



nutrire la bellezza

Proteggere
la pelle in inverno

Nella stagione fredda idratare e nutrire la pelle sono i segreti di bellezza

Secchezza, sensazione di pelle che tira, prurito, arrossamento e screpolature: con l'arrivo della stagione fredda il reparto dermocosmetico pone il focus sulle problematiche della pelle che derivano dall'esposizione ai fattori climatici avversi, come le temperature rigide e il vento, ma anche dallo stress dovuto al passaggio frequente dal caldo al freddo e viceversa (che peraltro peggiora le manifestazioni di problemi dermatologici come la Rosacea), dall'aria secca degli ambienti riscaldati e, specie se si vive in città, dall'inquinamento.

■ I NEMICI DELLA PELLE

Se questi problemi non riguardano indistintamente ogni cliente, o comunque non allo stesso modo, tuttavia la tendenza del colorito a essere piuttosto spento, meno illuminato rispetto alla bella stagione, quella si riguarda tutte. È unanime, dunque, il bisogno di prevenire ed eventualmente riparare i danni indotti dai fattori climatici, dall'inquinamento atmosferico e dai radicali liberi soprattutto nelle **zone sensibili** e **particolarmente esposte** di viso e collo.

Dal momento che in inverno il processo di invecchiamento è particolarmente "minaccioso" e che il bioritmo

metabolico rallenta, la *beauty routine* per la cura della pelle è quanto mai specifica, articolata e fonda la sua efficacia su un consiglio esperto, frutto di una lettura attenta della cliente e artefice di una risposta completa e strutturata che per la farmacia si traduce in un'importante occasione di cross selling.

Idratare e **nutrire** sono le parole chiave di un programma di bellezza che agisce dall'interno, attraverso l'integrazione di sostanze che supportino l'equilibrio e la salute della pelle, e agisce all'esterno attraverso **detersione** e **idratazione** mirate, trattamenti specifici tarati sui bisogni individuali, sul tipo di pelle e sull'area di intervento. Senza dimenticare il **make up** il cui compito è anche quello di illuminare e proteggere il viso in ottica *skincare*.

Anche in questo caso, la farmacia aggiunge valore al suo consiglio personalizzandolo al massimo e contribuendo a ottimizzare l'efficacia del programma di bellezza proposto. Insieme alle **giuste manualità** per un'applicazione a regola d'arte dei prodotti consigliati, alle **tecniche** per ottenere risultati gratificanti dalle scelte di make up fatte insieme alla cliente, la **pharmacy beauty coach** può infatti offrire suggerimenti per migliorare lo stile di vita e guadagnare in benessere e bellezza.

■ GLI ALIMENTI PER L'INVERNO

Come sempre, la linea di partenza è un'alimentazione varia e bilanciata e che magari presti attenzione ai cibi che contengono quelle stesse sostanze "amiche" protagoniste degli integratori alimentari specifici. Con il consueto supporto del nostro staff tecnico-scientifico We! wellness vi propongo nella pagina successiva la tabella che sintetizza i principi attivi più presenti negli integratori che aiutano la pelle durante la stagione fredda, la principale azione svolta e alcuni alimenti di facile reperibilità in cui trovarli. Un'ulteriore opportunità per integrare il consiglio di bellezza e fidelizzare le clienti del reparto, anche con una dritta culinaria che aiuti a depurare l'organismo dagli eccessi gastronomici delle feste!

