

BELLEZZA

In una nuvola di freschezza

Quando le temperature aumentano è indispensabile correre ai ripari. Usando bene l'**acqua** e alcuni cosmetici studiati ad hoc

~ Servizio di ANGELA BISCEGLIA, vetrina prodotti di TERRY CATTURINI ~

Non è facile sentirsi belle e affascinanti quando la colonnina di mercurio supera i livelli di guardia: la pelle è tutta lucida, non fai in tempo a finire la doccia che già sei di nuovo sudata, le gambe sono gonfie e pesanti. La soluzione? Tante strategie... fresche fresche!

Una doccia rivitalizzante...

Quando ti senti accaldata, non c'è niente di meglio che una bella doccia.

■ **“Se ne possono fare tranquillamente più di una al giorno”**, dice **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano, “basta adoperare un prodotto poco schiumogeno, poiché i tensioattivi che producono la schiuma possono impoverire il film idrolipidico che ricopre la superficie cutanea, e usare poco detergente, visto che l'obiettivo è solo rinfrescarsi e regalarsi una

sferzata di energia”. I detergenti più adatti? “Un gel doccia a base di mentolo, pino silvestre, salvia, muschio bianco, vetiver, dall'effetto rivitalizzante e tonificante. Ottimi anche quelli arricchiti con essenze di frutti tropicali, che fanno venire in mente le fresche bibite d'estate. Per non seccare troppo la pelle, è bene alternare il classico doccia-schiuma con un olio detergente, che rimuove lo sporco lasciando integra la barriera protettiva cutanea e rende la pelle setosa senza ungere. Per un maggiore effetto rinfrescante, bisogna usare acqua tiepida/calda: può sembrare strano, eppure la temperatura tiepida favorisce una

naturale vasodilatazione

che stimola i processi di termoregolazione fisiologica, mentre il freddo provoca una reazione termica di compensazione che fa sudare ancora di più. Lo sanno bene le popolazioni africane, che pro-

prio quando le temperature sono particolarmente elevate sorseggiano bevande quasi bollenti e si lavano con acqua calda”.

■ **Docciature fredde sono invece perfette dalle caviglie alle cosce, per riattivare la circolazione e dare immediato sollievo alle gambe gonfie e stanche.**

...o un bagno “frizzante”?

■ **Alla doccia preferisci il bagno? Riempi la vasca con acqua a temperatura corporea (36° circa) e disciogli una manciata di sali da bagno** che, per effetto osmotico, richiamano all'esterno i liquidi ristagnanti negli spazi intercellulari e alleviano il senso di pesantezza agli arti inferiori, che con la gravidanza e con il caldo possono accentuarsi. Una frizzante alternativa sono i dischetti effervescenti, che creano nell'acqua tante bollicine che aiutano a eliminare cellule morte e impurità. Ce ne sono in varie essenze - agrumate, fresche, fiorite - e sprigionandosi nella stanza, ti infonderanno vitalità e benessere, ritem-

VAPORIZZA
SPESSO
UNO SPRAY
TERMALE
SUL VOLTO
E SUL
DÉCOLLETÉ

prandoti dopo una giornata al mare. Per un effetto lenitivo e ammorbidente, invece, sciogli nell'acqua una polvere micronizzata a base di amido di riso, avena Rehalba o germe di grano, che, grazie alle proprietà assorbenti, contribuiscono a mantenere la pelle asciutta più a lungo.

Un gel contro le impurità

Quando fa caldo, la pelle diventa facilmente lucida, appiccicosa e verrebbe voglia di detergerla.

■ **“Il prodotto più indicato nei mesi estivi è un gel a risciacquo”, suggerisce la dermatologa.** “Da adoperare al mattino al risveglio, al rientro dal mare per asportare i residui di creme solari e alla sera per eliminare il make up. Applicato sul viso inumidito, il gel forma una schiuma delicata che rimuove trucco e impurità lasciando una piacevole sensazione di freschezza e di ‘epidermide asciutta’. È adatto a tutti i tipi di pelle, tranne quelle molto secche e sensibili, per le quali è preferibile un prodotto in crema o un latte senza risciacquo”. E negli altri momenti della giornata, come fare a rinfrescarsi? “Invece dell'acqua del rubinetto che, se troppo calcarea, potrebbe inaridire l'epidermide, meglio usare dell'acqua termale in spray che, oltre a dare refrigerio alla pelle accaldata, ha un effetto lenitivo, decongestionante e rimineralizzante”, risponde **Magda Belmontesi**.

