

SILHOUETTE

DONNA

€ 2,20

Linea, bellezza, moda, benessere

MEDICINA ESTETICA

LE NOVITÀ
DAL CONGRESSO

- LABBRA "ESCLUSIVE"
- VIA LE SMAGLIATURE
- FOCUS SU
MANI E PIEDI

CAPELLI

il ritorno
del bowl cut

trucco

CIGLIA E
SOPRACCIGLIA
ALLA TWIGGY

LINEA

PROGRAMMA CHANGE ONE

cambia il tuo
stile alimentare
in 6 settimane
E PERDI UNA TAGLIA

A DIETA CON LE ZUPPE

1 GIORNO
sgonfiante - **1KG**

3 GIORNI
detox - **2KG**

5 GIORNI
antipancia - **3KG**

viso

LIFTING, NO GRAZIE
ORA C'È IL FILLER
NASCOSTO

LO YOGA ENTRA IN SAUNA

cosmetici
effetto nuvola

moda

CAPPOTTO TARTAN
O FULL COLOR?



BELLEZZA

Ricco di principi attivi antiossidanti, riequilibranti e idratanti, il caco diventa protagonista di trattamenti "dolci", da fare a casa

rituali beauty

CON LA MELA (D'ORIENTE)

Nome in codice: "mela d'Oriente", un appellativo che la dice lunga sul pasaporto d'origine di questo **frutto dolce e gustoso**. Documentazioni alla mano, sembra che la prima pianta sia stata coltivata in Cina oltre 2.000 anni fa, mentre l'arrivo nel Belpaese viene fatto risalire al tardo Ottocento nei giardino dei Boboli a Firenze. Da qui, si è poi diffusa in altre Regioni del Centro-Sud, soprattutto in Emilia Romagna, Campania e Sicilia. Il caco, che in gergo botanico viene classificato come una bacca, oltre a essere uno dei simboli per eccellenza dell'autunno e una delizia per il palato, **può diventare un ottimo alleato di bellezza** per nutrire, rivitalizzare e riequilibrare pelle e capelli con cosmetici fai-da-te monouso da usare una volta la settimana.

UN CONCENTRATO di sali minerali e vitamine

Se a tavola dobbiamo limitarne il consumo per via del suo alto apporto di zuccheri, non ci sono restrizioni nell'applicarlo sulla nostra cute, grazie ai preziosi ingredienti che racchiude la sua polpa morbida e succosa. «Il caco è fonte di sali minerali tra i quali spiccano calcio, ferro e potassio, utile per regolarizzare l'eccesso di sebo e distendere i tratti del volto» spiega **Francesca Teresa Di**

Terlizzi, estetista e direttore dell'École Vraie Femme a Brescia. «Contiene inoltre vitamina C, illuminante e in grado di favorire la produzione di nuove fibre di collagene, betacarotene (precursore della vitamina A dall'effetto antiage) e una buona percentuale di tannini, una classe di polifenoli presenti in diverse parti delle piante ad azione antiossidante» conclude.

idratante e anti-tetà per il viso

L'impacco dedicato a viso, collo e décolleté rende omogenea la grana cutanea, regala turgore e luminosità.

cosa serve

- un caco maturo senza buccia
- un cucchiaino di tè verde matcha
- acqua q.b.

«Nel mixer, creare una purea con il caco, aggiungere un po' di acqua tiepida e un cucchiaino di infuso di tè verde matcha, dalle virtù astringenti e stimolanti sulla circolazione sanguigna oltre che antiradicaliche» continua l'esperta. «Dopo avere deterso viso, collo e décolleté con i prodotti adatti alla propria tipologia epidermica, stendere il composto e lasciarlo agire per 15 minuti» spiega. Trascorso il tempo di posa, asportare il tutto con dischetti di cotone imbibiti di acqua, dopo avere tamponato con una salvietta morbida eseguire un automassaggio per ossigenare i tessuti cutanei.

rituale drenante ed energizzante

Il primo step prevede manovre a spirale con i polpastrelli, che dal viso scendono verso la fossetta clavicolare per eliminare i ristagni dei liquidi e liberare eventuali tensioni. «Dopodiché con pollice e indice stendere la pelle dal centro del viso verso l'esterno, partendo dalla zona della mandibola, poi dal mento e infine dall'altezza degli zigomi. Ripetere per tre volte» spiega Di Terlizzi.

antispot per le mani

La sua texture fondente è ideale per idratare la pelle sottile delle mani e schiarire le piccole macchie scure. Priva di conservanti, va tenuta in un vasetto di vetro in frigorifero per essere utilizzata più volte nell'arco di una sola giornata.

cosa serve

- un caco maturo senza buccia
- un cucchiaino di miele
- un cucchiaino di yogurt bianco

Per prima cosa, mettere sul calorifero un paio di guanti di cotone e preparare il cosmetico mescolando gli ingredienti. «Dopo averlo steso su dorso e dita, indossare i guanti (il calore migliora la penetrazione degli attivi) e attendere una decina di minuti» spiega Di Terlizzi. «Una volta rimossi i guanti, fare assorbire i residui di prodotto con un massaggio che riattivi la circolazione e scioglia eventuali contratture».

facili step decontratturanti

«Stirare una a una le dita ed eseguire movimenti circolari con il pollice su ogni falange e sul dorso. Massaggiare anche le cuticole, per donare idratazione. Sul palmo, praticare delle spirali dal centro fino alla base delle dita. Flettere il polso avanti e indietro cinque volte per eliminare ogni rigidità» suggerisce l'esperta.

rinforzante per i capelli

L'impacco rinforzante specifico per i capelli infonde energia ed elasticità al fusto capillare, riequilibrandolo grazie alla presenza di oligoelementi.

cosa serve

- due cachi maturi senza buccia
- due cucchiaini di farina di castagne
- un cucchiaino di semi di jojoba, di oliva o di lino

«Preparare il composto aggiungendo ai cachi la farina di castagne, ricca di fibre, vitamina C, fosforo, calcio e magnesio ad azione rinvigorente, e un cucchiaino di olio di jojoba, oliva o lino, che contengono acido oleico e dunque omega 3, antiossidanti e nutrienti» spiega l'esperta. «Scaldare l'impacco a bagnomaria e stenderlo con le mani o con l'aiuto di un pennello solo sulle punte ma anche su tutta la lunghezza, se la chioma è particolarmente sfibrata e stressata dal cambio di stagione. Avvolgere con una pellicola trasparente o con una salvietta calda e lasciare in posa per 15/20 minuti. Quindi detergere con lo shampoo abituale» conclude l'estetista.

automassaggio stimolante

«Stirare una a una le dita delle mani ed eseguire movimenti circolari con il pollice su ogni falange e sul dorso. Massaggiare anche le cuticole, per donare idratazione. Sul palmo, praticare delle spirali dal centro fino alla base delle dita. Per concludere, flettere il polso avanti e indietro cinque volte per eliminare ogni rigidità» spiega l'estetista.

