persa durante l'esposizione solare.

## FIALE E LOZIONI

Anche questo trattamento cosmetico, magari associato all'uso degli integratori, può essere molto utile per contrastare o frenare una caduta eccessiva dei capelli.

Alcune di esse hanno la capacità di ancorare bene il capello al bulbo e stimolarne l'attività cellulare al suo interno; infatti, se quest'ultima è ridotta è normale che il capello cresca più sottile, debole e quindi cada prima del dovuto. Utilizzando fiale o lozioni per almeno 3 o 4 mesi stimoliamo anche il microcircolo all'interno del cuoio capelluto, permettendo così il raggiungimento delle sostanze nutritive ed antiossidanti riparatrici necessarie alla ripresa dell'attività corretta del ciclo di vita del capello; considerando appunto che, come si è detto sopra, questi attivi sono contenuti all'interno di integratori specifici.

## **FOTOGRAFA LA SALUTE DI PELLE E CAPELLI CON UN CLICK** **UN CHECK-UP GRATUITO PER VALUTARE IL GRADO DI BENESSERE DI PELLE E CAPELLI**

Il servizio gratuito di consulenza make-up e consigli personalizzati di cosmesi, ad opera delle consulenti cosmesi Francesca Lo Curto e Tamara Siani, si avvale dell'utilizzo della MicroCAMERA® Dermotricos, apparecchiatura costituita da un microscopio a contatto in grado di trasmettere le immagini ad un computer provvisto di software specifico e dotata di diverse ottiche per esaminare la pelle e i capelli, in riferimento ai principali parametri cutanei e tricologici.

Della pelle lo strumento può rilevare l'**idratazione**, il **fototipo** (sul principio della colorimetria cutanea, secondo le scale di Fitzpatrick/Cesarini), il **grado di elasticità**, l'**andamento** e la **profondità delle rughe** (basandosi sul principio della profilometria bidimensionale, le rughe analizzate vengono riportate a video su un grafico che misura la massima profondità rilevata, tarata in funzione dell'età del soggetto esaminato), la **presenza di discromie** e di couperose, la sebometria. Riguardo i capelli la MicroCAMERA® può evidenziare la **densità dei follicoli**, la **presenza di sebo o forfora**, il **diametro del capello** e lo **stato del bulbo pilifero**.



Le consulenti cosmesi sono dotate di schede personalizzabili da consegnare a chi si sottopone al test, al fine di permettere il monitoraggio dei risultati ottenuti con eventuali accorgimenti cosmetici o dietetici.

La micro camera possiede inoltre un dispositivo ottico con fonte di *luce di Wood* in grado di evidenziare discromie, alcune delle quali riconducibili a infezioni particolarmente presenti nei mesi estivi (micosi).

Le potenzialità dello strumento comprendono pure le funzioni: "fermo immagine", che consente di congelare un'immagine a video e stamparla per una miglior visualizzazione; "griglia", che permette di misurare inestetismi, macchie e nevi in funzione del fattore di ingrandimento selezionato.

Poiché il discorso sui nei è particolarmente delicato e sfocia in un campo medico ultraspecialistico, che esula dalla nostra competenza, ci premuriamo di precisare che nostro unico compito sarà quello di segnalare la presenza dei nei e di consigliare all'utente di recarsi dal medico curante. Qualora il neo presenti delle caratteristiche che possano fare ipotizzare una degenerazione (ingrandimento improvviso, cambiamento irregolare della forma, mutazione del colore, sanguinamento ecc.) sarà il medico ad indirizzare il paziente verso un centro dermatologico, ad esempio l'*Ospedale dermatologico San Lazzaro (Molinette) di Torino*.

Il **servizio è completamente gratuito** e lo si può prenotare telefonicamente secondo il calendario riportato nella rivista FarmaCom e nel sito [www.fctorinospa.it](http://www.fctorinospa.it).

# SPORT, BENESSERE E BELLEZZA PELLE E CAPELLI... IN FORMA!



L'attività fisica e sportiva è necessaria per il benessere fisico e mentale dell'individuo. Ma cosa succede alla nostra pelle durante lo sport? E come possiamo fare per averne massima cura?

Per rispondere alla prima domanda dobbiamo ricordarci che durante l'attività fisica il nostro cuore pompa più sangue con conseguente miglioramento della circolazione e perciò maggiore ossigenazione dei tessuti. In questo modo, infatti, le cellule cutanee si rinnovano più rapidamente e la pelle appare subito più luminosa.

La risposta alla seconda domanda varia in base al tipo di sport praticato: all'aria aperta, al chiuso oppure a contatto con l'acqua.



## LA CORSA

Tra gli sport all'aria aperta, la corsa è sicuramente quello maggiormente praticato: durante la corsa stimoliamo tantissimi muscoli, bruciamo calorie, ma aumenta molto la sudorazione con conseguente perdita di liquidi e idratazione.

Per la perdita dei primi avviamo con integratori isotonici e salini, invece per l'idratazione e la ipersudorazione con alcuni accorgimenti:

- durante questo sport è bene utilizzare un deodorante specifico per l'attività fisica, che non deve bloccare la sudorazione, ma agire sui batteri che conseguentemente causano il cattivo odore;
- dopo la nostra corsa si può utilizzare un deter-

gente, delicato povero di tensioattivi per non aggredire la pelle già alterata dalla sudorazione;

- in seguito è essenziale idratare la cute con una crema o lozione (idratante, meglio se priva di profumazione o comunque molto delicata). Questo consiglio vale, sia per la pelle della donna, sia per quella dell'uomo, in quanto la perdita di idratazione è una conseguenza comune ad entrambi.

