

FATTI BELLA

Fresca ma calduccia

In INVERNO, maglioni, berretti e calzature ti avvolgono nel TEPORE. Ma PELLE e CAPELLI ne risentono. Ecco le strategie per restituire loro SETOSITÀ

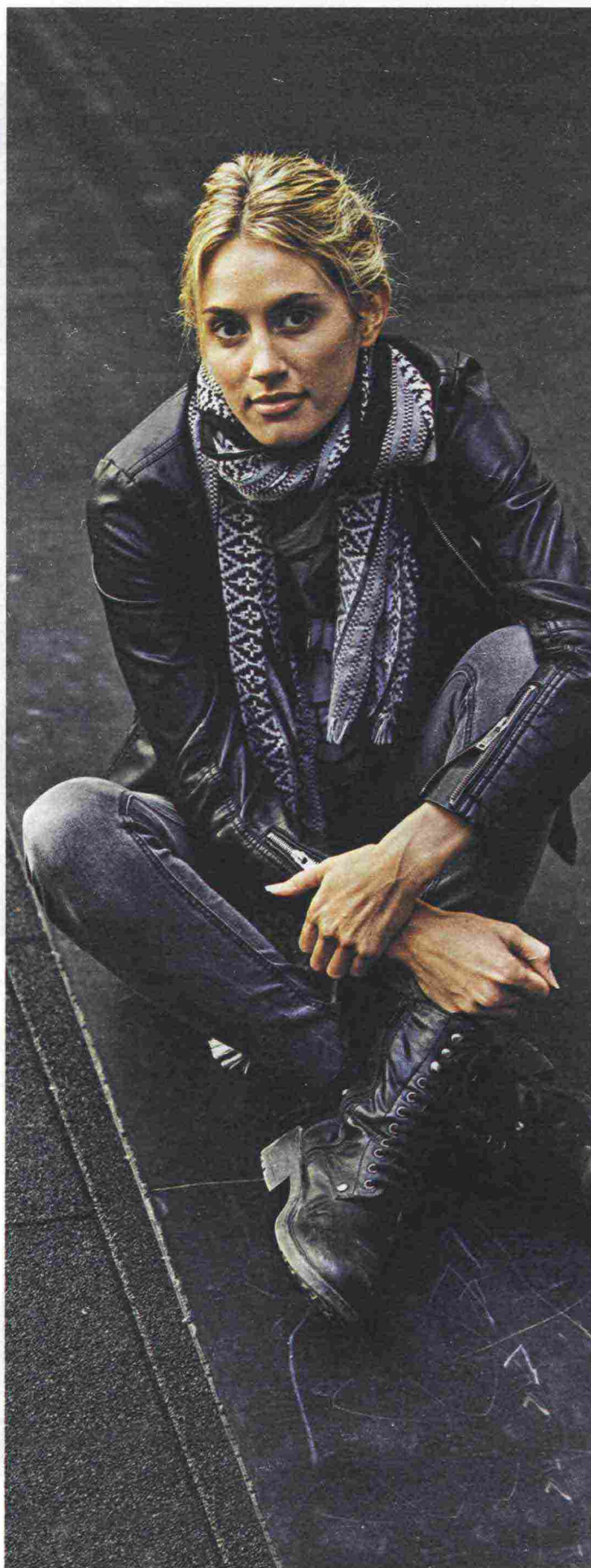
**DI ALBERTA DI GIORGIO CON LA CONSULENZA
DI GRAZIELLA FRANZONI, HAIR STYLIST
E MAGDA BELMONTESI, DERMATOLOGA**

La stagione fredda regala chicche impagabili anche a chi non la ama. Come la meravigliosa sensazione di calduccio su collo e spalle quando indossi un dolcevita. La gioia di bloccare la lama gelida sulla fronte appena calati un berretto sulla testa. Oppure il semplice piacere di affondare le estremità nel tepore di un paio di stivali avvolgenti. Peccato che se da un lato abiti e calzature sono un'infallibile difesa contro le basse temperature, dall'altro compromettono il benessere della pelle. Se troppo coperta, infatti, tende nel tempo a inaridire (non a caso in inverno è spesso secca). E se il cuoio capelluto può addirittura irritarsi, fino a prudere, le cose non vanno meglio per i piedi: il caldo non favorisce la circolazione, così gonfiori e formicolii sono sempre in agguato. Se a questo aggiungi il continuo strofinio dei materiali del tuo guardaroba, ti renderai conto che in questa stagione coccolare l'epidermide è un obbligo. Ma prendertene cura ti darà la soddisfazione di vivere nel calore con addosso un bellissimo senso di fresco.

Ricette fai da te

- ✦ **Massaggia la testa con una miscela ottenuta con olio di calendula e qualche goccia di olio essenziale di menta. Il prurito sparirà.**
- ✦ **Sciogli 2 cucchiaini di lanolina, 3 di burro di karité e aggiungi una tazza di acqua distillata. Ottieni una crema corpo idratante super.**
- ✦ **3 cucchiaini di olio di jojoba arricchiti con 4 gocce di olio essenziale di lavanda e 4 di zenzero creano un unguento ideale per un massaggio rigenerante per i piedi affaticati.**

26





PRURITO DA CAPPELLO

➔➔ Infilare un berretto e aver voglia di grattarsi la testa spesso è un tutt'uno. La soluzione? Puntare sui cosmetici dall'azione lenitiva.

1. **Damage Remedy Split End Repair** (Aveda, 32 euro): Con olio di nangai, previene e ricompatta le doppie punte.
2. **Volume Soin aux Fibres de Lin** (Klorane, 14,90 euro): assicura sostegno alle radici e corpo alle lunghezze.
3. **Fresh Shampoo Senz'Acqua** (Garnier Fructis, 5,49 euro): garantisce capelli puliti senza lavarli.
4. **Astera Shampooing Apaisant Fraîcheur** (Rene Furterer, 17 euro): attenua pruriti e irritazioni alla testa.

ARIDITÀ DA PULLOVER

➔➔ A continuo contatto con la pelle, gli abiti favoriscono la dispersione dell'acqua presente naturalmente nella pelle. Ma tu puoi fermarla.

1. **Crema Idratante** (Cetaphil, 25,31 euro): diminuisce la perdita d'acqua della pelle per evaporazione.
2. **TriXera Baume Nutri-Fluide** (Avène, 20 euro): ripristina la barriera cutanea.
3. **Moisturizing Creamy Oil** (Aveeno, 12,49 euro): coniuga i benefici dell'olio alla praticità della crema.
4. **Eau Thermale Lait Velouté Corps** (Uriage, 12,50 euro): con acido ialuronico, lenisce ed elasticizza la pelle molto secca e sensibile.

CONSIGLIATO
DA ALBERTA



GONFIORE DA STIVALE

➔➔ Stretti tutto il giorno nel cuoio o (peggio) nella gomma, alla sera i piedi "chiedono aiuto". Vuoi mettere loro le ali? Ecco i tuoi alleati.

1. **Pedi Secret H700** (BaByliss, 34,90 euro): con rulli in polvere di diamante, esfolia e leviga le zone ispessite.
2. **Crema Piedi** (Mediterranea, 13,20 euro): contrasta la secchezza e previene calli e duroni.
3. **Gel Activ Everyday** (Scholl, 17,99 euro): infilate nelle calzature, le rendono più confortevoli, assorbendo urti e pressioni.
4. **Allume di Rocca Polvere Piedi Rinfrescante** (Naturaverde, 4,40 euro): regola la sudorazione.