

Mentre è noto che i funghi, i reishi soprattutto, stimolano la produzione di collagene, migliorando l'elasticità. Siete in cerca di una ricetta beauty veloce ma smart? Preparate una maschera purificante e antirughe procurandovi miele e semi di lino, rispettivamente uno e due cucchiaini, con l'aggiunta di altri quattro di acqua tiepida. Tritate i semi in un robot da cucina e mescolateli al resto degli ingredienti. Applicatelo sul viso e lasciate in posa per circa quindici minuti, dopodiché risciacquate con acqua tiepida.

Pillole di virtù

Se concentrati in gocce, polveri, liquidi, capsule, questi alimenti si trasformano in portentosi booster dei meccanismi immunitari, antinfiammatori e di ringiovanimento delle cellule cutanee. E la skincare ne guadagna. È il caso di Age-Defy di Holistic Health, il longevity supplement studiato proprio per rilanciare la funzionalità dell'epidermide e parte di un programma che include anche Balance, Energy e Purity, tutti 100 per cento

vegani. «Messo a punto per continuare l'esperienza di longevità anche una volta usciti dalla nostra clinica, Age-Defy prevede l'assunzione di due diversi tipi di capsule, Immunity e Regeneressence. La prima, da prendere al mattino, contiene undici antiossidanti a supporto delle difese naturali, la seconda, da integrare la sera, è una potente combinazione di vitamine essenziali e attivi studiati per neutralizzare i radicali liberi» sottolinea Simone Gibertoni, ceo del wellness retreat Clinique La Prairie. L'integratore smorza i processi infiammatori all'origine dell'invecchiamento. «Partendo da questo punto, si lavora poi a un globale potenziamento del sistema immunitario della pelle e della funzionalità di tutti gli altri organi» chiude Gibertoni. Nel cuore della formula, un pool di superfood antinfiammatori come fiori di luppolo, astragalo, ashwagandha (pianta sempreverde indiana), alga spirulina, estratto di germe di soia e fisetina, flavonoide naturalmente presente nella frutta. Al centro, un approccio olistico secondo cui il benessere della pelle è intimamente legato a quello del sé.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Goji, anche sotto il sole: fanno da boost antiossidante nella Crema Solaire Viso e Corpo Spf 50 di Biopoint.



5. Olio Viso e Corpo Bacche di Goji e Maqui nutre ed elasticizza. Certificato biologico L'ERBOLARIO 29,90 euro.



6. Waso Yuzu-C Glow Glow-On Shot, concentrato di Vitamina C estratta dall'agrume giapponese SHISEIDO 47 euro.



7. Care Crema Multiuso al mirtillo e fragola, per viso, mani e corpo AVON 5,50 euro.



BEVI (SANO) CHE TI PASSA

Uno, due, tre sorsi. E la promessa che, seguendo i suoi consigli, tisane, decotti, acque funzionali, succhi, estratti e centrifughe avranno un'intensità

e un gusto tutti nuovi. È la sintesi del nuovo libro di Angelica Amodè *La salute nel bicchiere* (Sonzogno) dove la food influencer, in oltre 100 ricette studiate con

la consulenza di medici e fitoterapeuti, fa riscoprire il sapore delle bevande salutari. «Le ho pensate per chi beve poco, la metà o anche meno degli otto bicchieri d'acqua contemplati ogni giorno, ma anche per chi, pur idratandosi bene, cerca qualcosa di sfizioso e salutare, come una tisana drenante o un'acqua anti-age» dice Amodè.

Astuzie da esperti

Il libro contiene anche consigli e curiosità su frutti, ortaggi, radici e spezie. «Che è sempre meglio siano bio» puntualizza l'autrice. Sapete poi perché le tisane vanno lasciate riposare coperte prima di essere

bevute? «Contengono sostanze buone volatili che altrimenti evaporerrebbero» riprende l'esperta.

A ciascuna la sua

Un rimedio beauty in caso di unghie fragili e pelle sensibile? «La tisana con equiseto, ortica e qualche scorza d'arancia, remineralizzante». Qualcosa di goloso? «L'estratto di mela annurca - che ha quattro volte gli antiossidanti delle altre varietà e, studi alla mano, limita la caduta dei capelli - unita ad arancia, carota e zenzero è un piacere per il palato» assicura Amodè.

© RIPRODUZIONE RISERVATA