

Notes - Bellezza

CURE SU MISURA

La tua beauty routine in montagna

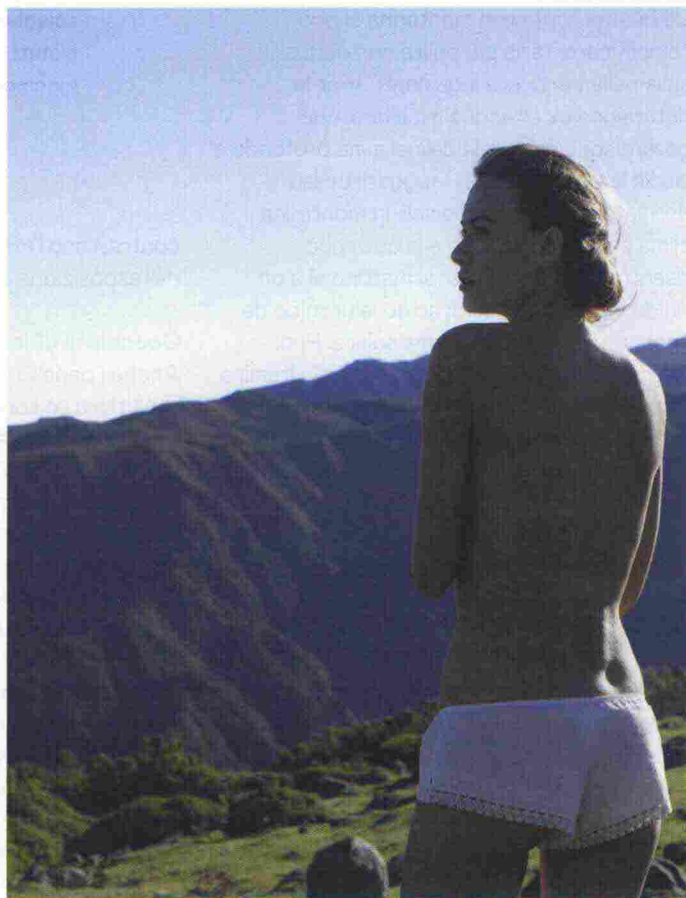
Per ottenere i massimi benefici da un soggiorno in alta quota, porta con te i prodotti consigliati dalle nostre dermatologhe

di Laura D'Orsi

Lo dice un sondaggio realizzato da Coop per Robintour: quest'anno la montagna è stata scelta dal 3% di vacanzieri in più rispetto al 2018. Cosa attrae chi sceglie l'alta quota? L'aria pulita, il sole limpido, il relax, lo sport a portata di tutti. Se poi unisci una beauty routine su misura, ecco che la montagna diventa una Spa a cielo aperto.

Proteggiti bene

Temperature fresche e aria frizzante non devono ingannare: ogni mille metri l'intensità dei raggi Uv cresce del 13%: significa che, a quota duemila, il sole è decisamente più forte rispetto a quello a livello del mare. «Niente passeggiata quindi, se nello zaino non c'è il solare, con Spf minimo 30, da applicare ripetutamente. Sceglilo ad assorbimento rapido e mettilo in tutte le zone esposte», consiglia la dermatologa Magda Belmontesi. «Cerca un formato comodo da tenere a portata di mano e non dimenticare uno stick da stendere sulle labbra e in altri punti che hanno bisogno di protezione extra, come cicatrici, nei o tatuaggi». La situazione più ad alto rischio è trovarsi in un ghiacciaio sotto il sole estivo. «È una condizione estrema, perché i raggi sono molto più intensi, sia →



UN TRATTAMENTO TUTTO NATURALE

Mai provato un bagno di fieno? In montagna è un trattamento Spa da provare proprio in estate (il periodo migliore è fra

metà luglio e la prima decade di agosto), quando i contadini effettuano la fienagione. È rilassante, stimola la circolazione, favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Ed è ideale se soffri di dolori reumatici e

contrazioni muscolari. In più, grazie all'azione del calore unita a quella degli oli essenziali presenti nell'erba dell'alpeggio, l'effetto depurativo su tutto l'organismo è assicurato. Il bagno dura circa 20-30 minuti. Ci si

immerge nel fieno fresco che sprigiona calore grazie a un processo di fermentazione innescato da alcuni microorganismi: la temperatura raggiunge i 40-50 °C, stimolando una intensa e benefica sudorazione.