INTEGRATORI A BASE DI	AZIONE PRINCIPALE	ALLEATI A TAVOLA
VITAMINA A	Idratante, emolliente, normalizzante, dermoprotettiva, dermostimolante, trofica, biostimolante su collagene e cheratina, antiossidante, riparatrice dei danni da UV	<i>Fonti retinoidi:</i> latte, uova, olio di fegato di merluzzo, fegato di tacchino, fegato di vitello, fegato d'oca <i>Fonti carotenoidi:</i> carote, spinaci, zucca, radicchio, verza, lattuga, melone, albicocche, pesca, paprika, pepe di cayenne, peperoncino, foglie di vite, patata dolce americana
BETACAROTENE	Precursore della vitamina A con potente azione antiossidante, essenziale per la crescita e il differenziamento cellulare	Frutta e verdura di colore arancione/giallo, verdura a foglia scura, tuorlo d'uovo
VITAMINA C	Antiossidante, antinfiammatoria, fotoprotettiva, biostimolante sul collagene, dermotonica, cicatrizzante, antirughe	Agrumi, ananas, kiwi, fragole, ciliegie, lattuga, radicchio, spinaci, broccoli, cavoli, pomodori, peperoni, patate soprattutto novelle
VITAMINA E	Antiossidante, antiradicalica, dermoprotettiva, dermostimolante, antichcheratinizzante, filmogena naturale, idratante	Mandorle, pinoli, nocciole, albicocche essiccate, semi di girasole, olive, basilico, avocado, spinaci, cime di rapa, salsa di pomodoro
VITAMINE DEL GRUPPO B	dermostimolante, dermatrofica, tonica, antiossidante, lenitiva, idratante, emolliente, seborregolatrice, batteriostatica	Carne di maiale, interiora, pesce, uova, derivati del latte, soia, legumi, asparagi, germe di grano, cereali integrali, noci, germogli di fagioli azuki, verdure a foglia verde (cicoria, spinaci, rucola, bietole), lievito di birra
ACIDO IALURONICO	Fondamentale nel mantenere l'idratazione della pelle: trattiene l'acqua con un effetto volumizzante e contrasta quindi la formazione delle rughe	<i>Alimenti che contribuiscono a stimolare la produzione di acido ialuronico:</i> Carne di agnello, vitello, manzo, tacchino e anatra; olio di fegato di merluzzo; frutta e verdura ad alto contenuto di vitamine A, C, E
ACIDO LIPOICO	Azione antiossidante sia diretta sia indiretta poiché ha un ruolo nella rigenerazione di altri antiossidanti (vit. C, vit. E, coenzima Q10 e glutazione)	Fegato, cuore, carni rosse Patate, broccoli e spinaci
ACIDI GRASSI OMEGA3	Contribuiscono all'integrità funzionale e strutturale della pelle, contrastano la secchezza cutanea, svolgono un'azione antinfiammatoria	Pesce (in particolare salmone, acciuga, sardina, aringa, sgombrò) crostacei, tofu, mandorle e noci, olio di semi di lino, di nocciole, di colza
ACIDI GRASSI OMEGA6	Contribuiscono alla rigenerazione cellulare, hanno un'azione antinfiammatoria	Semi di lino, di sesamo, di girasole, soia, germe di grano, noci, arachidi, pistacchi, mandorle, legumi
COLLAGENE	Contribuisce in modo significativo all'elasticità e tonicità della pelle, previene la disidratazione della cute e la formazione delle rughe	<i>Alimenti che contengono collagene:</i> carne <i>Alimenti che favoriscono la sintesi del collagene:</i> formaggi, uova, alga spirulina, legumi, soia, frutta secca, alimenti ricchi di vitamina C
ELASTINA	Garantisce l'elasticità della pelle	<i>Alimenti che contengono zinco, il quale contribuisce alla sintesi di elastina e collagene:</i> carne, pesce, uova, cereali integrali e legumi
Q10	Antiossidante. Particolarmente efficace contro i perossidi che danneggiano il collagene e l'elastina	Cereali, uova, spinaci, frutta a guscio, prodotti lattiero-caseari, arachidi, tonno, sardine, manzo (in particolare il muscolo cardiaco)
SILICIO ORGANICO	Importante nella ristrutturazione delle fibre di elastina e del collagene, accelera la cicatrizzazione	Segale, avena, miglio, patate, grano, asparagi. L'ortica e il bambù favoriscono l'assorbimento del Silicio organico
SELENIO	Antiossidante, è coinvolto nella produzione dell'enzima antiossidante glutazione perossidasi	Noci, noci brasiliane, pesce e frutti di mare, formaggi, carne e frattaglie (rene, fegato) Cereali, verdure e altri alimenti vegetali contengono selenio, ma la quantità dipende dal tipo di suolo, in Europa relativamente povero di questo minerale
ZINCO	Fondamentale nella sintesi di collagene, stimola la sintesi e l'attività di numerosi enzimi antiossidanti, regola l'attività delle ghiandole sebacee e ha un'azione antinfiammatoria	Carne rossa, carne bianca, ostriche, pesce, tuorlo d'uovo e cereali
RESVERATROLO	Antiossidante, antinfiammatoria, protettiva cellulare, stimola la produzione di collagene	Buccia dell'uva, pinoli e arachidi

