

GENTE tendenze GLI ELEMENTI INDISPENSABILI DELLA STAGIONE



L'ESPERTO
Erik Geiger, medico estetico
e chirurgo plastico delle star.

SIA CHE SI TROVINO
NEI **PRODOTTI**
COSMETICI O CHE SI
DEBBANO INGERIRE,
SONO I VERI AMICI
PER LA PELLE.
AIUTANO AD AVERE
UN INCARNATO PIÙ
LUMINOSO, CAPELLI
PIÙ FOLTI E SANI
E UNGHIE PIÙ FORTI



**BELLEZZA
E FRESCHEZZA**
Incarnati
perfetti
e chiome fluenti
per Jennifer
Lawrence, 31
anni, Nicole
Kidman, 54,
Clizia Incorvaia,
41, Ornella Muti,
67, e Chiara
Ferragni, 34.

JENNIFER LAWRENCE

Ecco l'ABC del benessere VITAMINE E INTEGRATORI SUPERSTAR

di Sabrina Bonalumi

L'abc della bellezza di primavera inizia con la lettera V di vitamina, per poi proseguire con un valzer di lettere preziose per il nostro organismo: A, B, C, D e quindi la I di integratori, supporti di benessere per il nostro organismo, per

per pelle, unghie e capelli, soprattutto con l'avvio della stagione calda. Abbiamo chiesto a Erik Geiger, medico estetico e chirurgo plastico amato dalla star, di fare luce su questo argomento.

Quali vitamine dobbiamo cercare nei prodotti che utilizziamo?

«Le vitamine sono nutrienti imprescindibili per il nostro organismo. Le pos-

siamo trovare negli alimenti, nei prodotti cosmetici o sotto forma di integratori da ricercare senza ombra di dubbio tra le vitamine A, B3, C, D, E».

Qual è la vitamina alleata della bellezza del viso?

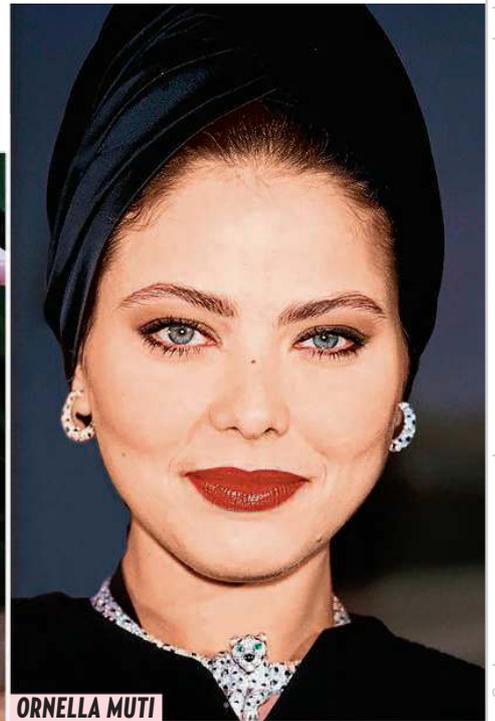
«Non parlerei di un'unica vitamina, in quanto ognuna ha caratteristiche differenti e può essere utilizzata a seconda



NICOLE KIDMAN



CLIZIA INCORVAIA



ORNELLA MUTI



CHIARA FERRAGNI

delle esigenze e del risultato che si vuole ottenere».

Quando è meglio utilizzarle: di giorno o di sera?

«Non esiste una regola precisa, anche se si predilige il loro impiego la mattina piuttosto che la sera».

È vero che la vitamina A contrasta l'invecchiamento cutaneo?

«È proprio così. La vitamina A, appartenente ai retinoidi, favorisce la produzione di collagene ed elastina, mentre riduce l'attività dei melanociti e stimola il

ricambio cellulare, permettendo quindi di avere una pelle maggiormente protetta dai raggi UV, più elastica e più levigata. La possiamo considerare la migliore alleata anti-aging».

La C è il migliore antiossidante?

«L'attività antiossidante della vitamina C spiega il perché sia così tanto utilizzata. Il suo ruolo è di contrastare i radicali liberi e i raggi UV attraverso la produzione di collagene e l'attività dei fibroblasti inducendo un'elevata idratazione, una maggiore tonicità, una pelle più liscia, una riduzione delle rughe sottili, oltre a una potente attività antinfiammatoria».

Le vitamine sono preziose anche ▶

I SUGGERIMENTI

CAPSULE VEGETALI CAPELLI & UNGHIE

ERBAMEA Integratore per conservare capelli forti e unghie resistenti (9 €).



LIFTACTIV SUPREME VITAMIN C

VICHY Siero ultra concentrato di vitamina C. Rinforza la difesa antiossidante della pelle che ritrova luminosità (40 €).



