

Linea, bellezza, benessere, moda, alimentazione, psicologia



€ 1
(in IT)

Silhouette

donne

CELLULITE

**prima e dopo
la liposuzione**

DIMAGRIRE

● **con il programma
depurativo**

DEEP MASSAGE

● **drenante
e antistress**

VISO

● **la maschera al vello
di collagene**

IN REGALO
SPECIALE
12
DIETE

pelle AL RIPARO DAL freddo

Come
preservarla
da rossori,
irritazioni,
secchezza,
aridità e
sbalzi di
temperatura

ZEA

Durante i mesi invernali, la pelle del viso viene messa

a dura prova da vento, freddo e sbalzi di temperatura, che la rendono secca, screpolata, arrossata. In montagna poi, oltre, ai fattori climatici tipici dell'inverno, si aggiungono le radiazioni solari, responsabili di eritemi e scottature, ma anche del processo di invecchiamento cutaneo. Per proteggere la pelle in città e in montagna è ne-

cessario prestarle cure e attenzioni, ricorrendo a prodotti capaci di nutrirla e idratarla in profondità, che formino una vera ed efficace barriera contro gli agenti atmosferici. Senza dimenticare una parte del viso delicata e vulnerabile come le labbra.

Mali di stagione

Le basse temperature sono insidiose per la pelle del viso: restringono i vasi sanguigni, determinando una minore ossigenazione dei tessuti. Quindi, il ricambio cellulare rallenta, la superficie cutanea si screpola con facilità e diviene opaca.

● Il freddo, inoltre, altera il

Le cure di ogni giorno

Per evitare che il freddo e gli agenti atmosferici aggrediscano l'epidermide, occorre prendersene cura quotidianamente, idratandola. Indipendentemente dal tipo di pelle che si ha, è importante scegliere creme che nutrano in profondità.

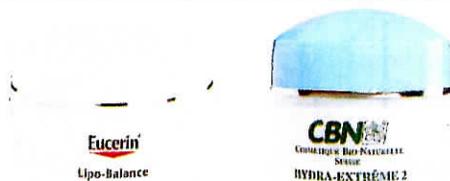
● Tra i numerosi principi attivi utili al suo benessere, ci sono le vitamine A ed E, con proprietà antiossidanti (antivvecchiamento), idratanti e rinforzanti per i capillari; le ceramidi, che contribuiscono a proteggere lo strato corneo dell'epidermide (quello più superficiale) mantenendo unite le cellule tra loro ed evitando la disidratazione. Molti prodotti contengono anche oli ed estratti vegetali che ammorbidiscono la pelle e prevengono gli arrossamenti: per esempio estratto di rusco (protegge i capillari migliorando la circolazione e attenuando i rossori), olio di mandorle dolci ed estratto di calendula (per dare sollievo alla pelle).

● Le creme, ricche di questi principi nutritivi, presentano una texture soffice e delicata, adatta a ogni tipo di pelle. Vanno applicate con costanza mattina e sera, su viso e collo perfettamente puliti e asciugati. Si massaggiano dolcemente, con delicati movimenti circolari. Procedere in questo modo fino a completo assorbimento del prodotto.

Labbra al sicuro

Rispetto alla pelle del viso, le labbra sono ancora più sensibili al freddo e agli sbalzi termici, perché prive di ghiandole sebacee (quelle che producono il sebo ed evitano quindi che la pelle si secchi) e di strato corneo. Si inaridiscono quindi con maggiore facilità, si screpolano e si spaccano.

● E' necessario allora proteggerle, per mantenerle morbide e idratate, utilizzando un prodotto specifico in crema. Chi non usa il rossetto, comunque ricco di sostanze idratanti ed emollienti, può tenere a portata di mano un burro cacao, da applicare ripetutamente nell'arco della giornata. Questi prodotti sono infatti ricchi di sostanze lenitive, capaci di ammorbidire e proteggere le labbra, fra cui vitamine A, C, E, pantenolo, bisabololo, olio d'avocado, estratti di camomilla e calendula.



Eucerin Lipo-Balance è una crema nutriente per pelli secche con ceramide-3 e biotina, sostanze che riequilibrano il film idrolipidico di protezione (in farmacia, 15,00 euro).

In montagna

Ad alta quota proteggere la pelle del viso è ancora più importante. Freddo e vento pungenti la disidratano maggiormente e le radiazioni solari, composte da raggi ultravioletti UVB e UVA, la espongono al rischio di arrossamenti e scottature, favorendo ulteriormente i processi di fotoinvecchiamento (invecchiamento accelerato dovuto al sole).

● Per questo bisogna ricorrere a creme schermanti specifiche, a elevata protezione, indicata sulla

confezione come SPF (Solar protection factor, ossia indice di protezione solare), che preven-gano le scottature e proteggano la pelle. In commercio si trovano formule che abbinano l'azione protettiva anti UV a quella idrante, contro freddo e vento. Si tratta di creme ricche di agenti emollienti e nutritivi, che pur creando uno schermo antifreddo, permettono ugualmente di abbronzarsi, ma in modo graduale.

● La crema protettiva si applica sul viso asciutto e pulito, massaggiando con le mani. Nella zona del contorno occhi, e sul dorso del naso è consigliabile passare una crema con fattore di protezione totale. La crema protettiva va applicata ogni 2 ore circa, perché la sudorazione e gli agenti atmosferici ne riducono la concentrazione.

● Anche le labbra vanno protette con uno stick specifico, da passare di frequente.



Apaisance Crème anti-rougeurs, di Lierac è un concentrato di principi attivi che previene e corregge la couperose e idrata la pelle (in farmacia, 24,50 euro).

Per la salute delle labbra **Labello** offre una vasta scelta di stick, ricchi di vitamine ed emollienti (nella grande distribuzione, a partire da 1,89 euro).



Mantiene le labbra idratate e le protegge dal freddo, grazie all'olio di macadamia. E' **Aquasource Lèvres di Biotherm** (in profumeria, 13,00 euro).



film idrolipidico di superficie, quel velo di sebo e acqua che protegge l'epidermide. Sotto lo zero il film idrolipidico si raffredda e perde elasticità: in alcuni punti (angoli della bocca, lati del naso), si assottiglia, la pelle si disidrata e si formano piccole fessure.

● Anche gli improvvisi sbalzi di temperatura (passare dal freddo al caldo e viceversa) mettono a dura prova la pelle:

il freddo restringe i capillari del volto, il caldo li dilata, cosa che li indebolisce e sul viso compaiono rossori e irritazioni. Tutto ciò è particolarmente nocivo per chi soffre di couperose, una dilatazione permanente dei capillari del volto. Un consiglio pratico per evitare bruschi sbalzi termici: appoggiare le mani calde sul viso prima di entrare in un luogo chiuso.

Due prodotti per proteggersi in montagna: **Ambra Solaire UV Ski Stick labbra di Garnier**, una formula a

doppia azione anti UV, con fattore di protezione 25 e antifreddo. E **Ambra Solaire** crema nutritiva protettiva per il viso, disponibile con fattore di protezione 4 e 12, che svolge una profonda azione idratante e una protezione contro i raggi ultravioletti (nella grande distribuzione a partire da 6,45 euro).



Caterina Caristo

Consulenza di Antonino Di Pietro, dermatologo.