



Energia post vacanze

Come riparare i danni di mare, sole e vento al rientro dalle ferie. Dai rimedi naturali ai prodotti cosmetici mirati

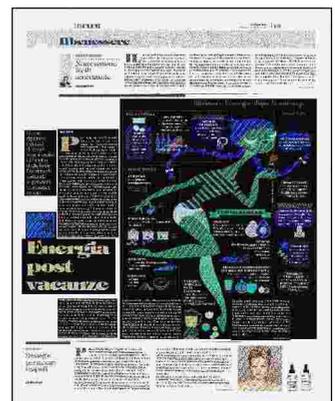
IRMA D'ARIA

PER conservare tutti i benefici delle ferie serve una strategia di "manutenzione straordinaria" che ripari i danni di viso, corpo e capelli messi sotto stress da sole, vento e mare. Prima regola: dare da bere alla pelle, magari anche sfruttando ciò che abbiamo nella dispensa di casa per preparare "ricette cosmetiche" fai da te. «Per rigenerare lo strato cellulare superficiale, si può preparare uno scrub dolce da fare sulla pelle asciutta con un vasetto di yogurt magro e quattro cucchiaini di zucchero di canna da spalmare e massaggiare delicatamente su tutto il corpo prima della doccia», suggerisce Simona Vignali, naturopata e nutrizionista. Nei giorni in cui abbiamo fretta, può bastare l'uso di un asciugamano leggermente ruvido dopo la doccia per avere l'effetto di un peeling meccanico. «Sotto la doccia, invece del solito bagnoschiuma, si può usare farina di

ceci o di avena o amido di riso mescolati in una ciotolina con un po' d'acqua». Dopo la doccia, idratarsi a fondo con olio di girasole o di oliva, massaggiando la pelle fino a completo assorbimento delle particelle oleose. Se l'obiettivo è prolungare l'abbronzatura, va bene anche l'olio di carota: il betacarotene prolunga il colore dorato e i lipidi di cui è ricco evitano alla cute di desquamarsi precocemente. Per il viso, soprattutto se è arrossato o macchiato dopo l'esposizione al sole servono dei trattamenti specifici per esfoliare la parte superficiale della pelle e favorire la rigenerazione cellulare. «I risultati migliori si ottengono con una chemoesfoliazione all'acido mandelico che esercita una esfoliazione superficiale senza distruggere lo strato corneo», spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico a Milano e Formia. «L'ideale è fare due sedute ambulatoriali, una ogni 10-15 giorni. Come risultato si ha un'azione rinfrescante, ravvivante e uniforme il tono cutaneo, un aumento della compattezza e dell'elasticità». Anche i capelli vanno ristrutturati con una maschera

rivitalizzante e fortificante come quella con estratto di olio di semi d'uva e olio di noce di Kukui che ripara e previene le doppie punte rendendo i capelli gravemente danneggiati fino a nove volte più forti. Ma si possono preparare anche ricette casalinghe: «Se sono secchi e opachi si può fare una crema con due cucchiaini di olio di oliva, la polpa schiacciata di una banana e un cucchiaino di yogurt. Applicare e lasciare in posa per 20 minuti: le sostanze benefiche aiutano a ricompattare le squame capillari e ripristinare il film idrolipidico» spiega Vignali. Ma una volta messi i costumi nell'armadio, è difficile tornare alla routine anche mentalmente. Un aiuto per ricaricarsi arriva dagli alimenti che danno energia. «Per la pausa pranzo l'avocado è un ottimo alimento perché ricco di grassi monoinsaturi, fibre, vitamine», suggerisce la naturopata. «Ottima anche una banana a rondelle, insaporita con miele e limone: è ricca di potassio, magnesio, vitamine B e C per aumentare l'energia fisica e mentale».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Ritrovare l'energia dopo le vacanze

PER I CAPELLI



SHAMPOO
a base di olio di caffè ricco di antiossidanti che riparano capelli e cuoio capelluto

FIALE TRATTANTI
con proteine di soia, estratto di alga *Undaria pinnatifida* e *Fucus vesiculosus* per rinforzare i capelli alla radice



MASCHERA RIVITALIZZANTE
a base di olio di semi d'uva e olio di noce di Kukul per riparare e idratare a fondo i capelli

PER IL VISO

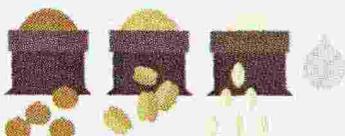
IDRATANTE MULTILIVELLO
con derivati naturale del mais, estratti dalla *Euphorbia Cerifera* e all'Acetilglucosamina

PER IL CORPO

ASCIUGAMANO
Un po' ruvido per un peeling meccanico



BAGNOSCHIUMA fai da te
con farina di ceci o di avena o amido di riso mescolati ad acqua



OLIO DI CAROTA
Da applicare dopo la doccia sulla pelle umida per prolungare l'abbronzatura



SCRUB fai da te
Con yogurt e zucchero di canna

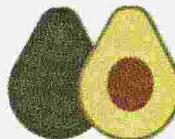


FRULLATO DI MIRTILLI, MORE E LAMPONI
Ricco di vitamine A e C, acido malico e minerali ed è un valido aiuto per la vista e la concentrazione



I CIBI CHE RICARICANO

AVOCADO
Ricco di grassi monoinsaturi, fibre, vitamine e sali minerali. Stabilizza il metabolismo e favorisce la concentrazione



BANANA
Ricca di potassio, magnesio, vitamine del gruppo B e vitamina C per aumentare l'energia fisica e mentale



ESTRATTO O CENTRIFUGATO DI UVA NERA, MELOGRANO E MELA
Ricco di polifenoli, tannini e antocianine, energia e sostiene il benessere fisico e mentale



GOMMAGE ESFOLIANTE
con microparticelle vegetali o minerali per rimuovere le cellule morte e favorire il ricambio cellulare

CREME A BASE DI ALGA MARINA
kappaphycus alvarezii, glicerina, acqua di mare, acido ialuronico, cere di mimosa, girasole e jojoba per nutrire la pelle in profondità



OLIO DI IPERICO
con qualche goccia di olio essenziale di lavanda come idratante, nutriente e dermo-stimolante

TRATTAMENTO CHEMOESFOLIANTE
a base di acido mandelic per favorire il rinnovamento dell'epidermide e prevenire il foto-aging

INFOGRAFICA DI ANNALISA VARELLA