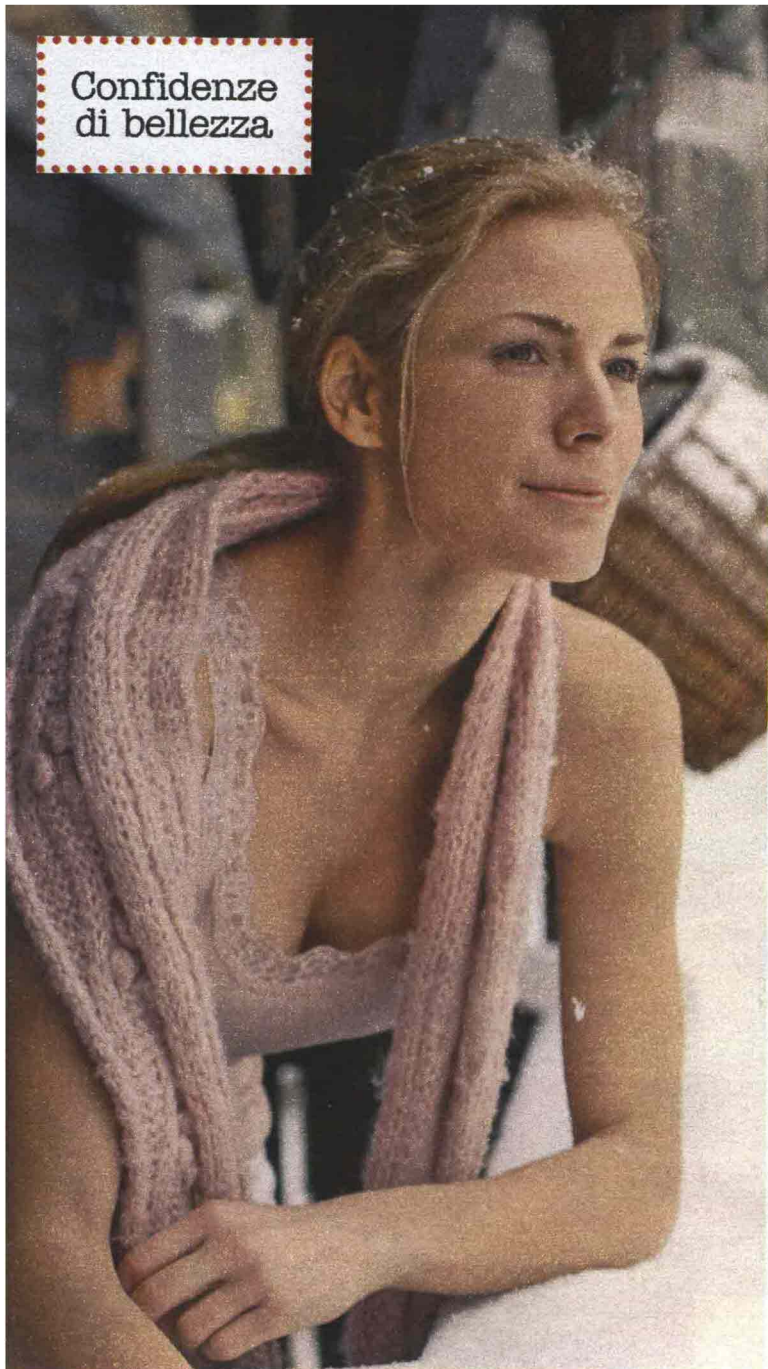


Confidenze
di bellezza



Elena
ci
chiede

**COME TORNARE
ABBRONZATA DALLA
SETTIMANA BIANCA, SENZA
DANNEGGIARE LA PELLE?**

Sono in partenza per la montagna, dove spero di trovare un tempo strepitoso per sciare e divertirmi. Mi piacerebbe anche abbronzarmi, ma so che il sole in quota è pericoloso, perché amplificato dal riverbero della neve. Come ottenere un bel colorito senza il rischio di scottature e del fotoinvecchiamento?

Elena Zannoni (via e-mail)

Proteggi il viso da sole e freddo

Difendere la pelle dai raggi ultravioletti è sempre doveroso ogni volta che ci si espone al sole. Ma, quando si è in alta quota, la regola deve diventare ancora più ferrea. In montagna, infatti, il riverbero della neve rende i raggi ultravioletti particolarmente aggressivi, con il rischio di forti scottature e di fotoinvecchiamento precoce. A rendere la situazione più pericolosa sono le basse temperature, che non fanno avvertire il calore sul viso. Ecco perché è indispensabile proteggerlo con creme specifiche per la montagna, che combinano schermi fisici e filtri chimici e garantiscono una protezione efficace. *** L'idea in più:** metti un po' di crema in più su naso e fronte, che si scottano facilmente.

