

BELLEZZA

In montagna, per evitare capelli elettrici, utilizza spazzole con setole naturali e vaporizza sulle ciocche uno spray come Lacca Lisci Effetto Seta di Pantene.

CURE SPECIALI

STRATEGIE CONTRO IL FREDDO

testi di Laura D'Orsi - ha collaborato Michele Mereu

Quando le temperature scendono sotto lo zero è importante cambiare abitudini beauty. Scegliendo texture ricche e avvolgenti

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 121173

Si avvicina il termometro allo zero e la pelle, in un certo senso, va in letargo. La circolazione rallenta e screpolature, rossori e secchezza sono all'ordine del giorno. C'è bisogno di una beauty routine che riscaldi e protegga viso e corpo. Come quella che ti suggeriamo.

METTI IL CAPPOTTO ALLA PELLE

Nel beauty case dell'inverno deve esserci una crema viso capace di ripararti proprio come un maglione o un cappotto. La scelta ideale cade sulla cold cream, una di quelle formule ricche di oli, cera d'api e burri, come il karitè, in grado di ricostruire il film idrolipidico. «Vanno benissimo anche per ripararti dai rossori provocati dal gelo e dal vento. Se non basta, per creare uno scudo più efficace "vesti" a strati anche la pelle: sotto la crema metti un siero antiossidante, per esempio uno a base di vitamina C che rinforza la microcircolazione, e sopra stendi un fondotinta ricco e cremoso». E per il corpo? L'ideale è il burro di karitè puro, ottimo anche come balsamo per le labbra e come impacco per mani e piedi screpolati» aggiunge l'esperta. Non sottovalutare la profumazione: un cosmetico che sprigioni note di vaniglia, essenza gourmand, avrà anche un efficace effetto coccola.

PROVA SAUNA E HAMMAM

Stai trascorrendo una vacanza in montagna? Sei nel posto giusto per concederti un trattamento benessere all'insegna del caldo. «La sauna per esempio, quando non ci sono controindicazioni mediche, è ideale per sconfiggere il freddo e liberarsi da tossine e impurità. La pelle appare subito più luminosa e morbida. E se non si resiste ai quasi 100 gradi della cabina, si può sempre provare la versione dolce, che arriva a 50 gradi, ma regala gli stessi benefici» spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico specialista in idrologia. Se al caldo secco preferisci quello



DA APPLICARE SUL VISO

1. Con acido ialuronico e filtri Uv: Crema Idratante Protettiva Spf 20 di **Dermolab** (12,90 euro) crea uno scudo invisibile contro gli agenti esterni. **2.** Ha una texture morbida al burro di karitè e vitamine: Crème Secret Premières Rides di **Eisenberg** (99 euro). **3.** Crema Confort Ultra Riche di **L'Occitane** (29 euro) racchiude un'alta percentuale di burro di karitè e protegge la pelle dagli sbalzi di temperatura.



DA TENERE IN TASCA

1. Con glicerina vegetale e acido ialuronico lenisce le mani: Crema Mani e Unghie Fleur de Figuier di **Roger&Gallet** (6,90 euro, in farmacia). **2.** Phyto Infusion Crema Mani Rigenerante di **Dolomia** (8 euro, in farmacia) rinforza e ripara mani e unghie. **3.** 101 Ointment Superbalm di **Lanolips** (13,90 euro, da Sephora) è un concentrato per proteggere dal freddo tutte le zone delicate.