CREMA DI GIOVINEZZA ROSA ANTI-ETÀ ILLUMINANTE

TESORI DI PROVENZA Contrasta l'invecchiamento cutaneo grazie a polifenoli e vitamina E, antiossidanti naturali presenti nell'olio d'oliva biologico (14,90 €).

TRATTAMENTO INTENSIVO IN FIALE

EQUIVALENZA

Trattamento intensivo viso a base di vitamina C e proteoglicani, illumina e migliora l'aspetto della pelle (9,90 €).



GENTE tendenze IL SOLE STIMOLA LA PRODUZIONE DI VITAMINA D



NUTRACEUTICAL WELL-AGE

BIONIKE
Integratore antiage, aiuta a migliorare la qualità della pelle e prevenirne l'invecchiamento cutaneo (39,90 €).



SIERO ANTI-MACCHIE VITAMINA C*

GARNIER
Formula arricchita con vitamina C, aiuta a ridurre le macchie scure sulla pelle (13,99 €).



MASCHERA RINGRESCANTE

HQ INGREDIENTS
Tessuto imbevuto di un siero con olio di cocco, vitamina E, acido ialuronico (2,99 €).



SKIN GLOW

MIAMO
Integratore in flaconcini con collagene, acido ialuronico, vitamine e minerali (69 €).



MASCHERA RIVITALIZZANTE

L'OCCITANE Maschera viso e occhi 3 in 1 arricchita con melone e vitamina C: illumina e rivitalizza (29 €).



LIME CARE SAPONE LIQUIDO

LAVERA Detersione per mani delicata, fresca e profumata. È indicata anche per lavaggi frequenti (5,79 €).



VITAMINA C & ORO 24K

L'ERBORARIO
Detergente in polvere anti-età con vitamina C, oro 24 carati ed estratto di caviale di limone (16,90 €).



COLLAGEN EXCELLENCE

BOTTEGA DI LUNGA VITA Beauty drink anti-età a base di collagene, per unghie, capelli e pelle (38,90 € per 10 flaconcini).



SOIN ANTI AGE

EISENBERG
Trattamento antirughe arricchito di principi attivi e vitamine E e C che combattono i radicali liberi, stimolano il ricambio cellulare (157 €).



B-BEAUTY COMPLEX

NATURADIKA
Integratore per dare energia ai capelli, rinforzare le unghie e rivitalizzare la pelle (34,95 € online su naturadika.it).

CHERATINA BEAUTY
Integratore a base di cheratina di origine naturale e vitamine, è ideale per la bellezza di capelli e unghie (9,99 €).



BIODRAIN

NEW NORDIC
Integratore, aiuta a sgonfiare l'organismo, lo depura ed elimina i fluidi in eccesso (da 34,95 €).

sotto forma di integratori: qual è il loro potere specifico?

«Gli integratori, lo dice la parola stessa, vanno a integrare l'apporto vitaminico proveniente dalla nostra alimentazione. Il loro potere è quello di essere specifici per le nostre esigenze permettendo, così, un'integrazione mirata».

Ci sono vitamine efficaci per unghie e capelli?

«Sono tanti gli studi che dimostrano come la vitamina A, la biotina, la vitamina C, la vitamina E e il coenzima Q10 siano dei nostri fedeli alleati per la salute di unghie e capelli, rafforzandone la struttura e riducendone la caduta».

Quali sono gli errori da evitare parlando di integratori e come si sceglie l'integratore corretto?

«Prima di tutto eviterei il fai-da-te che è molto pericoloso: l'improvvisazione in qualsiasi settore è sconsigliabile. Suggestivo una visita con uno specialista integrata con esami specifici. Questo ci permetterà di essere guidati a seconda delle nostre necessità che differiscono da pelle a pelle, da persona a persona e soprattutto nei diversi momenti della nostra vita».

Il sole, che ora inizia a splendere a scaldare con costanza, è alleato o nemico della pelle?

«Il sole è sia alleato sia nemico. Alleato per le sue molteplici proprietà che stimolano la produzione di vitamina D, agisce come antiossidante nei confronti dei radicali liberi, aumenta l'attività del sistema immunitario, oltre a essere un ottimo nutriente per le nostre ossa. È nemico per la sua attività di catalizzatore di radicali liberi che provocano un danneggiamento e una riduzione di collagene ed elastina portando a ciò che si conosce come fotoinvecchiamento, favorendo la formazione di macchie solari oltre a indurre processi infiammatori che tendono a generare secchezza e formazione di rughe della pelle. Concludendo: dico sì al sole, ma sempre protetti in base ai nostri differenti fototipi».

Sabrina Bonalumi

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato