

BELLEZZA

# AD ALTA QUOTA

## 8 STRATEGIE



**FORMULE A PROVA DI FREDDO**

**1.** Texture ricca e nutriente e, in più, azione antietà con Absolue Premium Bx Crème Jour di Lancôme (151,10 euro). **2.** Nutritic Intense Riche di La Roche-Posay riduce la sensazione fastidiosa di pelle che tira e apporta comfort alla pelle (22 euro, in farmacia). **3.** Nella formula di Réponse Jeunesse Climatis di Matis (60 euro) i burri di kokum e karité proteggono la pelle dalle condizioni climatiche estreme. **4.** È un concentrato a base di attivi che riducono i rossori e rinforzano la barriera cutanea: Redness Neutralizer di SkinCeuticals (71 euro, in farmacia).



Hai in programma una vacanza sulla neve? Non dimenticare che, con il freddo intenso, la pelle va in "letargo": produce meno collagene, rallenta l'eliminazione delle tossine e appare più arida e screpolata. Per questo devi dedicarle cure speciali e proteggerla bene dai raggi Uv, che ad alta quota sono molto intensi. Ma non è solo la pelle a ricevere una sferzata dal cambiamento di clima: tutto l'organismo ne risente. Ecco perché, per godere dei benefici della settimana bianca, ti serve una strategia a 360 gradi. Con una beauty routine ad hoc, come quella che ti propongono i nostri esperti.

IN MONTAGNA NON PORTARTI SOLO TUTA E DOPOSCI. PER TORNARE DAVVERO SPLENDEnte E RIGENERATA TI SERVE ANCHE UN BAGAGLIO DI PRODOTTI E CONSIGLI ANTI-GELO

di LAURA D'ORSI - scrive a [tribellezza@mondadori.it](mailto:tribellezza@mondadori.it)



**AL POSTO DEL ROSSETTO**

**1.** Dona sollievo alle labbra disidratate da vento e freddo: Lip Balm #1 di Kiehl's (8 euro). **2.** Contiene burro di karité e oli di nocciola e albicocca idratanti. In più, tea tree oil, antibatterico: Lip Balm Daily Care di Bakel (23 euro).





## TIENI A BADA GLI UV

L'intensità dei raggi solari aumenta del 13 per cento ogni mille metri d'altitudine. In più, il riflesso della neve e del ghiaccio la potenzia fino all'80 per cento. Ecco perché ci vuole un solare specifico, con spf molto alto.

«Va applicato ogni due ore, ricordandosi di stenderlo anche su palpebre e orecchie, due zone esposte che si scottano facilmente» raccomanda Maria Teresa Lucheroni, dermatologa. I raggi Uv aggrediscono anche la vista.

«Quando gli occhi sono soggetti a condizioni di luminosità intensa è necessario portare delle lenti con un assorbimento di luce dal 90 al 95 per cento, come quelle polarizzate» spiega Francesco Loperfido, oculista. «O meglio ancora le lenti alla melanina, che offrono una protezione massima».

## METTI UNA CREMA CACHEMIRE

In un perfetto beautycase da sottozero deve esserci un prodotto per il viso capace di ripararti come una coperta. «Per esempio una cold cream, a base di oli e burri come karité, argan, glicerina, mandorle dolci, dalle proprietà emollienti e idratanti» dice Lucheroni. Ricorda: anche il vento può «scottare» la pelle. «Gli inglesi lo chiamano *windburn*, bruciatura da vento, ed è provocato dall'attrito dell'aria gelata sul viso quando si fa sport all'aperto. Se la pelle si irrita molto, a casa fai un impacco lenitivo con un infuso concentrato di malva oppure applica una maschera a base di fosfolipidi che aiutano a rinforzare la barriera di grassi naturali dell'epidermide».

## CURA LE LABBRA COL MIELE

Vietato inumidirle con la saliva nel tentativo di idratarle. Così non fai altro che favorire irritazioni e screpolature. Tieni sempre nella tasca del piumino un lip balm al burro di karité e vitamina E, da applicare più volte durante la giornata. Per ammorbidirle e levigarle la sera puoi preparare una semplice maschera fai da te, idratante ed emolliente con ingredienti casalinghi. Mescola un cucchiaino di miele con qualche goccia di olio d'oliva e lascia in posa per circa venti minuti. ►



## PREPARA UNA TISANA ANTI-BRIVIDO

Cannella, cardamomo, zenzero, vaniglia: ecco gli ingredienti giusti per riscaldarti. Queste spezie e aromi hanno la proprietà di innalzare la temperatura corporea. È già pronta in bustine la tisana ayurvedica dell'Himalaya di Yogi Tea, che oltre alla cannella e allo zenzero contiene finocchio e anice (la trovi in erboristeria). Per scoprire altri mix ad hoc, dai un'occhiata al sito [tisanespezie.it](http://tisanespezie.it). Vuoi rendere gli infusi più golosi? Assaporali con un goccio di panna.

## VAI A SCIARE? PRIMA SCIOGLI I MUSCOLI

Non buttarti subito in pista, dedica qualche minuto a un po' di ginnastica. Ti aiuta a sciogliere muscoli e articolazioni, irrigiditi dal freddo. Ecco gli esercizi suggeriti dalla personal trainer Viviana Ghizzardi. \* Esegui rotazioni delle caviglie: venti in un senso e venti nell'altro. \* Fai il gatto: a quattro zampe, con la schiena parallela al pavimento, inspira e arrotonda la colonna vertebrale portando il mento al petto. Espirando torna alla posizione di partenza. Cinque volte. \* Allunga i muscoli delle gambe: in piedi, piega il ginocchio portando il tallone ai glutei aiutandoti con le mani. Mantieni la posizione dieci secondi e poi cambia gamba. Ripeti tre volte. Poi fletti il busto in avanti, con le gambe tese, fino a quando non senti i muscoli posteriori delle gambe che tirano. \* Sciogli il collo: lentamente gira la testa a destra e a sinistra per dieci volte. Poi esegui sei rotazioni complete, prima in un senso e poi nell'altro.

## PASSA ALLA SPA PER UNA SAUNA

«Un bagno di calore è utile a chi soffre molto il freddo soprattutto a mani e piedi, perché favorisce la termoregolazione dell'organismo» spiega Maria Gabriella Di Russo, specialista in idrologia. «La sauna, inoltre, rende più bella la pelle perché, migliorando l'irrorazione sanguigna, favorisce il trasporto delle sostanze nutritive e dell'ossigeno». Se non sopporti le alte temperature, puoi provare la biosauna: si effettua a circa 50 gradi (anziché i classici 90 di quella finlandese tradizionale) e nella cabina si respirano piacevoli vapori di erbe balsamiche, a tutto vantaggio delle vie respiratorie.





## SOTTO IL COLBACCO, CURA I CAPELLI

La tua chioma, esposta al freddo e all'aria secca della montagna, diventa indomabile? È normale perché il sebo che ricopre i fusti si asciuga e i capelli si elettrizzano più facilmente. «Usa un cappello che li ripara, ma prima ci vuole uno spray che li avvolge in una pellicola protettiva, per esempio a base di cristalli liquidi e proteine del riso» spiega Stefano Milani, hair stylist. Non spruzzare direttamente il prodotto sui capelli, ma mettilne un po' sui palmi delle mani e riscaldalo strofinandoli tra loro per renderlo più fluido. Se hai i capelli lunghi, raccoglili in una treccia. «La più chic è quella portata di lato e realizzata al contrario, una piccola variante glam: dopo aver diviso i capelli in tre ciocche, fai passare quelle laterali non sopra, ma sotto quella centrale».

## MANGIA FRUTTA SECCA

Arricchisci la colazione con frutta secca oleosa come nocciole, noci e mandorle. «Contengono acidi grassi polinsaturi, gli omega 3 e 6, che migliorano le difese delle pelle e la mantengono elastica» spiega la dottoressa Lucheroni. «Mangia anche alimenti ricchi di betacarotene e magnesio (per esempio patate dolci, carote e broccoli), che attivano la rigenerazione cellulare».

Robert Erdmann/August/Contrasto

### BURRI PER IL CORPO

1. Mai più pelle secca con Deep Comfort Body Butter di Clinique. Ora nel maxi formato da 350 ml (40 euro, in edizione limitata).
2. Formula concentrata per Beurre De Karité di L'Occitane (30 euro).
3. Racchiude acido ialuronico e un cocktail di dieci oli super nutrienti: Ideal Body Balsamo Corpo di Vichy (25 euro, in farmacia).



### SPECIALITÀ ANTI-SCOTTATURE

1. Protegge la pelle del viso dai raggi Uv permettendo di ottenere un colorito uniforme: Réponse Soleil Crème SPF 30 di Matis (34 euro).
2. Pratico da tenere sempre a portata di mano, Defence Sun Stick 50+ di Bionike è perfetto per le zone sensibili (13,05 euro, in farmacia).
3. È un prodotto 2-in-1 Photoderm Ski SpF 50+ di Bioderma: crema protezione estrema e stick zone sensibili (12,50 euro, in farmacia).



### MANI SEMPRE PROTETTE

1. La formula di Ioma Crème Mains Voluptueuse Cocoon, Gamma Corpo C ha una texture molto ricca ma si assorbe subito (34,90 euro da Marionnaud).
2. Contiene burro di karité puro e profuma di rosa la crema mani della linea Extra Pur di Compagnie de Provence (9,95 euro).

