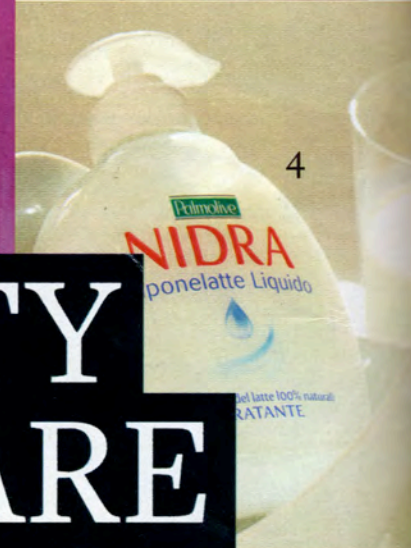
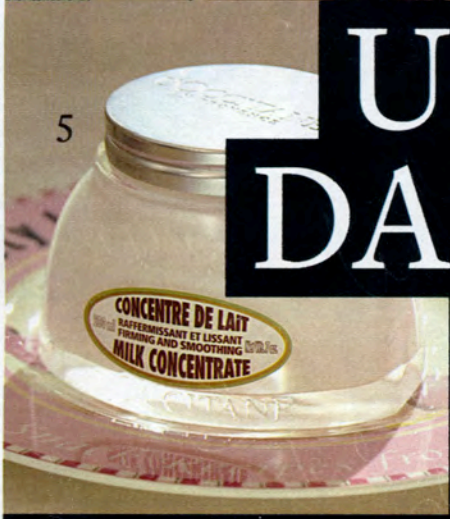


IL PIACERE / di farti bella



UN BEAUTY DA MANGIARE



Andate in cucina, aprite il frigo e... seguite le quattro ricette che vi consigliamo. Sono a base di ingredienti preziosi che proteggono, leniscono, addolciscono la pelle in modo delicato. E naturale

FELIX KRÜGER (FOTO E STILL LIFE). EMILY LEE (STYLING). GUJA RIGATTIERI@HM BATTAGLIA (TRUCCO E PETTINATURE)





In questa pagina, abito a pois, Relish. Nella pagina accanto, abito Purotatto.

ANNA GODEASSI, 30 ANNI

illustratrice, usa solo cosmetici di erboristeria

LE SPECIALITÀ GIÀ PRONTE

1. Cedro di Pantelleria Crema Fluida Corpo di Acque di Italia (16,90 euro) idrata e energizza. **2.** Crema al Limone e al Cetriolo di L'Erborario (14 euro) ha un effetto coprente, ideale per chi ha piccole imperfezioni. **3.** Intensive Treatment and Moisturizer di Kiehl's (28 euro) con olio di avocado è per la pelle secca. **4.** Grazie alle proteine del latte, Nidra Saponelatte Liquido di Palmolive (2,09 euro) è super idratante. **5.** Amande Concentré de Lait di L'Occitane (37,50 euro) è una crema corpo nutriente a base di latte di mandorla. **6.** Rêve de Miel Crème Visage Ultra-Réconfortante di Nuxe (28,84 euro), usato la sera, ripara e rinforza la pelle. **7.** Atkinsons Crema Mani Riparatrice Segreti Mediterranei Estratto di Miele e Liquirizia (7,50 euro) evita le screpolature. **8.** Couperosys Crema Viso Nutriente Notte di Hanorah (39,90 euro) contiene olio di avocado ed è adatta per le pelli sensibili.

Ci fanno bene "dentro" ma sono una ricetta di bellezza anche "fuori", a fior di pelle. Avocado, limone, yogurt e miele sono tra gli ingredienti naturali più usati in cosmetica, grazie alle loro preziose caratteristiche antiossidanti, idratanti, lenitive e nutritive. Buoni da mangiare, sono facili anche da usare per preparare creme, scrub, prodotti fai-da-te naturali al 100 per cento.

L'AVOCADO PER IDRATARE

PERCHÉ SCEGLIERLO Più che un frutto è un alimento completo, perché è una miniera di vitamine, zuccheri, proteine e sali minerali. «Ma soprattutto di potassio. Un solo avocado ne contiene come tre banane. Mangiarlo aiuta a combattere i gonfiori e gli inestetismi causati dalla ritenzione idrica» spiega Giulia Penazzi, cosmetologa, farmacista e specialista in Biotecnologia degli alimenti. «È anche una fonte di acidi grassi essenziali che mantengono la pelle elastica e idratata. E non a caso l'olio di avocado è l'ingrediente base dei più efficaci cosmetici emollienti» aggiunge l'esperta. «È ricco di "insaponificabile", una parte preziosa degli oli vegetali formata da grassi simili a quelli dell'epidermide, che la fanno diventare subito più morbida».

FAI DA TE: LA MASCHERA PER VISO E CAPELLI

Ingredienti 1 avocado maturo, 1 tuorlo d'uovo, 1 cucchiaino di olio di oliva, 5 gocce di olio essenziale di geranio o rosa. «Frullate la polpa di un avocado maturo, aggiungete il tuorlo d'uovo, l'olio di oliva e l'olio essenziale miscelando fino a ottenere un composto omogeneo» spiega la dottoressa Penazzi, che nel suo libro *Cosmetici naturali fai da te* (Tecniche nuove) suggerisce molte ricette beauty come questa. «Applicate e lasciate in posa per 15 minuti. Infine, eliminate con acqua tiepida». Questa maschera è perfetta per rivitalizzare le pelli secche e disidratate. Gli oli vegetali dell'avocado stimolano la produzione di nuovo collagene, rendendo la cute più elastica e compatta. E hanno un'azione riparatrice e nutriente anche sui capelli inariditi o sfibrati da trattamenti aggressivi e tinture.