**Pronta per
la montagna**

Il colorito che ti regalano le vacanze ad alta quota è notoriamente il più bello e intenso. Ma se sulla neve il sole è particolarmente aggressivo, il segreto è prenderlo con le protezioni giuste. Le trovi qui

di **Alberta di Giorgio** con la consulenza di **Magda Belmontesi, dermatologa**



11,20 €

Combi "2in1" crema+stick SPF 15-20 (Piz Buin, 11,20 euro): con estratto di stella alpina, antiossidante, e complesso antifreddo, è praticissima con il balsamo per le labbra inserito nel tappo.
Anthelios XL 50+ (La Roche Posay, 18,50 euro): con acqua termale, si prende cura della pelle esposta.
Kaleido Crema Viso Anti-Ox (Euphidra, 15,90 euro): contiene polifenoli di ginkgo biloba e vitamina E.

Van Kasteel (1)

VIA IL TRUCCO CON DOLCEZZA

Eliminare ogni traccia di maquillage la sera, prima di andare a dormire, è una mossa fondamentale per permettere alla pelle di ossigenarsi durante il sonno e di ritrovarla rigenerata e luminosa la mattina seguente. Per rimuovere con delicatezza ma in modo efficace fondinta, ombretti e mascara, oltre al latte o a un detergente specifico, è buona abitudine utilizzare spugnette in un materiale non irritante, come queste di Martini Spa (8 euro due pezzi). Realizzate in microfibra, funzionano anche con il trucco waterproof.



3 CONSIGLI IN PIÙ

- **Tintarella intensa** I raggi ultravioletti diventano più forti del 10% ogni 1.000 metri di altezza. E la neve ne riflette l'80%. Motivi per cui in montagna si diventa molto scure, ma si rischiano anche scottature importanti.
- **Occhiali obbligatori** Tanta luce può mettere a repentaglio la salute degli occhi. In quota vanno indossate lenti di buona qualità, che si possono riconoscere perché riportano il marchio CE.
- **Colorito effimero** La pelle del viso si rinnova più velocemente (ogni 2-3 giorni) rispetto a quella del corpo (circa 28 giorni). Ecco perché l'abbronzatura in faccia dura molto meno.

Metti sempre il balsamo labbra

La mucosa delle labbra è priva di strato corneo (la pellicola naturale della cute che la difende dagli agenti esterni) ed è quindi particolarmente soggetta alla disidratazione. Soprattutto in presenza di sole, freddo e vento, quindi, va applicato un balsamo protettivo arricchito con filtri, che garantisca una doppia azione emolliente e di barriera nei confronti dei raggi ultravioletti. Da tenere sempre a portata di mano, il balsamo va steso sulle labbra con molta frequenza, senza aspettare di sentirle aride: quando succede, significa che sono già a rischio di fastidiosi taglietti, che di solito compaiono ai lati della bocca. Meglio prevenirli.

✳ **L'idea in più:** se il balsamo è in stick, devi usarlo solo tu per evitare il rischio herpes.



Pomata Trattamento Labbra SPF 15 (Blistex, 6,50 euro): con canfora, previene e cura disidratazione e lesioni.

Lip Balm Sunscreen SPF 30 (Australian Gold, 4,50 euro): grazie al suo mix di erbe, ammorbidisce le labbra e ne previene la secchezza.

Med Protection FP 15 (Labello, 3,85 euro): arricchito con vitamina E e germe di grano, allontana il rischio di screpolature e la formazione di taglietti.

Ristruttura la cute con il doposole

Sottoposta a forti stress climatici, dopo una giornata in montagna (poco importa se trascorsa sugli sci o sdraiate al sole) la pelle ha più che mai bisogno di essere ristrutturata. Per farlo, ci sono i cosmetici doposole. Oltre alle classiche proprietà lenitive e idratanti di qualsiasi crema, vantano una spiccata azione decongestionante, ideale per attenuare i rossori provocati dai raggi ultravioletti, molto intensi anche quando il cielo è nuvoloso o nevicata. Ma attenzione: questi prodotti non sostituiscono i classici trattamenti. La sera, prima di andare a dormire, bisogna quindi detergere il viso dai residui di doposole e applicare la tradizionale crema da notte.

✳ **L'idea in più:** se ti sei scottata, uno strato generoso di doposole funziona come maschera.



Bi-Sérum Intensif "Anti-Soif" (Clarins da Coin, 53 euro): contiene acido ialuronico e corteccia di katafray, che aiuta la pelle a conservare acqua al suo interno.

Sun Gel di Aloe Vera (Maison Bio, 22,95 euro): con aloe e una miscela di oli vegetali, calma la cute arrossata.

Eight Hour Cream (Elizabeth Arden, 28 euro): a base di vitamina E e beta idrossiacidi, lenisce e rigenera la pelle stressata da sole e vento in otto ore.