

# Sensi del Viaggio

Latitudini di benessere

BELLEZZA ▾

BENESSERE ▾

VIAGGI ▾

GUSTO

LIFE GALLERY ▾

SESSUOLOGIA

VIDEO

## ESTATE DALLA A ALLA Z: MANUALE DI SOPRAVVIVENZA

DI CHIARA BETTELLI LELIO / 29 GIUGNO 2018

BENESSERE, SALUTE

NESSUN COMMENTO



### Estate dalla A alla Z: manuale di sopravvivenza.

La maggior parte di noi adora il caldo, alcuni lo detestano. In realtà l'estate è per – quasi – tutti sinonimo di libertà, vita outdoor e vacanze. Come

## CERCA ARTICOLO



*La vera casa dell'uomo è la strada. La vita, un viaggio da fare a piedi.*  
Bruce Chatwin

## SOCIAL MEDIA



## CATEGORIE

BELLEZZA



BENESSERE

## viverla al meglio? Può aiutarci questa guida di idee e consigli pratici, anche per gli acquisti.



### LIFE GALLERY



### GUSTO



### VIAGGI



### SESSUOLOGIA



**A. Afa.** Vestire con abiti di fibre naturali: quelle sintetiche... fanno sudare. Attenzione alla *dermatite da sudore*, infiammazione della pelle il cui agente irritante è proprio il sudore. Il prof. *Antonino di Pietro*, dermatologo a Milano e direttore dell'Istituto Dermoclinico *Vita Cutis*, consiglia – per i casi più lievi – impacchi di camomilla o bagni a base di amido di riso.



Una nuova linea di **deodoranti** pensata per tutelare e rispettare la natura anche durante i momenti dedicati alla cura e al proprio benessere.

**B. Betacarotene.** Fa bene alla vista e ... non solo. L'*astaxantina* è un carotenoide, un anti-infiammatorio che combatte lo stress ossidativo nella pelle, nelle articolazioni e nel sistema nervoso centrale. È considerata un "*super antiossidante*". È 65 volte più potente della vitamina C, 54 volte più potente del beta-carotene e 14 volte più potente della vitamina E. Uno dei più potenti antiossidanti in grado di combattere l'invecchiamento e di dare un bel colorito alla pelle, perfetto per l'estate.



**GOLD COLLAGEN® DEFENCE** contiene Astaxantina e altri antiossidanti che, insieme alle Vitamine, preparano la pelle ad affrontare al meglio l'estate.

**C. Cani e gatti.** Fate capire a chi ne ha intenzione che abbandonarli è un atto crudele (l'animale ricorda, ama e soffre) ed è anche punito dalla legge. Consigliateli che, se li hanno adottati e non se la sentono più di tenerli, possono cercare per loro una famiglia

## ARCHIVIO ARTICOLI

Archivio articoli

Seleziona mese



disponibile ad amarli, anche durante le vacanze. [www.enpa.it](http://www.enpa.it)

**D. Dieta.** Con il clima caldo è importante aumentare il consumo di frutta e verdura, ricche di vitamine, acqua e sali minerali, abbondantemente persi attraverso la sudorazione. Evitare gli alcoolici – soprattutto i superalcolici e fare snack sani e ricchi di nutrienti come le mandorle, comode da portare con sé.



Per un programma settimanale detossinante e depurativo: **Pesoforma Nature Detox Snellente** in flaconcini monodose con la naturale efficacia del carciofo

**E. Esposizione.** Per ogni fototipo viene calcolata la MED (Minima Dose Eritematogena), quantità d'energia che produce i sintomi dell'*eritema*. La scelta degli 'antisolari' deve essere attenta sempre, ma in modo particolare durante le prime esposizioni. Infatti, occorrono alcuni giorni perché si attivino i naturali meccanismi difensivi della pelle: l'ispessimento cutaneo e l'abbronzatura.



**BAKEL Healthy Tan Box Healthy Tan Secret** – intensificatore anti-età dell'abbronzatura. Si applica prima della protezione solare, è adatto a viso e a corpo.

**F. Fibra capillare.** I capelli in spiaggia sono aggrediti in tutti i modi possibili. "Sole e salsedine sono i peggiori nemici della chioma. I raggi ultravioletti danneggiano la cheratina all'interno del capello, indebolendolo" ricorda Di Pietro. "Il sale si deposita sulla parte esterna (cuticola) intaccandone il rivestimento naturale. In spiaggia dunque è davvero importante proteggere i capelli con i prodotti appositi". E dopo ogni bagno è d'obbligo sciacquarli con acqua dolce.





**Lozione oleosa** all'estratto di miglio ad effetto lucidante, volumizzante e fissante, protegge dal cloro, dalla salsedine e dai raggi solari, non contiene coloranti.