(segue a pagina 86)

(segue da pagina 85)



Cardigan di seta e maglia Taviati.

la nostra donna vera

Scelta dal casting di redazione

Anna Godeassi, 30 anni, è nata a Pordenone ma vive a Milano dove fa l'illustratrice. Le piace giocare, non solo con carta, forbici e colori, ma anche con i suoi lunghi capelli vaporosi. Che si diverte a decorare con maxi fiori dalle tinte sgargianti (ne ha una collezione). «Adoro lo stile allegro di Frida Kahlo» racconta.

IL LIMONE PER SCHIARIRE

PERCHÉ SCEGLIERLO Avete mai provato a lasciare all'aria due fette di mela al naturale, una delle quali passata con del succo di limone? La seconda resta fresca e chiara: merito della vitamina C, potente antiaossidante, che rinforza le difese dell'organismo, aiuta l'assorbimento del ferro, è astringente. Ed è fondamentale per la produzione del collagene, la sostanza che dà compattezza e sostegno alla pelle. «I risultati migliori si ottengono quando questa vitamina si applica direttamente sulla pelle. Perché contrasta i radicali liberi, stimola il rinnovamento delle cellule, schiarisce le macchie cutanee e previene quelle future» dice la naturopata Annamaria Previati. In più, i flavonoidi della buccia rinforzano i capillari.

FAI DA TE: LO SCRUB PER IL CORPO

Ingredienti 1/2 tazzina di scorza di limone non trattato grattugiata, 1/2 tazzina di zucchero semolato o di canna, 1 tazzina di olio di mandorle dolci (o di oliva). «In una scodella mescolate la buccia di limone e lo zucchero, poi unite l'olio amalgamando con una forchetta» spiega la naturopata. «Fate riposare per mezz'ora. Se in superficie non si forma un sottile strato di olio, aggiungetene ancora». Lo scrub si conserva in un barattolo ermetico e si usa sulla pelle umida. «Va bene anche sulle mani per eliminare gli odori che restano quando si cucina» conclude Annamaria Previati.

LO YOGURT PER PURIFICARE

PERCHÉ SCEGLIERLO Lo yogurt è ricco di fermenti lattici, che mantengono efficiente la flora intestinale, e di vitamina B1, che aiuta a combattere rughe e segni d'espressione. «Applicato direttamente sulla pelle, lo yogurt ripristina il pH cutaneo naturale, regolando la produzione di sebo» spiega Annamaria Previati. Le proteine che contiene hanno un effetto emolliente sulla pelle mentre i suoi enzimi la esfoliano dolcemente. Infine i grassi dello yogurt sono ideali per togliere il trucco e le impurità con un'azione detergente delicata ma profonda.

FAI DA TE: IL LATTE DETERGENTE

Ingredienti 1 cucchiaino di yogurt bianco intero, 1 cucchiaino di olio di mandorle dolci,

1 cucchiaino di miele, 50 ml di acqua distillata o di rose, 2 gocce di olio essenziale di rosa. In una bottiglietta di vetro mescolate l'olio di mandorle dolci, l'essenza di rosa e lo yogurt. Infine aggiungete il miele e l'acqua. Per usarlo, agitate il latte e applicatelo sul viso asciutto con l'aiuto di un batuffolo di cotone. Questo detergente si può personalizzare, sostituendo l'acqua distillata o di rose con un infuso di erbe: di malva, emolliente e ottimo per le pelli delicate a tendenza secca; di camomilla, lenitiva per quelle sensibili; o di lavanda, astringente. «Il latte si conserva in frigorifero al massimo per cinque giorni» ricorda la cosmetologa.

IL MIELE PER RINGIOVANIRE

PERCHÉ SCEGLIERLO È un tale concentrato di vitamine e sali minerali da essere considerato un ricostituente naturale. «Il miele ha anche proprietà antibatteriche e cicatrizzanti e per questo è usato per curare e rendere bella la pelle» spiega la cosmetologa Giulia Penazzi. È ricco di antiossidanti ed è in grado di restituire il giusto grado di idratazione e mantenerlo a lungo. Provarne i benefici è semplice: basta applicarlo direttamente sulle zone da levigare e ammorbidire, lasciarlo in posa qualche minuto e sciacquare.

FAI DA TE: IL SAPONE DELICATO

Ingredienti 50 g di sapone di Marsiglia naturale, 50 g di latte di mandorle, 1 cucchiaino di miele. Grattugiate il sapone e mettetelo a bagnomaria con il latte di mandorle, mescolando continuamente. Quando è sciolto, unite il miele e versate in uno stampo (ideali quelli al silicone per budino: sarà più facile staccarlo). Il miele adatto a questa ricetta è quello di acacia o di castagno, ricco di vitamina B, che rigenera la pelle. Una volta raffreddato e solidificato, il sapone è pronto da usare. «È un detergente delicato, perfetto per tutti i tipi di pelle, anche sensibili» spiega la cosmetologa. «Il latte di mandorle rende più dolce l'effetto sgrassante del sapone di Marsiglia, mentre il miele assicura nutrimento». E per di più si può usare quotidianamente anche per il corpo.



Laura D'Orsi GIORNALISTA DI BELLEZZA. IL SUO SOGNO: SCAMBIARE I TRUCCHI CON UNA FIGLIA. MA HA DUE MASCHI. SE AVETE PROBLEMI, DUBBI, DOMANDE SCRIVETELE A BEAUTY@MONDADORI.IT