Mascherine effetto “ice”

■ **Per le più “accaldate” ed esigenti, il top sono le mascherine refrigeranti: ce ne sono per tutto il viso o solo per il contorno occhi,** da tenere in frigorifero o nel comparto congelatore fino al momento dell'uso e applicare sulla pelle pulita e asciutta per una decina di minuti. Oltre al piacevolissimo effetto rin-

frescante e rivitalizzante, riducono borse e occhiaie, distendono i lineamenti e tonificano la pelle, regalando un'espressione più riposata.

Idratazione light per il viso

In estate tante donne rinunciano ad applicare la crema idratante nel timore di appesantire la pelle e accentuare l'aspetto lucido.

“È sbagliato, perché con il sudore la superficie cutanea perde acqua più facilmente, senza considerare che sole e salsedine seccano la pelle”, fa notare Magda Belmontesi. “La pelle, dunque, va idratata più che mai, l'importante è scegliere formule light,

che formano un leggero velo protettivo senza ungere. Perfetto un siero, un fluido o un gel arricchito da acido ferulico, floretina, vitamine C ed E dall'azione antiossidante, da stendere al mattino prima del solare per una protezione extra contro i raggi UV. I trattamenti devono essere soft anche alla sera: bastano poche gocce di fluido a base di acido ialuronico e vitamina E per reidratare la pelle senza aumentare la sudorazione”.

Per il corpo prodotti lenitivi e defaticanti

Anche il corpo ha bisogno di idratazione. Ma quali prodotti usare? L'ideale sarebbe un doposole a ☺

BELLEZZA In una nuvola di freschezza

base di bisabololo, aloe vera, mentolo, estratti termali, che lenisce eventuali bruciori e arrossamenti causati dal sole regalando un immediato ristoro.

■ **Se desideri, però, un effetto "polare" immediato, in commercio ci sono creme idratanti in cubetti monodose da tenere in freezer:** a contatto con la pelle, il ghiacciolo si fonde, dando una meravigliosa sensazione di fresco che tonifica, idrata e rivitalizza.

■ **Attenzioni ad hoc vanno riservate alle gambe:** ogni volta che le senti stanche e pesanti, applica un gel defaticante a effetto freddo che, grazie a ingredienti refrigeranti, quali menta piperita, eucalipto, mentolo, e decongestionanti, come escina e diosmina, dona una piacevole sensazione di leggerezza e lascia le gambe idratate, levigate e delicatamente profumate. Per accentuare l'azione rinfrescante, conserva il cosmetico in frigo.

Il deodorante che fa per te

Con il caldo è importante scegliere prodotti delicati, non troppo profumati e privi di sostanze che potrebbero sensibilizzare la pelle, come il nichel. Per maggior sicurezza, dai la preferenza a un tipo non alcolico, in stick, roll on o in crema. "Il deodorante va applicato una volta al giorno, dopo la detersione, oppure negli intervalli di tempo indicati sulla confezione se si tratta di formule a effetto lunga durata", consiglia la dermatologa. "Negli altri momenti della giornata si può passare sulla pelle una salviettina umidificata (tipo quelle che si usano per l'igiene intima, per il viso, le mani o per il bebè): ce ne sono con profumazioni fresche, ad esempio arricchite con mentolo, che detergono e rimuovono il sudore, eliminando eventuali cattivi odori e lasciando una sensazione di pulito sulla pelle. Dopo aver messo il deodorante o passato la

salviettina, lascia asciugare la pelle qualche istante, poi tampona con un velo di talco o, ancor meglio, con una polvere a base di avena colloidale o amido di mais, che hanno un più elevato potere assorbente e limitano la formazione di sudore".

Un pediluvio alle erbe per piedi... con le ali!

Vuoi cancellare gonfiore e stanchezza? Fai un pediluvio!