## IN PALESTRA

Gli sport praticati al chiuso sono quelli relativi alla palestra; molto validi se vogliamo tonificazione, definizione della muscolatura oppure semplice-



mente aumentare l'attività del nostro metabolismo. Anche in questo caso, gli accorgimenti per la pelle sono mirati, come sempre, al buon mantenimento dell'idratazione e del film idrolipidico.

È, infatti, consigliato per la doccia, un detergente a Ph leggermente acido, che non altera le difese immunitarie della cute, seguito sempre da una buona idratazione.

Per le donne, è opportuno fare una considerazione: lo sport in palestra può tranquillamente trasformarsi in un momento molto importante per la cura del corpo. Infatti, dopo avere effettuato i nostri esercizi è consigliabile, già a partire dalla doccia, utilizzare dei prodotti drenanti, snellenti, anticellulite, tonifi-

canti, poiché dopo l'attività sportiva la pelle li recepisce con maggiore concentrazione ed intensità. Durante la doccia possiamo cominciare ad utilizzare un esfoliante con microgranuli per eliminare le cellule non più vitali e, dopo l'asciugatura, farlo seguire dall'applicazione di un prodotto snellente o anticellulite.

In farmacia sono presenti diverse linee che propongono trattamenti anti-cellulite divisi in formulazioni fiale (trattamento urto) e creme o gel (di mantenimento); ovviamente ci troviamo davanti agli stessi principi attivi, ma con concentrazioni diverse.

Il consiglio è di acquistarli entrambi e di utilizzarli in questo modo:



- dopo la palestra e dopo al doccia, appena asciutte applichiamo prima la fiala (di solito si tratta di una soluzione acquosa e penetra immediatamente, soprattutto dopo lo scrub) e poi di seguito la crema o il gel corrispondente, facendo possibilmente un leggero massaggio.

Quando siamo a casa, invece, possiamo applicare la fiala al mattino (non richiede massaggio) e la crema alla sera, avendo anche qui l'accortezza di fare con regolarità (2/ 3 volte settimana) l'esfoliante.

## **IN PISCINA**

Per quanto riguarda il nuoto, la cura della pelle è simile a quella già finora affrontata, ma con alcune varianti:

- il cloro della piscina, si sa, secca la pelle, ma è praticamente inutile, se non pericoloso, pensare di proteggersi prima con una idratante; meglio farlo dopo la doccia con una crema molto ricca, che abbia appunto un'azione ristrutturante anche dei lipidi persi a contatto con il cloro;
- l'unica prevenzione valida da effettuare prima di immergersi riguarda i capelli. Prima della cuffia applicare sui capelli asciutti una buona quantità di balsamo o crema nutriente/ristrutturante; questa operazione servirà a proteggere i capelli, soprattutto le punte, dagli effetti dannosi del cloro.

## **ATTENZIONE ALLE MICOSI**

Come abbiamo accennato all'inizio, qualsiasi



attività sportiva provoca aumento del sudore e quest'ultimo altera il Ph che può favorire una proliferazione batterica, a volte di tipo micotico (funghi o miceti).

Sicuramente il rischio micosi è più elevato se frequentiamo palestre o piscine, ma con una corretta prevenzione e comportamenti mirati possiamo arginare largamente il rischio, ecco quali:

- cambiare spesso gli indumenti sudati (come già detto l'umidità del sudore è un terreno favorevole);
- se possibile, usare indumenti di fibre naturali (cotone o lino), che facilitano la traspirazione;
- non scambiare indumenti (ciabatte, asciugamani ecc.) con altre persone;
- se si utilizzano macchinari di pesistica, avere

sempre l'accortezza di non appoggiare nessun lembo di pelle su sedili o spalliere, ma posizionare un proprio asciugamano;

- non camminare mai scalzi, neanche per brevi tratti, negli spogliatoi o nelle docce;
- dopo la doccia asciugarsi molto bene, soprattutto tra le pieghe della pelle e tra le dita dei piedi (la micosi attacca facilmente questi interstizi);
- scegliere il corretto detergente per prevenire il problema anche sotto la doccia. In commercio, soprattutto in farmacia, ne esistono alcuni (molto gradevoli) principalmente a base di due principi attivi antibatterici e antimicotici che sono la ciclopiroxolamina e triclosan (sulla confezione è chiaramente specificato).

# IL TRUCCO IN 10 MINUTI POCHI GESTI PER NON RINUNCIARE AL PIACERE DEL MAKE-UP QUOTIDIANO

Il tempo è sempre tiranno, al mattino si hanno tantissimi impegni: figli, colazione, lavoro, sistemare la casa. È per questo che molte donne decidono di rinunciare al trucco, pensando di non riuscire a trovare il tempo necessario.

Invece, in soli 10 minuti è possibile effettuare un make-up completo, ma soprattutto luminoso. Servono pochi gesti e prodotti mirati: correttore, fondotinta fluido, cipria compatta o in polvere, fard color pesca, ombretto luminoso, matita occhi marrone o nera, mascara nero, pennellone per cipria, pennellino piatto per ombretto, pennello da fard.

