

BELLEZZA



STAI fresca!

Per sopportare meglio il caldo
aggiorna la tua beauty
routine con nove specialità e
trattamenti a effetto frozen

di LAURA D'ORSI scrivi a dmbellezza@mondadori.it

Van Kasteel/Contrasto

WWW.DONNAMODERNA.COM 77

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256

SORSEGGIA LA TISANA DEL DESERTO

Per sopportare meglio le alte temperature, fai come le popolazioni del Nord Africa che, durante i lunghi viaggi nel deserto, sorseggiano infusi di carcadè, dissetante e rinfrescante. «Altre erbe che combattono il caldo sono la verbena e la melissa, da utilizzare in parti uguali nelle tisane. O la menta piperita fresca, che si utilizza aggiungendo all'acqua bollente una manciata di foglioline spezzettate» dice Anna Maria Previati, esperta in terapie naturali.

CURA LO SGUARDO CON UN BRIVIDO

Se ti svegli spesso con gli occhi gonfi, tieni nel congelatore le apposite mascherine al gel refrigerante, e nel reparto bibite il siero per il contorno occhi. Così al mattino, prima massaggi il cosmetico (sempre dall'interno verso l'esterno, per drenare meglio i liquidi che ristagnano), poi applichi la maschera gelata per almeno cinque minuti.

Roll-on Yeux Aqualia Thermal di Vichy rinfresca lo sguardo (20 euro).



TRUCCATI NEI TONI DEL MARE

Per quanto riguarda il trucco, evita tutti i colori dark e drammatici che appesantiscono lo sguardo e punta sui colori vivaci. «Nella scelta della nuance lasciati guidare dalla cromoterapia» suggerisce Max The Jocker, international make up artist. «Le tinte che trasmettono freschezza e che esorcizzano il caldo sono il verde, l'azzurro, il turchese e il violetto. In pratica tutte le sfumature del mare. Sulle labbra aggiungi un tocco di gloss lucido a effetto ghiacciato». Ha i toni dell'azzurro Color Explosion Boreal Down di Astra (3,50 euro).



trattamenti anti-caldo in spa su

DONNA MODERNA COM/BELLEZZA E TABLET

FAI UNA DOCCIA TIEPIDA

Le docce sono un valido aiuto, ma la temperatura dell'acqua non deve scendere sotto i 35 gradi. «Se si usa un getto più freddo, alla vasocostrizione segue una vasodilatazione che determina un maggior afflusso di sangue in superficie, aumentando la percezione del calore» spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa. Per una sferzata di energia preferisci un doccia-schiuma arricchito con estratti di menta, pino e timo. **Aloe Vera Bagno Doccia di Carthusia** (16 euro).



BELLEZZA

RENDI LE GAMBE LEGGERE

Con il caldo, le pareti delle vene diventano permeabili e lasciano filtrare i liquidi nei tessuti circostanti. Il risultato: gambe gonfie, pesanti e capillari dilatati, soprattutto se stai molto tempo in piedi. La soluzione: un'emulsione a base di estratti vegetali come rusco e ippocastano, che apportano una sferzata alla circolazione. Preferisci le formule a effetto freddo, con sostanze come mentolo e canfora che, evaporando, regalano una sensazione di freschezza. Applica il prodotto dal basso verso l'alto. **Con alghe rosse del Pacifico Crema Riposante per Piedi e Gambe di L'Erbolario** (12 euro).



TUFFATI IN UN'ACQUA PROFUMATA

Per combattere il senso di spossatezza dovuto alla calura, fai splash in un'acqua aromatizzata, da portare con te e nebulizzare ogni volta che hai voglia di fresco. Le essenze più rinfrescanti? «Agrumi, un pizzico di fiori freschi e qualche nota verde» dice **Maria Grazia Fornasier**, titolare di **Mouillettes & Co.**, società specializzata in consulenza e formazione olfattiva. «Per un effetto energizzante, spruzza l'acqua dalle spalle alle caviglie e friziona tutto il corpo con energia». Ha note di bergamotto e gelsomino **au Fraiche di Biotherm** (50,40 euro).



PUNTA SUL GEL

Solo l'idea di spalmare l'idratante corpo ti fa sudare? Preferisci una texture leggera ed evanescente, come quella di una crema-gel. Si tratta di formule ricchissime di acqua che si assorbono subito. La pelle rimane asciutta, ma perfettamente idratata. **Nutre la pelle Lait Sorbet Energisant Cédrat di Roger & Gallet** (17 euro).



CONTROLLA LA ZONA A T

Se l'afa ti fa sudare anche sul viso, le salviette opacizzanti sono il tuo must have di stagione. Vanno tamponate senza strofinare sulle zone che tendono a diventare lucide, ovvero fronte, naso, mento, in modo da far assorbire il sebo in eccesso. Alcune rilasciano anche un tocco di cipria: così l'effetto mat dura più a lungo. Buona idea, poi, fare una volta la settimana una maschera astringente. **Con acqua distillata di mirto Maschera Seboequilibrante Energizzante di Collistar** (16 euro).



RAFFREDDATI CON LO YOGA

Secondo la tradizione orientale, per sentire meno il caldo bisogna placare *pitta*, ovvero l'energia-fuoco che circola in noi. «Per farlo è indicata la posizione della pinza» spiega **Benedetta Spada**, insegnante yoga. «Siediti con le gambe unite, distese in avanti. Con la schiena dritta e inspirando, solleva le braccia verso il cielo, quindi, espirando, fletti il busto in avanti fino ad afferrare le dita dei piedi o più semplicemente le caviglie, mantenendo la schiena ben tesa. Rimani in questa posizione per 5 minuti, quindi rilassa».