

Starbene | Bellezza

LA COLAZIONE DELLA TUA PELLE

Caffè, tè, latte ti fanno iniziare bene la giornata. I loro principi attivi, racchiusi in creme e detergenti, sono ideali anche per la beauty routine

di Paola Oriunno

Come coccoli la tua pelle a colazione? Con il caffè, con il tè, un po' di latte? Le classiche bevande del mattino sono ricche di principi attivi utilizzati dalle case cosmetiche per realizzare prodotti rivitalizzanti, anti-età, lenitivi e detox. Scopri, con i nostri esperti, quali sono e come utilizzarli al meglio.

IL CAFFÈ STIMOLA L'ATTIVITÀ CELLULARE

Il caffè verde è il seme della pianta non ancora tostato, così il suo colore rimane intatto e anche le proprietà cosmetiche sono maggiori. «Il chicco non tostato preserva inalterati i principi attivi, le vitamine, i polifenoli, gli acidi grassi essenziali e i sali minerali. Ecco perché è molto utilizzato in cosmetica per formulare creme anti-età», spiega [Alessandra Vasselli](#), cosmetologa dell'[Aideco](#). «Secondo studi recenti, si è rivelato in grado di stimolare la produzione di collagene ed elastina e protegge dalla perdita di idratazione». Ma anche la caffeina, la sostanza eccitante presente nel caffè, ha diverse funzioni. La più importante e la più apprezzata? È un ottimo anticellulite. «Questa molecola appartiene alla famiglia delle xantine, i cui effetti sul sistema cardiocircolatorio sono noti alla ricerca scientifica da molti anni. La caffeina è molto utilizzata anche dall'industria cosmetica perché stimola la lipolisi, ha una forte azione antiossidante, favorisce il drenaggio dei tessuti e migliora il microcircolo. Ecco perché è il principio attivo funzionale di tanti prodotti anticellulite»,

sottolinea la cosmetologa. «Inoltre, è molto piccola e lipofila, cioè penetra con facilità nei tessuti. Quindi è facilmente assorbibile dalla struttura cutanea», continua l'esperta. Se stai cercando di mettere fuori gioco edemi, cuscinetti e cellulite, la battaglia deve essere costante e sul lungo periodo, non solo in vista della prova bikini. Tutte le mattine, dopo colazione, riattiva il microcircolo con gel o sieri a base di questa sostanza. Le più nuove si assorbono velocemente e non lasciano residui, quindi puoi vestirti subito dopo e iniziare la tua giornata.

➤ **L'idea green** Mescola i residui di caffè con 2 cucchiaini di zucchero di canna e un cucchiaino di olio da massaggio (un qualsiasi olio vegetale come jojoba, argan o mandorle dolci), applica il prodotto sulla pelle asciutta di tutto il corpo, massaggiando energicamente. Quindi risciacqua. È uno scrub anticellulite naturale e antispreco.

IL TÈ RALLENTA L'INVECCHIAMENTO

È dalle foglie di una bellissima pianta, la *Camelia Sinensis*, che si ottiene la famosa bevanda, tra le più consumate al mondo. Sia la varietà verde sia quella fermentata (il tè nero), sono molto ricche di flavonoidi, potenti antiossidanti. «Gli estratti di tè contengono numerosi principi ad azione antiradicali liberi. Come il caffè, anche il tè contiene una sostanza ricca di proprietà cosmetiche: la teina, della famiglia delle xantine, si è dimostrata molto efficace nelle creme antiage», ➔

Non scordare il tonico

Se ha questo nome, un motivo c'è: il tonico dà tono e luminosità immediata, riacidifica

il pH della pelle, conserva inalterato il suo grado di umidità, richiude i pori, prepara la pelle ai trattamenti successivi. È quindi il prodotto beauty che subito dopo la

detersione, non deve mai mancare. In particolare al mattino, quando il viso ha bisogno di una sferzata di freschezza per "svegliarsi". Vuoi una ricetta fai da te? Metti

in una tazza un cucchiaino di tè verde e uno di tè nero, versa 100 ml di acqua bollente, lascia in infusione 5 minuti, fai raffreddare, filtra e applica sulla pelle.



Starbene.it

Bellezza | Starbene



I fondi di tè e caffè hanno proprietà che puoi sfruttare con trattamenti fai da te



①

IL DETOX

Il siero con tè nero fermentato elimina le tossine per una pelle più sana e levigata. **Concentrato di giovinezza detox luminosità notte di Jowae**, 29 €, 30 ml, farmacia

②

IL GEL BAGNO

Il latte di riso, ricco di amido, calma le irritazioni. **Bionsen Abu Relax Bath & Shower Gel**, 2,85 €, 750 ml, grande distribuzione.