## PREPARAZIONE

Innanzitutto eseguiamo un'accurata detersione adatta al proprio tipo di pelle (non dimentichiamo il tonico che prepara la pelle all'idratazione).

Applichiamo in seguito la crema idratante che svolgerà l'importante compito di ricevere e mantenere il trucco: è quindi essenziale che sia adatta alle diverse tipologie di pelle per evitare l'antiestetico effetto "trucco che cola".

## I PASSAGGI DEL TRUCCO

- Dopo avere asciugato l'idratante con una velina, con il correttore attenuiamo le occhiaie o le borse sotto gli occhi e copriamo eventuali rossori o imperfezioni (consiglio plus: dare una passata di correttore anche sotto l'arcata sopraciliare: creeremo un bellissimo punto luce).  
Applichiamolo con leggeri

movimenti, senza strofinare e picchiettando leggermente con le dita per farlo aderire meglio alla pelle.

- Passiamo al fondotinta: per un trucco naturale e fresco è meglio utilizzare un fondotinta fluido e leggero, il più possibile uguale all'incarnato del viso. Quando lo acquistate provatelo nell'incavo tra guancia e collo: se si uniforma e non si nota è il vostro colore giusto.

Per stenderlo si può utilizzare una spugnetta in lattice (lavarla e sostituirla spesso perché trattiene germi e batteri) oppure anche le dita, partendo dal centro del viso e poi tirandolo in modo uniforme fino alla base del collo sfumando molto bene i contorni.

- Dopo aver steso il fondotinta lo fissiamo con una spolverata di cipria compatta o in polvere utilizzando l'apposito pennel-

Due volte alla settimana effettuare sempre uno scrub ed una maschera di pulizia. Questi due prodotti e passaggi, come abbiamo già detto più volte, sono essenziali per levigare ed illuminare la pelle del viso.

lone; la cipria deve essere di un tono più chiaro del fondo perché tende a scurirsi con il passare delle ore.

- Con la matita marrone o nera tracciamo una riga non troppo spessa sulla palpebra superiore, terminando con una piccolissima coda di un millimetro o due che poi sfumeremo.
- Prendiamo l'ombretto, il cui colore dovrà essere nei toni del beige per risultare più naturale

Il correttore è molto importante: può essere acquistato fluido oppure in stick, quest'ultimo estremamente morbido e con un'ottima coprenza. Il trucco dermocosmetico presente in farmacia li annovera entrambi; l'essenziale è che sia di un colore beige medio, mai più scuro del fondotinta.

e neutro in quanto il suo ruolo è quello di creare luce agli occhi. Con il pennellino piatto applicarlo su tutta la palpebra mobile, sfumando anche leggermente la matita con un movimento che parte dall'interno dell'occhio verso l'esterno creando in questo modo una leggera ombreggiatura.

- Terminare il trucco degli occhi con l'applicazione del mascara: dal basso verso l'alto, spostando lo scovolino verso l'esterno al fine di ottenere di più l'effetto occhio allungato. Se riuscite, applicate il mascara anche sulle ciglia della palpebra inferiore: regala un effetto naturale, ma allo stesso tempo sofisticato.
- Applicare il fard color pesca sulle guance con piccoli movimenti rotatori, partendo dall'altezza nasolabiale ed andando verso lo zigomo utilizzando, ovviamente, l'apposito pennello.
- Infine il gloss o un rossetto morbido nei toni neutri o vicini al colore del fard, da tenere in borsetta per poterlo poi riapplicare nel corso della giornata.
- Un'ultima spolverata di cipria ed un controllo per correggere eventuali sbavature ed il trucco è fatto! Questo make-up è veramente molto veloce e non richiede una grande manualità; quando abbiamo un po' più di tempo, oppure per un'occasione particolare si può aggiungere un altro ombretto più scuro per sfumare ulteriormente gli occhi e renderli più grandi.

In più, con l'aiuto di un pennellino da eye liner possiamo tracciare una riga sottile dello stesso ombretto più scuro per contornare l'occhio, senza appesantirlo, ma rendendolo più misterioso e seducente.





# IL TRUCCO NELL'ERA DELLA GLOBALIZZAZIONE

**UN MAKE-UP PENSATO PER LE CARNAGIONI DI OGNI ETNIA**

In questi ultimi anni le nostre città sono diventate sempre più cosmopolite, basta guardarsi in giro per vedere ragazze e donne di diverse etnie con abbigliamento e look diversi tra loro tra cui il make-up, con il quale interpretano la loro personalità e valorizzano il proprio aspetto.

Appunto la diversa provenienza geografica ci pone di fronte a visi ed a pelli diverse, con esigenze differenti ed un unico fine: un trucco accurato ma naturale.

Per fare questo è opportuno valutare e studiare i volti delle donne provenienti dai vari continenti tenendo conto del colore della loro pelle e dei tratti del loro viso.

Adesso proveremo a descrivere un make-up il più possibile adatto a 3 tipologie diverse di donne: arabe, asiatiche, africane o di pelle nera.

## **LE DONNE ARABE**

Le donne arabe, spesso per ragioni legate a motivi religiosi, coprono il loro capo con un velo chiamato *chador*, nascondendo così i capelli. In questo caso ricopre una forte importanza il trucco, soprattutto quello degli occhi da loro molto amato e utilizzato. La prima cosa da fare è illuminare e schiarire leggermente l'incarnato con un fondotinta liquido dai toni dorati e fissarlo con un cipria compatta dello stesso colore; in seguito applicare sulle guance

una piccolissima quantità di fard color pesca per dare una leggerissima tonalità rosata alla pelle.