TRUNK ARCHIVE

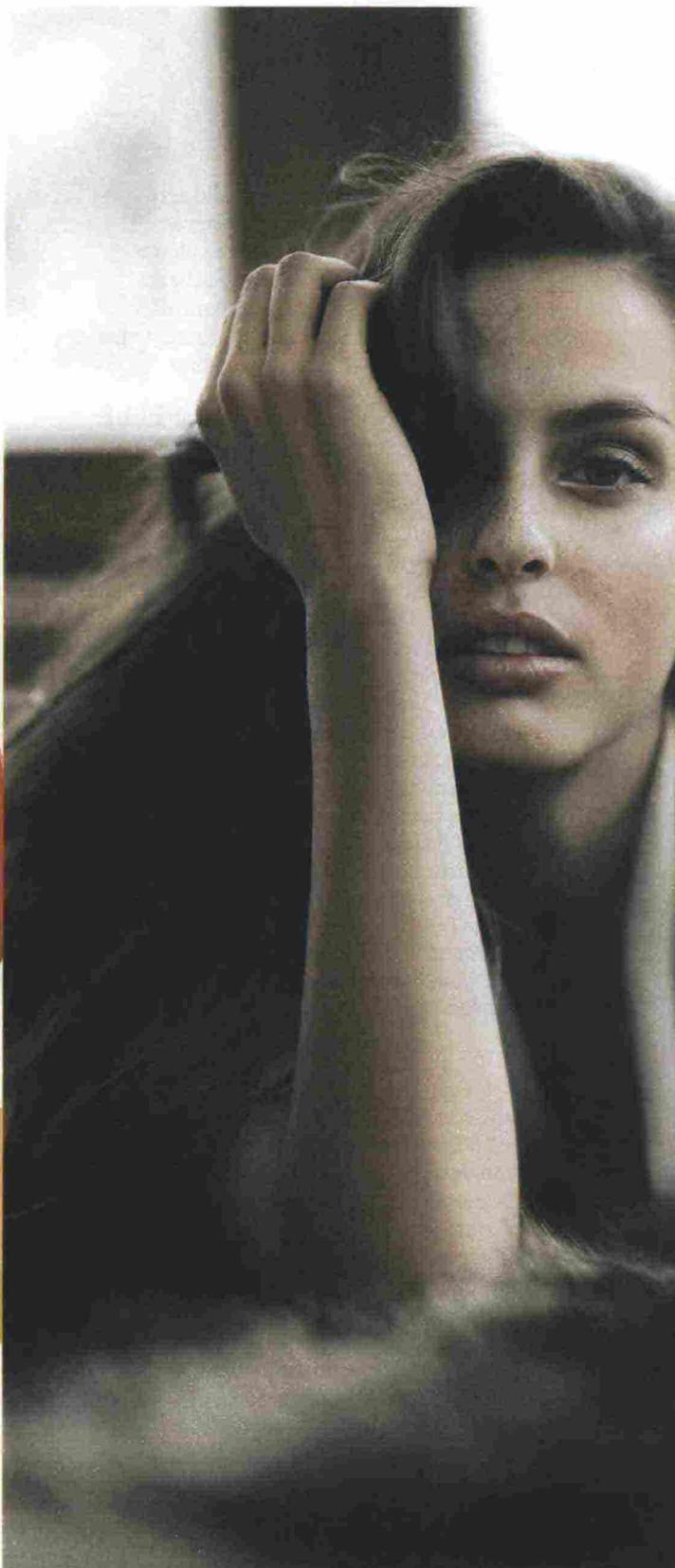
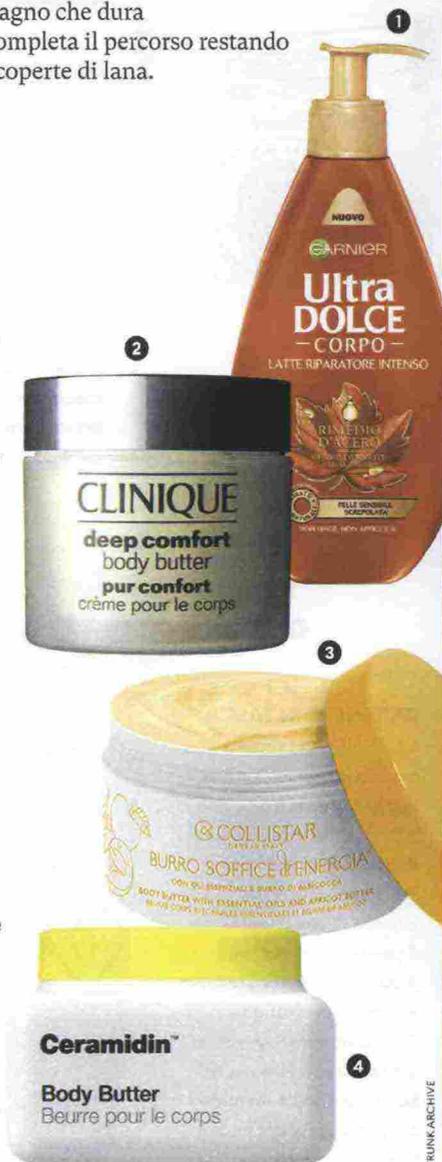
Codice abbonamento: 121173

