

Inverno yang

CURE ANTIFREDDO

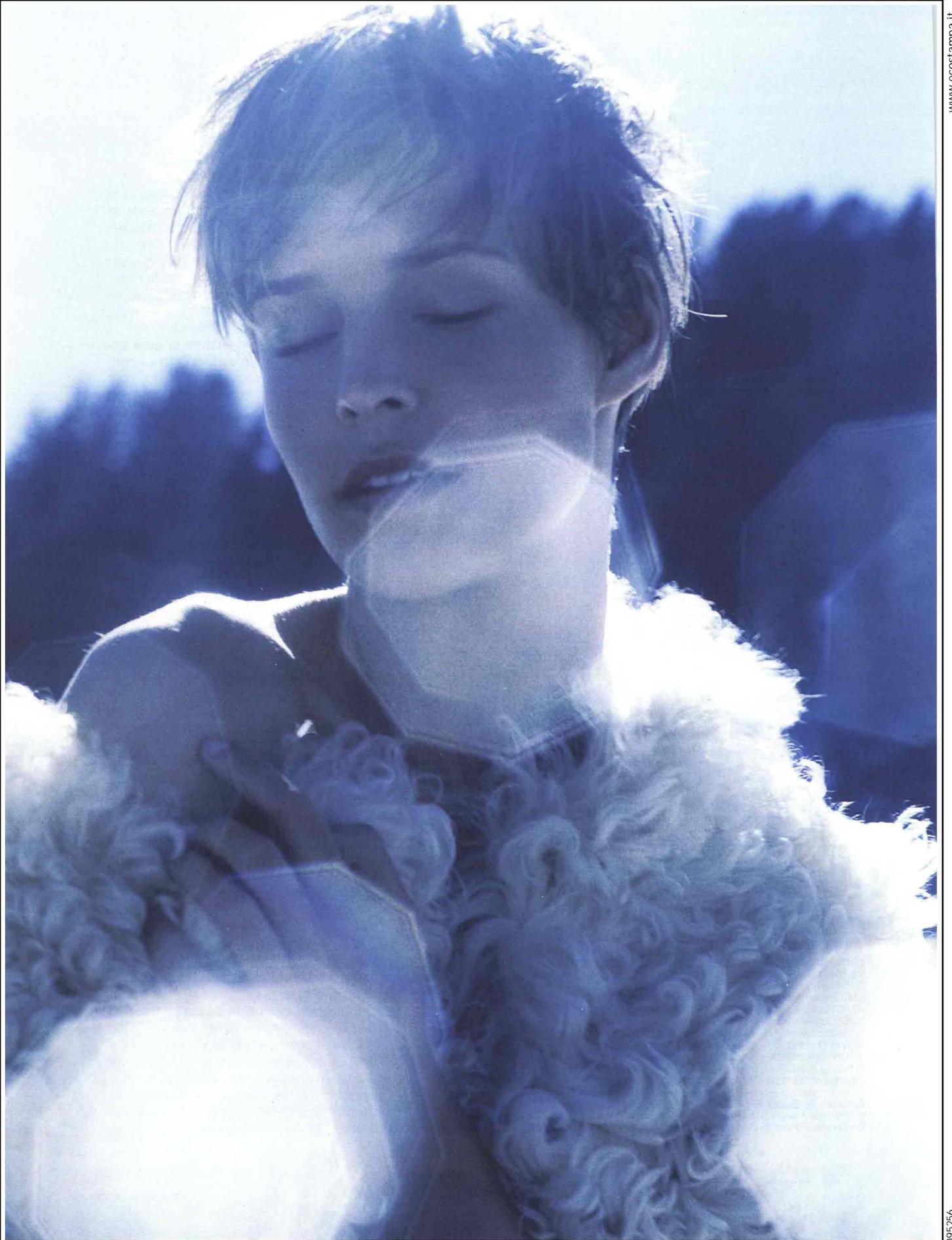
Le prescrizioni della medicina cinese, i rimedi delle donne canadesi. La difesa della pelle tra riti etnici e innovazioni

di Claudia Bortolato Foto di Max Cardelli

Paese che vai, rimedi antifreddo che trovi. Se nei nostri saloni e centri estetici l'impacco di paraffina a mani e piedi disidratati dal freddo si è ormai diffuso, in Alaska la utilizzano calda su tutto il corpo.