Ed ora passiamo agli occhi: per questo tipo di make-up il punto di forza è l'eyeliner da stendere sia nella rima palpebrale superiore sia in quella inferiore.

Dopo avere applicato l'eyeliner, si schiarisce l'occhio con un ombretto chiaro e luminoso nei toni del beige o del rosa cipria ed in successione se ne applica un altro nei toni più scuri del prugna-viola oppure del verde-dorato. Questo secondo ombretto si applica sulla palpebra mobile e si sfuma verso l'esterno, per allungare otticamente l'occhio, oppure solo sulla parte finale, per dare sempre l'effetto allungato.

Per ultimo, applicare un'abbondante quantità di mascara sia sulle ciglia superiori che inferiori. Importantissimo: non dimenticare di applicare una matita morbida, tipo kajal, all'interno dell'occhio per dare quell'effetto misterioso e sensuale, tipico dello sguardo delle donne arabe.

Le labbra andranno colorate con un rossetto o con un gloss dai colori caldi o leggermente rosati.

## **LE DONNE ASIATICHE**

La donna asiatica possiede una bellissima carnagione levigata, gli occhi a mandorla, un viso rotondo ed un naso piccolo e poco pronunciato.

La finalità principale di questo make-up è quella di dare più evidenza agli zigomi per affinare la rotondità del volto e creare una maggiore intensità agli occhi che, essendo appunto a mandorla tendono ad avere la palpebra superiore rilassata; ecco come fare.

Il fondotinta deve essere leggerissimo in quanto

serve più che altro a correggere il colore dell'incarnato tendente al giallo; quindi via libera a fondi dai colori rosa-salmone o nocciola chiaro che neutralizzano i pigmenti gialli della pelle.

La donna asiatica ama tantissimo la cipria in polvere, la classica polvere di riso, ottima per fissare il fondotinta precedentemente applicato.

Per incavare leggermente le guance ed affinare i contorni del viso si può usare un fard color biscotto oppure una terra dorata nei toni del beige (assolutamente non rossiccia), partendo sempre dai lati delle guance fino alle tempie, senza esagerare per non creare delle macchie.

Come abbiamo detto, è molto importante anche truccare gli occhi: per ingrandirli e valorizzarli si disegnano con una matita scura (marrone o nera) e sopra la matita si applica un ombretto scuro (grigio o marrone) spostandosi su tutta la palpebra mobile e finendo l'applicazione verso l'esterno per dare più profondità.

Sotto l'occhio è consigliata anche l'applicazione di un correttore fluido, sempre di colore beige-rosato, per dare maggiore luce allo sguardo.

L'applicazione del mascara è molto importante, soprattutto nelle ciglia più esterne; infine per dare maggiore intensità all'occhio si può applicare nel suo interno una matita beige che ingrandisce e regala più profondità.

Con l'aiuto di una matita labbra dal colore neutro, regolarizzare le labbra e dare loro una forma arrotondata al fine di ottenere una maggiore carnosità; in seguito applicare il rossetto: la scelta del colore è libera e può variare secondo le occasioni e l'abbinamento.

## LE DONNE NERE O AFRICANE

Il trucco delle donne nere o africane è sicuramente differente da tutti gli altri: qui dobbiamo giocare al contrario, schiarire e mettere in evidenza con toni più chiari, usare colori freddi tipo il rosa, l'azzurro, il lilla.

La pelle delle donne di colore è spesso un po' oleosa, con pori dilatati e quindi per la base ha bisogno di prodotti leggeri e privi, appunto, di oli.

Questo tipo di incarnato ha all'interno dei pigmenti grigi che vanno neutralizzati con l'aiuto del fondotinta adatto, che però non è ancora un prodotto facilmente reperibile, nonostante in questi ultimi anni ci siano dei centri specializzati nella vendita di questi articoli.

Per ovviare a tale difficoltà, si può fare un tentativo con i colori normalmente in commercio: di solito le donne africane amano vedersi più chiare ed allora sulla loro pelle si può utilizzare il fondotinta più scuro esistente nelle varie gamme e per fissarlo usare, invece che la normale cipria, una terra dai toni rossi che spegnerà l'eventuale pigmento grigio tipico di questa carnagione.

Così avremo un incarnato leggermente più chiaro e luminoso; sulle guance applichiamo un fard di colore rosa o fucsia ben sfumato: questo colore addolcisce tantissimo i lineamenti un po' pronunciati delle ragazze africane, donando un effetto più dolce ed etereo.

Per il trucco degli occhi possiamo utilizzare un ombretto nei toni dell'azzurro o del verde, applicandolo esclusivamente sulla palpebra mobile e contornando successivamente l'occhio con una matita nera.



Dopo un'accurata passata di mascara possiamo ancora applicare all'interno dell'occhio una matita uguale al colore dell'ombretto per dare maggiore risalto agli occhi con quel bellissimo colore ambrato o cioccolato.

Per quanto riguarda le labbra, teniamo presente che nelle donne di colore è la parte del viso di maggiore evidenza: è quindi meglio applicare un rossetto o lucidalabbra trasparente, al limite con chiaro scuri, per dare il senso di trucco curato che però non evidenzia troppo le labbra già di per sé importanti.

