

## 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

pele, 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



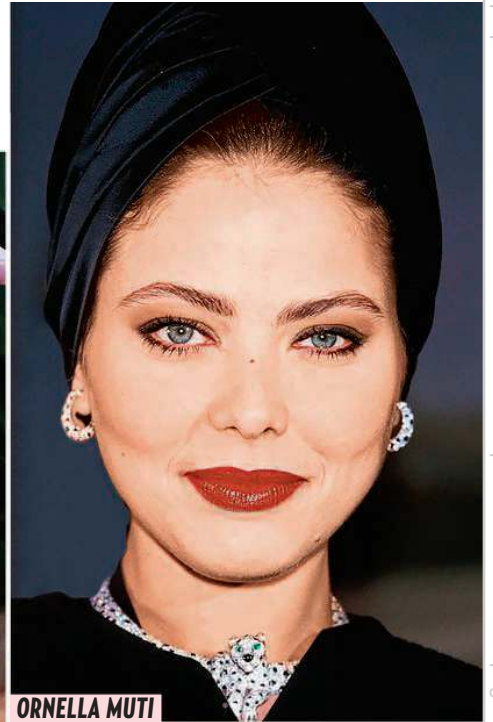
La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



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 e illuminante, con vitamina C, oro 24 carati ed estratto di caviale di limone (16,90 €).



### MASCHERA EQUILIBRA

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

### CHERATINA BEAUTY

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



### 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

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



### 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