Notes - Bellezza

LA GINNASTICA PER PIEDI LEGGERI

→ per la stagione sia per riflesso della neve, che potenzia l'azione delle radiazioni del 100%», commenta l'esperta. La protezione deve essere la più elevata possibile, e cioè 50+. È preferibile che la formulazione sia densa, meglio se arricchita di ossido di zinco, che fornisce anche uno schermo fisico.

Idrata e rinforza la pelle

La beauty routine in montagna si può semplificare: l'aria più pulita non deposita sulla pelle particelle inquinanti. «Per la detersione ok all'acqua micellare, che garantisce una pulizia delicata ma profonda e lascia la pelle idratata», suggerisce la dermatologa Norma Cameli. In montagna il clima è spesso asciutto e la cute può risentirne e disidratarsi: al mattino si a un fluido leggero a base di acido ialuronico da applicare prima della crema solare. Puoi aggiungere anche un siero a base di vitamina C, per creare uno scudo ulteriore contro i radicali liberi da esposizione ai raggi Uv.

Preferisci la doccia green

Per il corpo punta su prodotti eco bio, che rispettano sia l'equilibrio della cute sia l'ambiente, senza ingredienti potenzialmente aggressivi per la pelle e a base di estratti vegetali. «Per combattere la disidratazione, puoi usare sia prima sia dopo la doccia un fluido all'olio d'oliva ricco di ceramidi, che tengono unite fra loro le cellule dello strato cutaneo più esterno», spiega la dottoressa Belmontesi. L'olio poi contiene vitamine E e F, che aumentano le difese naturali della pelle, e polifenoli, sostanze antiossidanti che

Se dopo una lunga camminata i piedi sono doloranti, la soluzione è una gym relax. Procurati una pallina da tennis e, da seduta, esercita delle pressioni prima più lievi poi più intense schiacciando e rilasciando la pallina sotto le dita. Poi falla scivolare sull'avampiede, soffermandoti sui punti più dolenti, e infine prosegui fino al tallone. In questo modo allenti la tensione delle fasce muscolari. Un'altra tecnica è riempire una bottiglietta da mezzo litro con acqua calda e farla scivolare avanti e indietro sotto la pianta per due minuti. In questo modo, favorisci il rilassamento dei legamenti sia per effetto del calore sia della frizione.

contrastano l'effetto dei radicali liberi causati dall'esposizione al sole.

Coccola la chioma

Anche i capelli risentono del clima più asciutto e se sono già secchi possono disidratarsi fino a diventare elettrici. Usa shampoo delicati a pH leggermente acido, per esempio 5,5, simile a quello fisiologico, con estratti addolcenti, come avena o camomilla, adatti anche a lavaggi frequenti. Ok anche un fluido con semi di lino, che lucidano i fusti e li rinforzano. Puoi approfittare dell'aria ricca di ossigeno per un periodo detox: limita i prodotti di styling e l'uso di piastra, spazzola e phon, lasciando asciugare i capelli all'aria. Puoi fare anche uno scrub naturale al cuoio capelluto: miscela un po' di balsamo e un cucchiaino di zucchero e massaggialo sulla cute con movimenti circolari. Poi procedi con lo shampoo.

①

IL "LUCIDANTE"

Formula naturale per capelli sani e forti. Cristalli liquidi ai semi di lino de I Provenzali, 6,49 €, 50 ml, nella grande distribuzione.



②

IL SOLARE

Comodo da tenere in tasca, resiste al sudore. Anthelios Shaka Fluid Spf 50+ di La Roche-Posay, 21,50 €, 50 ml, in farmacia.



③

IL DETERGENTE

Formula bio, eco-sostenibile e biodegradabile. Bioclin Bioessential Orange Hair & Shower gel, 14,90 €, 400 ml, in farmacia.