# ADOLESCENTI E CURA DI SE

LE PRIME ESPERIENZE DI TRUCCO E RASATURA





L'adolescenza è sicuramente un momento molto importante per la vita dei nostri ragazzi; il corpo si trasforma e con esso anche la loro pelle.

La pelle del bambino è pressoché perfetta: ha una grana sottile, luminosa; il film idrolipidico è naturalmente presente e da solo mantiene la giusta idratazione.

Ma, durante il passaggio dall'infanzia alla pubertà, avviene un importantissimo cambiamento ormonale, che coinvolge in eguale misura ragazze e ragazzi, causato in gran parte dall'influenza che gli ormoni sessuali esercitano nei confronti delle ghiandole sebacee e sudoripare.

A causa di questa ingerenza la pelle degli adolescenti si trova spesso ricoperta da un eccesso di sebo, che si accumula all'interno del follicolo e mescolandosi alle cellule morte dell'epidermide forma una specie di tappo del colore bruno-rossastro.

Si parla del cosiddetto "punto nero", che, se premuto, verrà fuori dal poro sotto forma di un piccolo cilindro solido dal colore giallastro.

A volte, purtroppo, questo sebo accumulato in quantità notevole si infetta, si gonfia e prende la forma del famigerato brufolo.

Che cosa fare? Il primo gesto istintivo, vedendo la papula di colore bianco, è quello di schiacciarlo, pensando così di eliminarlo: grandissimo errore!

Così facendo l'infezione si trasmetterà agli altri follicoli causando la formazione di nuovi brufoli.

Ecco allora alcuni buoni consigli per migliorare questo stato ed aiutare la scomparsa di brufoli e comedoni. La prima importantissima azione è

sicuramente la detersione: mattina e sera laviamo il viso con un detergente delicato, a risciacquo, privo di alcool, a base d'ingredienti purificanti e lenitivi come, ad esempio, bardana, lavanda, salvia, rosmarino.

Dopo avere sciacquato il detergente, tamponiamo il viso e applichiamo un tonico astringente, sempre privo di alcool, in grado di purificare il poro e richiuderlo.

Dopo il tonico è consigliato l'utilizzo di una crema: per la mattina può essere utile una crema idratante priva di oli che abbia però un'azione seboequilibrante.

Invece per la sera è adatta una crema ad azione antibatterica, leggermente esfoliante, in grado di rimuovere cellule morte e sebo, con un'azione cosiddetta cheratolitica, cioè levigante dello strato superiore dell'epidermide ed in grado di asciugare le imperfezioni presenti.

Attenzione, però, perché queste creme per la notte, spesso consigliate dal dermatologo o dal farmacista, hanno un piccolo svantaggio: impoveriscono il film idrolipidico della pelle. In questo caso riveste particolare importanza l'utilizzo successivo, al mattino, della crema idratante per ripristinare la normale funzione della barriera cutanea.

Un ultimo, ma non meno importante, consiglio per la cura della pelle dei ragazzi è l'utilizzo, a fasi alterne, durante la settimana di un gommage e di una maschera di pulizia.

Il gommage, sempre delicato, deve essere a base di microsferule levigate, le quali non irritano la



pelle e rimuovono efficacemente le cellule morte, aiutando la rimozione dei punti neri. La maschera di pulizia (solitamente a base di argilla bianca e sostanze purificanti) ha, invece, proprietà sebo-normalizzanti, asciuga le imperfezioni e, se sono arrossate, le lenisce e le rende meno visibili.

Si stende sul viso pulito, dopo il detergente, si tiene in posa al massimo per 10 minuti, si sciacqua ed in seguito si passa il tonico ed infine la crema.

## **IL TRUCCO DELL'ADOLESCENTE**

Per quanto riguarda il make-up è sempre meglio scegliere i prodotti con cura: il fondotinta deve essere privo di oli per evitare di occludere i pori della pelle; in dermocosmetica ne esistono anche alcuni che contengono amido, caolino e polimeri che aiutano l'assorbimento del sebo in eccesso.

In seguito al fondotinta è consigliato l'utilizzo di una cipria mat, ad effetto opacizzante, molto utile anche per i ritocchi nel corso della giornata se la pelle diventa un po' più oleosa.

Alla sera, per rimuovere il trucco e le impurità accumulate nel corso della giornata, utilizzeremo, ovviamente solo per il viso, il detergente sopra indicato, seguito sempre dal suo tonico: ricordarsi sempre di struccarsi perché è davvero importante tenere pulita la pelle durante il riposo notturno.

Fortunatamente, però, non tutti gli adolescenti soffrono di pelle impura, ma comunque l'ingresso nell'età adulta comporta, in ogni caso, l'aggiunta di più attenzione per la loro pelle che è comunque ancora sensibile. I gesti più importanti riguarda-

no sempre una corretta detersione ed idratazione/ protezione effettuate con prodotti adeguati: per la detersione si può utilizzare un latte detergente o un detergente a risciacquo delicato contenente principi attivi addolcenti e disarrossanti (bisabololo, rusco, hamamelis) seguita da un tonico addolcente.

Per l'idratazione è consigliabile l'utilizzo mattino e sera di una crema idratante specifica per pelle sensibile e delicata (magari contenente filtri Uva/Uvb per la versione giorno) al fine di aumentare la protezione dalle brusche variazioni termiche e dall'inquinamento ambientale.