BELLO È BUONO

Il carciofo, il re della depurazione

Grassi, zuccheri e un quantitativo di tossine superiore al nostro standard alimentare. Così, con gli eccessi natalizi abbiamo messo a soqquadro l'equilibrio dell'apparato digerente sovraccaricando il fegato e i reni. A mostrarne le conseguenze è anche la pelle che, oltre ad apparire più opaca e spenta, ospita adesso sgraditi brufoli.

Alimento detox d'elezione, il **carciofo** è ben noto per le sue proprietà benefiche dovute in particolare alla presenza della **cinarina**, la sostanza che peraltro gli conferisce il caratteristico sapore amaro.

L'azione **epatoprotettiva, tonica, disintossicante, diuretica e lassativa** di questo ortaggio ne fa un alimento prezioso e salutare utilizzato anche in ambito erboristico, oltre che un versatile alleato in cucina da abbinare crudo o cotto a pesce e carne, o come ingrediente distintivo di primi piatti. Di nemici, se così li possiamo chiamare, ne ha solo uno: il vino, specie se rosso, con il quale ha un naturale conflitto

di gusto solo in rarissimi casi appianabile!

Dire carciofo, però, non è pienamente corretto. Meglio parlarne al plurale, dal momento che sono circa 90 le varietà a oggi classificate, alcune delle quali coltivate in Italia, che è tra i maggiori produttori al mondo. Con o senza spine, verdi o violacei, tondeggianti o allungati, invernali o primaverili, i carciofi possono essere presenti sulle nostre tavole tutto l'anno assicurandosi, nei mesi di riposo produttivo, un posto nei cassetti del freezer di casa dove mantengono in modo soddisfacente le loro proprietà organolettiche.

Va da sé che è sempre meglio consumarli freschi... a patto che siano scelti bene! Dopotutto riconoscerne la freschezza è molto semplice: punte ben chiuse e gambo con foglie fresche. La prova del nove è però afferrarli con indice e pollice facendo una leggera pressione: se restano sodi e compatti non resta che acquistarli.

POLPETTE DI MIGLIO, CARCIOFI, PORRI E CURCUMA

Un vero mix di alimenti che aiutano la fisiologica depurazione del nostro organismo migliorando la digestione, pulendo l'intestino e depurando fegato e reni. Piatto perfetto come secondo, idea buona e sana per l'aperitivo.

Ingredienti per 4 persone

- 150 gr di miglio
- 300 ml di acqua
- 1 porro
- 3 carciofi
- 2 cucchiaini di olio extravergine
- Sale q.b.
- ½ cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaio di farina di riso

Tostare leggermente il miglio in una casseruola unta d'olio e nel frattempo portare a bollore l'acqua lievemente salata. Aggiungerla al miglio, coprire e cuocere a fuoco basso per circa 20-25 minuti. Ottimizzare la cottura a fuoco spento, senza togliere il coperchio, per altri 10 minuti. Quindi aggiungere un filo d'olio e con una forchetta sgranare delicatamente.

Pulire e tagliare il porro e a rondelle; dai carciofi ricavare il cuore, dividerli in quarti, eliminare la barba centrale e tagliarli a fettine. Rosolare le verdure in una padella con poco olio, salarle e cuocerle per 10 minuti, quindi passarle grossolanamente al mixer.

Una volta freddi, unire il miglio, il composto di carciofi e porri, la curcuma, la farina e l'olio. Aggiustare di sale e formare le polpettine dopo aver indossato guanti di lattice per evitare che la curcuma macchi le mani. Farle rassodare nel frigorifero per 1 ora.

Cuocere in forno a 200° per 15 minuti su una teglia foderata di carta forno. Per una doratura ottimale, passare le polpette al grill.



© Fabrizio Gandini