■ **"Si prepara facendo sciogliere in una bacinella di acqua tiepida una manciata di sale, che contrasta i gonfiori", consiglia la dermatologa.** Per un maggiore effetto rinfrescante, si può aggiungere un infuso di salvia (si prepara lasciando macerare per 5-10 minuti alcune foglie in una tazza di acqua bollente) o di tè alla menta. Trascorsa una decina di minuti, si risciacquano i piedi con acqua fredda e si massaggia una crema idratante, risalendo dalle dita verso le caviglie: ce ne sono di specifiche per i piedi, ar-



PREVIENE L'INVECCHIAMENTO FOTOINDOTTO E APPORTA ALLA PELLE UNA PROFONDA E DURATURA IDRATAZIONE IN UN COLPO SOLO: AQUA CREMA IDRATANTE DI RILASTIL (€ 27,50)



NEBULIZZATA SU VISO E CORPO RESTITUISCE ALLA PELLE SENSIBILE IL PIACERE DI UN FRESCO BIENESSERE: EAU THERMALE AVÈNE (DA € 8,40)

IDEALE PER LAVAGGI FREQUENTI IL DOCCIA GEL IDRATANTE KEOPS DI ROC (€ 9,90). A BASE DI BETAINE E GLICERINA, NON ALTERA IL FILM IDROLIPIDICO E NON IMPOVERISCE LE DIFESE NATURALI CON SAPONI AGGRESSIVI



FRESCO, DÀ UN'IMMEDIATA SENSAZIONE DI LEGGEREZZA E LASCIA LA PELLE ELASTICA E IDRATATA. COSÌ LAIT JAMBES LOURDES DI CLARINS (€ 35) DÀ SOLLIEVO ALLE GAMBE AFFATICATE

FRESCHI EFFLUVI DI FIORI BIANCHI ACCAREZZANO LA PELLE CON L'EAU FRAICHE ENSOLEILLÉE VARESE DI STENDHAL (€ 42). SENZA ALCOL, SI PUÒ USARE ANCHE AL SOLE, SENZA RISCHIO DI MACCHIE PIGMENTARIE



IDEALE PER LE GIORNATE CALDISSIME, IL DEODORANTE NATURAL DRY SPRAY DI NEUTRO ROBERTS (€ 3,59) PROMETTE UNA SENSAZIONE DI ASCIUTTO E ASSICURA PROTEZIONE PER 24 ORE

ricchite da essenze rilassanti e rinfrescanti, come menta, timo, salvia, lavanda; in mancanza, va benissimo lo stesso gel defatigante che si adopera per le gambe. Dopo aver applicato la crema, è bene restare sdraiata un quarto d'ora con i piedi sollevati.

Una profumata sferzata di energia

Da portare sempre con sé per una sferzata di energia e di vitalità in ogni momento della giornata, le acque profumate sono un "must" dell'estate. La loro caratteristica? Hanno una concentrazione di essenze inferiore rispetto all'eau de toilette e questo le rende meno persistenti e "pesanti"; in più, hanno un tasso alcolico bassissimo o sono completamente prive di alcol, quindi molto più delicate sulla pelle. Quali le fragranze più fresche ed energizzanti quando fa caldo? Quelle con note agrumate, come bergamotto, mandarino, lime e limone, note verdi, che sanno di foglie bagnate di pioggia e di erba appena tagliata, note marine, che anche al termine della stagione rievocano i profumi vivificanti della vacanza, o fruttate, che fanno venire in mente i sorbetti o i cocktail dell'estate. Alcune acque profumate sono arricchite inoltre da agenti idratanti, che rendono la pelle morbida e satinata.

■ **“Le acque profumate si possono applicare più volte al giorno su tutto il corpo**, tuttavia, pur essendo più delicate rispetto ai profumi tradizionali, per precauzione è meglio non vaporizzarle prima e durante l'esposizione al sole, o limitarsi ad applicarle sui capelli, sui vestiti o su zone che resteranno ben nascoste dagli UV: certe sostanze potrebbero sensibilizzare la pelle, causando irritazioni o macchie cutanee”, conclude la dermatologa. ○

Consulenza di **Magda Belmontesi**,
dermatologa a Milano e Vigevano