## **I PRIMI APPROCCI ALLA RASATURA**

Intorno ai 15/16 anni gli adolescenti di sesso maschile devono fare anche i conti con la comparsa della prima peluria sul viso, che poi si trasformerà in barba.

A questo punto sorge il problema della rasatura: come effettuarla senza eccessivi danni alla pelle del viso?

La rasatura è comunque un trauma per la pelle dell'uomo e radersi non è una procedura così semplice come potrebbe sembrare; è opportuno insegnare ai nostri ragazzi alcune semplici regole ed attenzioni per evitare la comparsa di una irritazione piuttosto frequente.

Quest'ultima è un'inflammazione del follicolo frequente soprattutto nelle pelle sensibili, come appunto quelle degli adolescenti.



## CONSIGLI PER UNA PERFETTA RASATURA

- Detergere il viso con un detergente delicato, anche leggermente esfoliante per eliminare le cellule morte ed aiutare la fuoriuscita del pelo.
- Applicare sul viso umido un leggero strato di schiuma, nel caso degli adolescenti il panorama dermocosmetico offre anche dei gel e delle schiume con formulazioni specifiche per la pelle sensibile.
- Sciacquare il rasoio in acqua calda e passarlo sul viso seguendo il senso del pelo.
- Riapplicare la schiuma e passare nuovamente il rasoio in senso opposto.
- Terminare con l'applicazione di una lozione (meglio crema o fluido) dopo barba priva, o quasi, di alcool per disinfettare ed idratare la pelle.

Nel caso della pelle impura o acneica può essere più indicata, per evitare una ulteriore infiammazione e proliferazione batterica, la rasatura con il rasoio elettrico eventualmente dando una passata dove serve con la lametta.

In seguito applicheremo sempre il dopobarba seguito, però, dal trattamento per pelli impure.

# UN TRUCCO CONTRO I DIFETTI

## COME “CAMUFFARE” GLI INESTETISMI

È inevitabile. Quando le donne si guardano allo specchio notano dei difetti, piccoli o grandi che siano: un brufolino, una macchia che le perseguita da tempo, una cicatrice, le guance troppo rosse, una carnagione spenta e le occhiaie sotto gli occhi. Tutti abbiamo dei piccoli difetti da nascondere...

Però per aiutarci a camuffarli negli ultimi anni si è diffusa una tecnica di trucco correttivo denominata *camouflage* (dal francese camuffare) il quale è indicato per persone, uomini e donne, che necessitano la copertura di arrossamenti cutanei, vitiligine (chiazze non pigmentate), cicatrici e macchie brune.

Non a caso, infatti, il trucco correttivo sta riscuotendo sempre maggiore considerazione anche dal punto di vista medico-dermatologico perché si presta ad essere un ottimo accompagnamento per una cura dermatologica.

La tecnica del **camouflage** si pone tre obiettivi principali:

- mascherare gli inestetismi;
- creare un effetto naturale;
- assicurare una lunga durata.

In generale la tecnica del *camouflage* si avvale del principio dell'opposizione dei colori secondo il quale l'intensità di un colore si attenua quando gli viene aggiunto il suo opposto, ad esempio il verde

è l'opposto del rosso, il giallo del blu, il marrone dell'arancione ecc.

Per poter eseguire un perfetto trucco correttivo sono necessari tre prodotti basilari:

- correttore (stick o fluido);
- fondotinta (compatto o fluido);
- cipria compatta correttiva (multicolore).

Ora vediamo nello specifico come effettuare un trucco *camouflage* a seconda dei difetti da nascondere.

## COSA FARE IN CASO DI MACCHIE O COUPEROSE

Le discromie (macchie cutanee) sono alterazioni legate ad una cattiva pigmentazione causate spesso da squilibri ormonali (gravidenza/menopausa). La couperose, invece, è un disturbo causato da una cattiva circolazione superficiale e si manifesta con arrossamenti cutanei concentrati soprattutto nella zona delle guance.

Ecco come procedere:



Applicare sulla zona interessata una piccola quantità di correttore.

Per quanto riguarda le *macchie cutanee* sarà sui toni del beige/giallo, invece per la couperose di colore verde.

La scelta tra lo stick o il fluido varia a seconda dell'intensità della macchia: se è molto evidente è consigliabile lo stick, diversamente può andar bene anche il fluido.

Spesso questi ultimi si possono trovare anche in versione pennarello, molto pratici da usare.

Nel caso dello stick è consigliabile prelevarlo con un bastoncino di legno ( tipo abbassa-lingua del medico ) e poi scaldarlo tra le dita.

Questo passaggio è importante perché così il prodotto acquisterà una consistenza tale da permettere una perfetta aderenza sulla pelle.

Dopo averlo scaldato per circa 30 secondi applicarlo sulla parte interessata e picchiettare leggermente finché non si fonde con la pelle. Di solito è consigliabile ripetere l'operazione una seconda volta per camuffare perfettamente l'imperfezione.

Dopo il correttore, uniformiamo il viso con un fondotinta fluido o compatto morbido.

La differenza sta nella coprenza, infatti nel caso di macchie importanti il consiglio è di applicare il compatto in quanto più coprente.

Ricordiamo sempre che il fondotinta deve essere scelto in base al proprio profilo di pelle al fine di ottenere sempre un risultato il più vicino possibile alla nostra carnagione.

Infine, ma non meno importante, è opportuno fissare i suddetti procedimenti con una spolverata di cipria compatta correttiva.