**G. Gambe.** Sono sempre in vista con gonne e shorts e devono essere perfettamente depilate. Pratici due nuovi rasoi molto glam:



Intuition e Hydro Silk di **Wilkinson**, dedicati a tutte le donne "on the go" che cercano la comodità di una rasatura rapida e specifica per il loro tipo di pelle: il segreto per averla liscia e anche idratata, grazie al cuore di crema-sapone e al burro di karité.

**H. Holiday destination.** Qualunque sia il luogo della vostra vacanza estiva, semplificate! Se non avete programmato nulla spostatevi in auto lungo la nostra Penisola e fermandovi a tappe scoprirete luoghi meravigliosi. L'importante è non stressarsi per raggiungere mete sovraffollate e troppo care.

**I. Infrarossi.** Sono i raggi che producono calore. "Sono meno potenti di Uva, Uvb ma si spingono molto più internamente alterando anche gli strati più profondi della cute», dice **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano. "Gli infrarossi, che rappresentano la maggior parte dello spettro solare, stimolano la capacità della luce a generare radicali liberi, e a disidratare la cute". Occorre potenziare la consueta protezione con antiossidanti".

**M. Macchie.** Soprattutto se si assume la pillola anticoncezionale, se si è in stato di gravidanza o se si segue una cura a base di antibiotici, con l'esposizione al sole si possono

creare macchie scure. Fondamentale utilizzare prodotti solari protettivi a indice 50+



Un'abbronzatura impeccabile con *the perfect couple* di **Caudalie**. Due semplici step per ottenere un'abbronzatura uniforme e una pelle luminosa con l'uso combinato di Vinoperfect Sérum Éclat Anti-taches & Soin Solaire Visage Anti-age, protezione solare viso con SPF 30 e 50

**N. Notte.** Il caldo, gli insetti, nuove condizioni climatiche o di abitazione e coabitazione se si è in viaggio – soprattutto con cambio di fuso orario – possono creare disturbo alla regolarità del sonno...

**O. Occhi.** Se la luce è molto forte, la congiuntiva si scotta: proteggete sempre gli occhi con gli occhiali da sole.



Il versatile modello di **Salice 015**, pensato per l'alta montagna è dedicato a coloro che hanno necessità di proteggere completamente gli occhi dai raggi solari.

**P. Piedi.** Particolarmente diffuse nei mesi più caldi sono le micosi, funghi della pelle che possono colpire diverse zone. Una delle aree più interessate è il piede, che può manifestare funghi come la **Tinea Pedis**, comunemente detta "Piede d'atleta", o l'**Onicomicosi**. In ogni caso è importante la cura delle nostre estremità inferiori anche eliminando le parti ruvide.





**Australian Gold Aloe Freeze Gel. Super Concentrato di Aloe: può essere messo in frigorifero ed è ideale in caso di irritazione.**

**T. Teleangectasie.** Le pelli sensibili sono particolarmente soggette a questi segni rossi che sono l'effetto del caldo. Sono provocati dalla dilatazione dei piccoli vasi sanguigni – ed una causa sono i raggi solari – che diventano visibili in superficie. Proteggetevi e bagnatevi spesso, anche sotto l'ombrellone.

**U. Uva e UVB.** Gli Uva sono i raggi solari maggiormente responsabili della comparsa di rughe. Gli Uvb possono causare scottature.

**V. Valigia.** Da non dimenticare qualche libro ma preferibilmente formato pocket e distensivo.

**Test a test. Conosci davvero te stessa?** di Chiara Bettelli Lelio è un manuale da consultare in ogni momento. 100 test per 'viaggiare' dentro se stessi in modo divertente, da proporre alle amiche – anche alle nuove conoscenze di vacanza – e da utilizzare per 'giocare' con il proprio partner e scoprire aspetti – forse – inediti della coppia e del proprio profilo psicologico. Soprattutto per interrogarci su come ci relazioniamo con gli altri.



**Z. Zanzare.** Rappresentano un fastidiosissimo appuntamento con il caldo, e inevitabile, in qualsiasi luogo al mondo. Consolatevi pensando che in Finlandia sono gigantesche e in Africa piccole ma crudeli.



Profumati, decorativi e antizanzara, i Braccialetti **Zanzarella Z-Protection**, in morbido silicone atossico, aiutano a proteggersi dalle punture di zanzara e sono adatti per tutta la famiglia.

Condividi:



**Chiara Bettelli Lelio**

Assistente psicologa, direttore di psicodramma moreniano e counselor in sessuologia clinica di FISS (Federazione Italiana di Sessuologia Scientifica), è giornalista professionista nell'area del benessere psico-fisico. E' esperta in consulenze su difficoltà individuali e di coppia riferite a disturbi psico-

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.