

Il cibo che fa bene



1. **Nutritive Nutri-Supplement**, siero sos per le doppie punte con niacinamide e vitamine KERASTASE 50,40 euro.
2. **MonoDerm RetinOL**, trattamento antiage con vitamina A GIULIANI.
3. **Vitamina C & Oro 24 K Maschera** Viso leviga e illumina grazie alla combinazione di vitamina C, oro puro e caviale di limone L'ERBORARIO 24,90 euro.
4. **Acqua Micellare Rinfrescante** detergente delicatamente con vitamina E NIVEA 4,99 euro.
5. **Aqua Super Concentrate Glow**, infuso con Life Plankton e vitamina C ravviva il naturale splendore dell'incarnato BIOTHERM 33,90 euro.

Anche l'alimentazione ha un ruolo chiave. Un veloce ripasso: «La A abbonda in frutta e ortaggi di colore rosso, giallo e arancione, la C in agrumi, frutti rossi, kiwi, peperoni, rucola e spinaci, la E si trova in olio d'oliva, frutta secca a guscio e avocado» puntualizza la nutrizionista Rachele La Foresta. Con riferimento agli integratori, «sono soprattutto consigliati quelli concentrati di vitamine F (gli omega 3) e D che rafforzano il sistema immunitario e proteggono dai malanni di stagione» riprende l'esperta. Un'accortezza che riguarda il gruppo delle liposolubili cioè A, D, E, K: venendo meglio assimilate in presenza di nutrienti oleosi, si possono assumere prima o dopo un pasto dove sia previsto l'utilizzo di olio extravergine di oliva usato a crudo.

eccellente integratore rivitalizzante la cui composizione varia secondo l'età. Gli attivi di base sono acido ialuronico e collagene a cui si associano via via vitamine e altre sostanze in funzione del risultato che si vuole ottenere» sottolinea **Juri Tassinari**, specialista in Chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica. I preziosi nutrienti entrano in gioco anche nell'approccio agli inestetismi corporei attraverso la mesoterapia: «La K, per esempio, aiuta in caso di ritenzione idrica, mentre la C migliora l'elasticità stimolando la produzione di collagene» chiude l'esperto.

E per i capelli c'è l'olio

Proprio come lo skincare, anche l'haircare cavalca il filone. Obiettivo: rinvigorire e rallentare la tipica caduta da cambio di stagione. In una buona routine non possono mancare gli oli, due in particolare, per la loro forte concentrazione di tocoferolo (vitamina E): il booster ottenuto da spremitura a freddo di mandorle dolci, che stimola la circolazione sanguigna nel cuoio capelluto accelerando la crescita, e quello di jojoba che sigilla il follicolo, cioè il punto dove si forma lo stelo, mantenendone all'interno la riserva di umidità che lo idrata. I capelli ringrazieranno.

I mesi giusti

Statistiche alla mano, ottobre e novembre sono i mesi chiave da dedicare ai trattamenti di medicina estetica. Richiestissimi, la biorivitalizzazione vitaminica. «Le microiniezioni biostimolanti sottocutanee sono un