BELLEZZA

umido, punta sull'hammam. La tradizione prevede di cominciare con una frizione di sapone nero di Aleppo, una pasta scura a base di olive che ha proprietà purificanti ed esfolianti. Poi, puoi concludere con un massaggio con olio di argan, nutriente ed elasticizzante. Sempre se sei in montagna, non perdere l'occasione di immergerti in un letto di fieno per fare una speciale sauna verde: le erbe e i fiori alpini, precedentemente immersi in acqua calda, fermentano naturalmente e sprigionano calore. Terminato questo particolare bagno che dura circa 20 minuti, si completa il percorso restando sdraiati e avvolti in coperte di lana.

PER IL CORPO

1. Latte Corpo Riparatore Intenso della Linea Rimedio d'acero Ultra Dolce di **Garnier** (4,49 euro) disseta e profuma la pelle. 2. Un burro corpo ricco che lascia la pelle ultra morbida: Deep Comfort Body Butter di **Clinique** (38 euro).
3. Una coccola nutriente e profumata da concedersi dopo il bagno o la doccia: Burro Soffice di Energia di **Collistar** (26 euro).
4. Ceramidin Body Butter di **Dr. Jart+** (24 euro, da Sephora) è un mix che nutre la pelle secca e sensibile di tutto il corpo.



TRUNK ARCHIVE

4 TIPS A PROVA DI GELO

● Alcuni aromi, massaggiati sulla pelle, riescono ad agire sul nostro umore, regalando una sensazione di tepore. Il più portentoso? Quello di cannella.

● L'olio di cocco è in grado di proteggere la pelle dalle basse temperature. Puoi usarlo puro o aggiungerne qualche goccia alla tua crema. Il migliore è quello puro, senza profumi aggiunti.

● Mangia più spesso frutta secca (noci e mandorle): è ricca di omega 3, grassi essenziali che rinforzano la barriera lipidica. Terrai lontani rossori e screpolature.

● Per combattere il freddo tutto il giorno, l'ayurveda consiglia un massaggio corpo al mattino con olio di senape, partendo dai piedi e risalendo con movimenti circolari. Concludilo con una doccia tiepida e prolungata.

Per mantenere la bocca morbida e levigata è perfetto Cicaplast Labbra di La Roche Posay, un balm che ripara e lenisce.



IMMERGITI NELL'ACQUA CALDA

Se a casa hai la vasca, approfittane per un bagno rigenerante. «Puoi ottenere i benefici di un trattamento spa, utilizzando erbe e spezie che alzano la temperatura corporea e fanno sudare» suggerisce Gian Paolo Baruzzi, medico esperto in cure naturali. «Funziona bene lo zenzero. Aggiungi 70 grammi di radice fresca grattugiata nell'acqua calda della vasca e resta immersa per 15-20 minuti. Dopo il bagno ricorda di prenderti una pausa distesa, in totale relax, perché lo zenzero possa continuare la sua azione riscaldante e detox, magari facendoti sudare, segno che sta funzionando». Fanno lo stesso effetto anche 2-3 cucchiaini di tiglio e bardana disciolti nell'acqua. Se però preferisci un bagno che assomiglia più a una coccola dolce e avvolgente, mescola in una ciotola una tazza di panna liquida fresca e quattro cucchiaini da tavola di miele millefiori creando una miscela omogenea. Stemperala sotto il getto dell'acqua calda, mentre riempi la vasca, poi resta immersa nella vasca per una ventina di minuti.

PER IL MASSAGGIO

1. Muscle Release Oil di **Susanne Kaufmann** (31 euro, susannekaufmann.com) scalda i muscoli con un mix di oli di avocado, rosa, pino e ginepro.
2. Un olio secco che rende la pelle setosa grazie a 8 diversi estratti vegetali: Huile Sèche della linea Réponse Corps di **Matis** (19 euro, in istituto).
3. Olio Setificante di **Dermalab** (11,90 euro), con acido ialuronico e oli vegetali, ripristina l'idratazione ottimale.
4. Multitasking e ricco di vitamine, è perfetto per nutrire e profumare viso, corpo e capelli: Olio Multisensoriale 15 Fruit Xsense di **Bionike** (31 euro, in farmacia).