③

IL SAPONE

Ideale per la pelle secca e sensibile, con le proteine del latte per una pulizia

profonda ma dolce. **Sapone vegetale al latte L'Erboristica di Athena's**, 2,20 €, 125 g, grande distribuzione.

④

LA CREMA OCCHI

La caffeina lavora in sinergia con il ginseng per rinvigorire lo sguardo e attenuare le occhiaie. **Ginzing™ di Origins**, 23,50 €, origins.eu/it

⑤

L'ANTICELLULITE

Unisce caffè e tè verde per contrastare gli inestetismi. **Combat Cell di Erboristeria Magentina**, 24 €, 200 ml, erboristeria.



L'allantoina contenuta nel latte lenisce e purifica la pelle

Un bagno imperiale

Sissi, imperatrice d'Austria, amava molto i rituali di bellezza. Della sua routine, sono passati alla storia soprattutto i bagni a cui si sottoponeva per preservare una pelle giovane. L'ingrediente più amato? Il siero di latte. È la parte del latte che si separa dalla cagliata durante la preparazione dei formaggi. Il siero è particolarmente ricco di proteine, sali minerali e vitamine ed è utilizzato anche in cosmetica per le sue proprietà rinforzanti e lenitive. In particolare, è ottimo per la pelle secca, sensibile e reattiva. Sissi amava fare il bagno di siero di latte nella vasca imperiale in rame zincato, e tu puoi provare lo stesso trattamento alle Terme di Merano (la località altoatesina dove Sissi amava trascorrere le vacanze) immersa in una vasca identica a quella usata dalla bellissima principessa austriaca (termemerano.it).

GETTY

48

ANTIOSSIDANTI, IDRATANTI, STIMOLANTI, GLI INGREDIENTI DELLA TUA BEAUTY ROUTINE. NON SOLO AL MATTINO.

→ sottolinea [Alessandra Vasselli](#). «Ricchissimo di polifenoli, catechine, flavonoidi, il tè rallenta i meccanismi che regolano l'invecchiamento cellulare. Mentre i tannini svolgono un'azione purificante e astringente, utile nel trattamento di pelli grasse e impure. Ecco perché inserire un tonico, un detergente o una crema a base di estratti di *Camelia Sinensis* è utile se si vuole ottenere un effetto antiage delicato, rinfrescante e tonificante», consiglia l'esperta. Ma di questa pianta, oltre alle foglie si utilizzano anche i preziosi semi da cui si ricava un olio idratante e nutriente leggero e facilmente assorbibile, ricco di vitamina A ed E e di squalano, un importante componente naturale della pelle che negli anni tende a diminuire.

➤ **L'idea green** Non buttare via i sacchetti di tè usati. Mettili in freezer per 20 minuti e usali come impacco da fare al mattino per attenuare borse e occhiaie e la sera per alleviare gli occhi arrossati.

IL LATTE LENISCE LE IRRITAZIONI

È presente in diversi prodotti cosmetici per idratare la pelle e combatterne la secchezza, darle luce e farla apparire più giovane e levigata. «Il latte vaccino, ma anche quello di capra o di asina,

prezioso e raro, apportano numerose sostanze lipidiche protettive per la pelle. Ricco di acidi grassi insaturi e proteine nobili, il latte contiene anche un principio attivo cosmetico come l'allantoina, che è un idratante naturale con spiccate proprietà cicatrizzanti, lenitive e purificanti. Una sostanza ottima per le pelli delicate, sensibili o acneiche. Il latte, poi, contiene anche vitamine come la A, la D e la B, minerali preziosi come il calcio e oligoelementi che completano l'opera di mantenimento della fisiologia cutanea», spiega la cosmetologa. Un pool di sostanze indispensabili per chi ha la pelle secca, sensibile e reattiva: il latte rinforza la cute lasciandola anche morbida, setosa. In più schiarisce leggermente macchie e discromie. Amatissimo dal popolo vegan, c'è anche il latte vegetale, con proprietà nutrienti, idratanti ed emollienti. Tra i migliori e più utilizzati in cosmetica, c'è quello di avena: idrata, riequilibra il pH cutaneo, tratta eritemi, eczemi, prurito e ha proprietà antinfiammatorie naturali che lo rendono perfetto per la pelle delicata, aumentando la tollerabilità cutanea. Ideale quello di riso come ingrediente nei detergenti e nelle creme per il corpo, anche quelle per bambini.

➤ **L'idea green** Mescola 2 cucchiaini di farina d'avena con 2 cucchiaini di miele e uno di latte, sempre di avena. Applica questo composto su viso e collo. Attendi 5-10 minuti e risciacqua massaggiando. È una maschera che deterge delicatamente, idrata, lenisce e attenua i rossori, perfetta soprattutto per affrontare le giornate più fredde.