



## BELLEZZA

### Se il viso tira

È un vero e proprio campanello d'allarme. Significa che la tua pelle è povera di grassi: indispensabili in questo periodo per proteggersi dal freddo quanto un bel maglione di lana.

**La beauty routine** Si a detergenti dalla formulazione in crema, no ai gel schiumosi che si eliminano con l'acqua (troppo calcare irrita ulteriormente l'epidermide). Punta molto sull'idratazione. «Sono indicate creme ricche di proteine vegetali come olio di oliva, germe di grano e pappa reale» dice Gabriella Fabbrocini, dermatologa a Napoli.

**I consigli extra** Focus anche su mani e labbra. «Indossa sempre i guanti e applica più volte al giorno un prodotto lenitivo a base di burro di karité, aloe vera e miele» consiglia ancora la dermatologa. «Per le labbra, quasi del tutto prive di ghiandole sebacee e di strato corneo, stendi spesso uno stick emolliente ricco di olio di avocado, estratti di calendula e filtri anti-Uv. Eviterai così screpolature e dolorosi taglietti».



1. Un prodotto cult che idrata e protegge anche la pelle più secca e disidratata: Eight Hour® Cream di Elizabeth Arden con principi attivi lenitivi e vitamina E (28 euro). 2. Racchiude burro di mango Nutrifill Crema Antietà Nutriente di Baker (125 euro), dalla texture ricca. 3. Un mix di miele d'acacia, burro di karité e olio d'argan per Rêve de Miel Crème Mains et Ongles (12 euro) che cura le mani provate dal gelo. 4. Lenisce e protegge le labbra screpolate Cicaplast Lèvres di La Roche-Posay (5,90 euro, in farmacia).

### Se soffri di couperose

Il freddo accentua ulteriormente la formazione di capillari visibili: una ragnatela di venuzze su guance, zigomi e mento. «Succede perché le pareti dei vasi sanguigni, restringendosi e dilatandosi in modo improvviso, soprattutto a causa dei continui sbalzi di temperatura, perdono elasticità e rimangono arrossate» spiega Antonino Di Pietro.

**La beauty routine** Usa sempre latte detergente e tonico (non alcolico) a base di piante calmanti, come camomilla, tiglio, tè verde, hamamelis. Se devi utilizzare l'acqua, meglio che sia tiepida. Come prodotto idratante dai la preferenza alle formule che racchiudono anche l'estratto di liquirizia, dall'azione astringente e anti-infiammatoria.

**I consigli extra** Se il rossore è molto evidente e la pelle brucia, vaporizza su tutto il viso uno spray di acqua termale e tampona con una velina. Poi non dimenticare il trucco: un fondotinta è utile per mimetizzare le discromie, ma anche per fornire un effetto barriera contro l'esterno.



1. Per un immediato sollievo, Acqua Termale Spray di Vichy (8,78 euro, in farmacia): rinfrescante e lenitiva. 2. Tiene sotto controllo i capillari, Antirougeurs Fort Soin Concentré Tougeurs Insatllés di Eau Thermale Avène (17,33 euro, in farmacia). 3. In dieci minuti Chamomile Concentrated Anti-Blemish Masque di Aesop (41 euro) decongestiona la pelle. 4. Per una pulizia ultra delicata Roséliane Fluido Dermo-Detergente Struccante di Uriage (18,10 euro, in farmacia) con estratto di calendula e malva.

## E IL CORPO?

Anche il corpo è a rischio disidratazione quando fa freddo. Per proteggerlo lavati in modo delicato: preferisci **IL BAGNO** e aggiungi nella vasca un mix di oli di avocado, oliva, mandorle dolci. Due volte al mese fai una sauna o un bagno turco per eliminare le tossine. Prova la **BIO-SAUNA** meno calda di quella tradizionale, che stimola la sudorazione e il rinnovamento cutaneo senza indebolirti. Oppure, alle terme, segui un **PERCORSO BENESSERE ANTI-FREDDO**. A Bagno Vignoni (Siena), all'Hotel Adler Thermae (0577 889001) trascorri un'intera giornata tra idromassaggi, percorsi d'acqua e un parco saune super attrezzato. Mentre alla Exit Spa Experience di Saronno (Varese) propongono Winter Massage: è un trattamento eseguito con una cera calda cosmetica al burro di karité ed erbe alpine.