## QUAL'È LA TUA CARNAGIONE?

Esistono due tipi differenti di carnagione:

- a predominanza rosa, che necessita di un fondotinta a base rosa (porcellana e sabbia) per dare freschezza al colore
- a predominanza gialla, che necessita di un fondotinta a base gialla (naturale, miele, sole) perfetti per uniformarsi alla pelle.

Si tratta normalmente di una polvere pressata a base di pigmenti di origine minerale, formata da più colori, i quali sono in grado di illuminare l'incarnato.

Con un pennello da cipria si preleva il prodotto in modo rotatorio in modo da sfruttare al meglio i vari colori ed infine si applica sul viso con movimenti leggeri anche più volte.

A questo punto possiamo dire che il nostro maquillage correttivo è terminato.

Per quanto riguarda, invece, una pelle afflitta da macchie di *vitiligine*, la differenza sta nell'applicare un correttore rosa, in questo caso è meglio utilizzare uno stick, e poi procedere con le altre due operazioni sopra indicate.

Per rendere ancora meno evidente questa imperfezione può essere utile anche indossare un abbigliamento chiaro.

## COSA FARE IN CASO DI OCCHIAIE?

Un altro difetto avvertito da parecchie persone è dato dalla presenza di borse e occhiaie sotto gli occhi. Anche in questi casi può aiutarci il trucco correttivo.

Borse: sono causate da un disturbo del microcirco-



lo che provoca un ristagno di tossine e liquidi nella zona sotto-oculare.

Per attenuarle il consiglio è di applicare un ombretto bianco brillante e poi truccarle con un fondotinta di colore scuro; applicare poi un leggero strato di cipria e truccare il viso normalmente.

Occhiaie: sono anch'esse causate da una cattiva microcircolazione e si presentano come aloni scuri sotto la zona occhi. Per camuffarle rischiararle innanzitutto con un correttore fluido.

Se le occhiaie sono di colore bruno-marrone è meglio usare un correttore beige chiaro; se tendenti al blu-viola è meglio puntare su una tonalità beige arancio.

Applicarlo picchiettando e, dopo aver distribuito il fondo sul viso, fissare il tutto sempre con una bella passata di cipria.

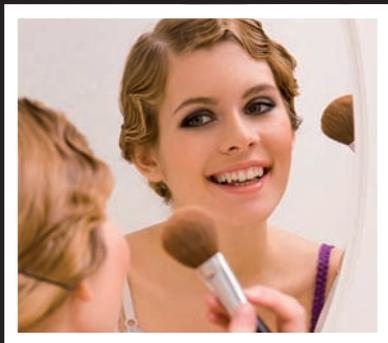
## SE IL PROBLEMA È UNA CICATRICE

Per nascondere in generale le cicatrici (soprattutto quelle piccole o poco profonde) la procedura è la seguente:

- applicare un leggero strato di gel per capelli trasparente esattamente sulla cicatrice;
- distribuire un po' di cipria;
- applicare infine l'abituale fondotinta.

Possiamo concludere facendo una considerazione: il trucco, oltre che un alleato di bellezza, può essere considerato anche una cura a livello psicologico che, mimetizzando piccoli o grandi difetti, ci fa acquisire una maggiore fiducia in noi stessi, alleviando paure ed insicurezze.

# IL TRUCCO PER IL GIORNO DEL SÌ



**PREPARAZIONE  
DELLA PELLE  
E NATURALITÀ  
PER IL MAKE-UP  
DELLA SPOSA**

È arrivato e sarà il più bel giorno della vostra vita, perciò è normale che per pronunciare il “sì” vogliate essere bellissime. Per quanto riguarda il make-up, il consiglio principale è che sia consono alla vostra personalità in modo che possiate sentirvi a vostro agio. Infatti, se la sposa è una ragazza sportiva non si può trasformare con un trucco appariscente che avrebbe un effetto poco naturale. Diversamente, se si tratta di una ragazza che fa uso di make-up completo quotidianamente, si può studiare un trucco leggermente più accentuato. Per fare ciò ci si può rivolgere a un truccatore professionista, a un'amica o, perché no, truccare da sole seguendo i consigli sotto riportati.

Prima di pensare al make-up da sfoggiare è necessario preparare la pelle del viso con discreto anticipo rispetto al grande giorno: non è sufficiente una maschera di pulizia o idratante la sera prima.



## ULTIMI PREPARATIVI

La sera prima della cerimonia, dopo aver deterso il viso, applicare un prodotto di “bellezza istantanea” che illumina, distende i tratti e toglie gli effetti della stanchezza se l’emozione impedisce un adeguato riposo.

Il “giorno del sì”, prima del trucco, si consiglia una maschera di pulizia o idratazione (a seconda del tipo di pelle) e poi ancora un prodotto di “bellezza istantanea” che farà aderire perfettamente il trucco.

## IL MOMENTO DEL TRUCCO

Dopo la base applicare un correttore in pasta con un pennellino piatto sotto gli occhi in modo da correggere le ombre e creare luminosità.

In seguito stendere sul viso un fondotinta fluido idratante (possibilmente privo d’oli) del colore più simile all’incarnato, fissarlo e asciugarlo con un velo di cipria compatta o in polvere.