Le proprietà emollienti e disintossicanti di questa speciale *body mask* sembrano talmente efficaci che iniziano a diffondersi, e Dorit Baxter, proprietaria della Day Spa di New York, l'ha inserita tra i trattamenti "clou" contro i disagi del freddo (*newyorkdayspa.com*). Ma le soluzioni cambiano, sensibili come sono alle tradizioni. «Le donne del Nord della Cina, incluse quelle dell'area urbana di Pechino, durante l'inverno effettuano sedute di moxiterapia, una specie di agopuntura che utilizza speciali coni accesi di artemisia

da appoggiare lungo i meridiani energetici per stimolarli e, abitudine che ha oltre duemila anni, tutte le sere applicano una maschera preparata con argilla verde e un macerato di fiori di loto. Entrambe, moxiterapia e impacco, hanno lo scopo di rigenerare la pelle esposta alle temperature rigide, contrastarne l'eventuale ipereattività, detossinarla e aumentare l'energia yang, il calore "interno" che protegge dall'avvizzimento, dagli arrossamenti e dalla forte disidratazione», racconta il dermatologo e immunologo Carlo Di Stanislao presidente dell'A.M.S.A. (*agopuntura.org*). La ricetta della maschera serale può essere replicata anche alle nostre latitudini, sostituendo gli introvabili (e costosissimi) fiori di loto con la borragine, pianta ricca di omega 6, quegli acidi grassi essenziali che rinforzano le membrane cellulari (5 gocce di olio di bor-



www.ecostampa.it

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



1. La versione con texture fluida e soffice di una crema antietà globale particolarmente idratante e indicata a difendere la pelle dal freddo. **La Mer The Moisturizing Soft Cream** di La Mer (136 euro).
2. Senza profumi e parabeni, con acqua termale lenitiva: una formula ideale per il sole forte e il freddo intenso della montagna. **Anthelios XL Crème Fondante 50+** di La Roche Posay (in farmacia 14 euro).
3. Capsule monodose lenitive e idratanti, per difende la pelle da sensibilizzazioni e secchezza indotta dalle basse temperature. **Mono Derma E%** di Giuliani (in farmacia, 21 euro).
4. Un fondotinta compatto formulato per pelli sensibili e intolleranti. È senza parabeni, ha un finish coprente, contiene agenti idratanti e lenitivi. **Compact Tinted Cream** di Lierac (in farmacia, 25 euro).
5. Formato da borsa per un balsamo sos super nutriente. Per viso e corpo. **Baume de Beauté 14 Soins Zones Sèches** di Carita (25 euro).
6. Per pelli sensibili e intolleranti, una formula idratante colorata per il viso. **Defence Hydra 5 Radiance** di Bio Nike (in farmacia, 25 euro).

ragine in 50 g di argilla verde e acqua q.b.). Unico accorgimento è quello di aggiungere qualche goccia d'olio d'oliva o mandorle se la pelle è molto disidratata. «Questa maschera ha un ottimo effetto calmante e rimineralizzante: ripristina il film idrolipidico, impoverito da freddo, vento e smog. Va tenuta in posa per almeno un'ora la sera, prima di essere risciacquata e quindi procedere con la routine cosmetica», consiglia Di Stanislao.

Esposta alle basse temperature la pelle accusa un forte deficit protettivo. «La barriera cutanea sintetizza i suoi lipidi a rilento, riducendo lo spessore e le capacità di difesa. E l'epidermide si disidrata velocemente», spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa, docente alla Scuola di Medicina Estetica Agorà di Milano. «A tutto questo si aggiunge un depauperamento delle difese generali dell'organismo contro i radicali liberi, favorito non solo dalla maggior esposizione all'inquinamento indoor e outdoor ma anche dall'alimentazione, meno ricca di verdure fresche rispetto alla stagione estiva. Al contrario bisognerebbe consumare di frequente le crucifere (broccoli, cavoli, cavolini di Bruxelles, etc.) che hanno potenti antiossidanti, come la luteina e i sulfurafani, i migliori anche per la pelle». Bene anche seguire i consigli della medicina tradizionale cinese per contrastare le défaillance da freddo. «Prediligere gli alimenti lievemente riscaldanti: cereali, carni rosse, verdure profumate come il finocchio, il pesce ma solo quello considerato yang, ossia frutti di mare, gamberi, pesce azzurro. Vanno limitati, al contrario, i cibi raffreddanti: latte, latticini, alimenti surgelati in genere», spiega Di Stanislao.

Cambiano anche le prescrizioni cosmetiche. «Meglio i detergenti a bassissimo livello di emulsionanti e con ingredienti delicati, come oli vegetali, aloe, estratti di avena. È il momento di preferire sieri con base oleosa, abitudine tipica delle donne scandinave e canadesi, e di applicare creme un po' più ricche di materie grasse e protettive, che rinforzano lo strato corneo e contrastano la Trans Epidermal Water Loss, la perdita d'acqua transepidermica», consiglia Belmontesi.

Le case cosmetiche sviluppano formule ispirate alla cronobiologia circannuale: è un esempio Baume de Beauté 14 di Carita, balsamo sos ideale in inverno per dare un plus d'idratazione e nutrimento alla pelle di viso, labbra e mani. La sua formula con gli oli vegetali di nocciola, macadamia, mais e burro di karité si adatta a trattamenti-lampo. (Servizio Patrizia Massaia. Trucco Miriam Langellotti. Capelli Nicholas James. Still-life Paolo Spinazze)