Per quanto riguarda gli occhi, applicare una matita nera o marrone scuro sulla rima ciliare superiore prolungandola verso l’esterno e poi sfumandola con un pennellino a lingua di gatto creando la base di fissaggio per la stesura degli ombretti che dovrebbero almeno essere due e scelti in base al colore del vestito e al tipo di trucco: con un abito bianco/ghiaccio o nei toni pastello/cielo il consiglio è di abbinare due ombretti dai colori freddi (grigio chiaro/scuro - bianco/grigio scuro - azzurro/blu scuro), se invece il tessuto ha i toni beige/dorato oppure lievemente rosato si possono scegliere due ombretti dai toni caldi (beige/marrone - rosa chiaro/marrone - beige/nocciola). Per quanto riguarda la stesura degli ombretti non c’è una regola fissa, ma molto dipende dalla forma degli occhi che dovranno essere valorizzati al massimo. Si può stendere il colore più chiaro su tutta la palpebra, arrivando quasi all’arcata sopraciliare, sfumando la matita precedentemente applicata. Dopo, partendo dal centro della palpebra mobile, si applica l’ombretto

più scuro sfumandolo verso l'esterno per creare una sorta di allungamento. I due colori devono essere ben sfumati con continuità cromatica. In seguito si può aggiungere anche velo di ombretto scuro sotto la palpebra inferiore, e poi sfumarlo ottenendo un effetto di occhio più grande. Si termina l'occhio applicando un mascara volumizzante (antilacrime se si vuole) portando le ciglia verso l'esterno in modo da creare un effetto allungante.

A questo punto si stende sul viso un velo di fard dai toni naturali in modo da enfatizzare gli zigomi oppure della terra ambrata satinata: l'effetto sarà di grande freschezza.

Per il trucco della bocca, disegnare i contorni con una matita naturale stendendola sulle labbra e sfumandola verso l'interno creando una base per la stesura poi del rossetto morbido oppure del lucidalabbra che dovrà essere di una tonalità sul rosato-neutro.

## LE MAMME DEGLI SPOSI

Le mamme degli sposi sono persone al centro dell'attenzione in questa giornata. Anche per loro è importante preparare la pelle con prodotti mirati ed effettuare un maquillage luminoso e raffinato, consoni ai colori dell'abito, che metta soprattutto in evidenza una carnagione perfetta e levigata. Il consiglio è quindi di preferire un fondotinta anti-age che copre eventuali segni d'espressione fissato con una cipria trasparente per farlo durare più a

lungo. In seguito applicare un velo di fard nei toni arancio-albicocca che donano un effetto naturale alle guance. Per gli occhi, si devono evitare tutti i colori accesi, dando priorità a colori caldi e neutri enfatizzando la linea degli occhi con una matita marrone per creare un effetto naturale e raffinato. Poi si passa al trucco della bocca con un rossetto nei toni rosa/beige: il consiglio è di utilizzare un prodotto curativo che contiene vitamina E, perché rende meno visibili le linee d'espressione delle labbra e dona un effetto di morbidezza.

Il consiglio finale per le mamme è quello di acquistare un mascara resistente all'acqua e alle lacrime...

## E LO SPOSO?

Non meno importanti i consigli per l'altra metà, cioè lo sposo, riguardanti la pelle e il taglio dei capelli. Sarebbe opportuno, alcuni giorni prima della cerimonia, preparare il viso facendo una o due volte a settimana uno scrub esfoliante con microgranuli per rimuovere le cellule non più vitali e facilitare la rasatura.

In seguito applicare un dopobarba in crema o in gel senza alcool che lenisce e idrata; il prodotto giusto riequilibra la pelle dal trauma della rasatura ed elimina eventuali arrossamenti.

Per quanto riguarda il taglio dei capelli, il consiglio è di effettuarlo al massimo una settimana prima in modo da avere una pettinatura più naturale perché i capelli, ricrescendo leggermente, prenderanno una loro impostazione.



### DA NON DIMENTICARE

- Prima della fase trucco, la sposa deve aver già effettuato l'acconciatura, questo perché, il tipo di pettinatura (raccolta, lunga, semiraccolta) influenza otticamente la forma dell'occhio per quanto concerne la sfumatura o l'allungamento con la matita.
- Durante i giorni precedenti, le prove del trucco e della pettinatura sono passaggi da non saltare.
- Quando il trucco è terminato, per aumentarne la tenuta è consigliabile vaporizzare sul viso uno spray fissante.

# B·lift

MyGeminade

## L'effetto-lifting che si vede.

con Esapeptide B®  
effetto "Botox-Like" Lifting Tensore

e Antarticina®

stimola la produzione di Collagene ed Elastina

- 1 AIUTA A PREVENIRE I SEGNI DEL TEMPO
- 2 AGISCE SULLE RUGHE ESISTENTI
- 3 MANTIENE L'IDrataZIONE

Martina Panagia - Attrice

Chiedilo al tuo farmacista.  
Prova anche gli altri prodotti  
della linea.

Testati Dermatologicamente  
ed Oftalmologicamente  
Senza Alcool

Senza Paraben

Profumi senza Allergeni

Non Testati su Animali

Testati su Nichel, Cromo, Cobalto,  
Arsenico, Cadmio, e Mercurio.



CREMA VISO



CONTORNO OCCHI

Numero Verde  
800-652515

Syrio  
www.syrio.net

PROVA L'EFFETTO B·lift CON UN BUONO SCONTO DI 1.50€ SU  
RICH LIFTING COMPLEX E EYE CONTOUR LIFTING MICRO GEL