

EFFETTO BREEZE

Il freddo (moderato) è amico della tua bellezza. Ecco una guida agli attivi rinfrescanti e ai migliori trattamenti da "brivido"

di Claudia Bortolato

44

La pelle è più tonica, lo sguardo appare più luminoso e alleggerito da gonfiore e occhiaie, le gambe diventano più asciutte e leggere: non sono gli effetti di una seduta dall'estetista e neppure di una crema miracolosa, ma del freddo applicato ad arte. Che, a ben guardare, è una vera benedizione nelle torride estati, che mettono a dura prova anche il nostro aspetto. «Il freddo moderato (mai troppo intenso, però) conserva la buona funzionalità del film idrolipidico e, di conseguenza, la capacità della pelle di mantenersi idratata e di proteggersi dalle aggressioni esterne», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**, docente della Scuola superiore di medicina estetica Agorà di Milano. «Il freddo "gentile", inoltre, per l'effetto della vasocostrizione, dispensa benefici migliorando la circolazione venosa e linfatica». Adottare una routine effetto sorbetto e puntare su efficaci gesti refrigeranti è dunque un'ottima idea per goderti un'estate a tutta bellezza.

GLI INGREDIENTI "ABBASSA TEMPERATURA"

Per ottenere refrigerio e immediato comfort, cerca nell'etichetta delle creme per il viso ingredienti rinfrescanti come la centella asiatica (*Centella Asiatica Extract*) che, oltretutto, rinforza i capillari e riduce i gonfiore; il cipresso (*Cipressus sempervirens Extract o Oil*), ricco di tannini astringenti; e l'hamamelis (*Hamamelis Virginiana*),

fonte di triterpeni e di flavonoidi antiossidanti, decongestionanti e vasocostrittori. «L'hamamelis è un ottimo componente delle creme viso, anche per l'effetto lenitivo e calmante, sempre derivante dai tannini», spiega Umberto Borellini, docente dell'Università Tor Vergata di Roma. Riescono ad abbassare leggermente la temperatura cutanea anche gli estratti di liquirizia (*Glycyrrhethinic acid*), che contengono sostanze cicatrizzanti, antinfiammatorie e schiarenti, e quelli ad alto potere idratante e lenitivo, come l'aloe vera (*Aloe Barbadensis Leaf Juice*), così come il cetriolo (*Cucumis sativum*) e l'acido ialuronico (*Hyaluronic acid*).

Altro principio attivo dall'effetto rinfrescante è il biossido di titanio, un minerale che è abitualmente utilizzato nelle creme solari come filtro fisico, proprio perché è in grado di assorbire il calore e disperderlo. «Ma sono formulate con biossido di titanio anche alcune creme viso e altre formulazioni, come BB cream e fondotinta, perché, oltre a opacizzare e a riflettere i raggi, questa molecola protegge la pelle dagli sbalzi termici», dice Umberto Borellini.

Nelle creme corpo, in particolare in quelle per le gambe, oltre alla centella asiatica spicca il mentilattato, che nasce dall'unione di mentolo e acido lattico e che stimola i recettori del freddo presenti nella pelle. Ma i veri protagonisti delle creme corpo effetto ghiaccio sono gli oli essenziali, che puoi usare anche puri, in poche gocce miscela-



1

LO SPRAY LENITIVO
Con la centella asiatica e la provitamina B5 allevia subito purito e irritazione. **Cicavit+ Sos Grattage di SVR**, 13 €, 40 ml, in farmacia.



2

LA POMATA PER LE GAMBE
Tanti attivi vegetali per dare sollievo alle gambe. **Natural Benex di Erboristeria Magentina**, 14,50 €, 100 ml, in farmacia ed erboristeria.

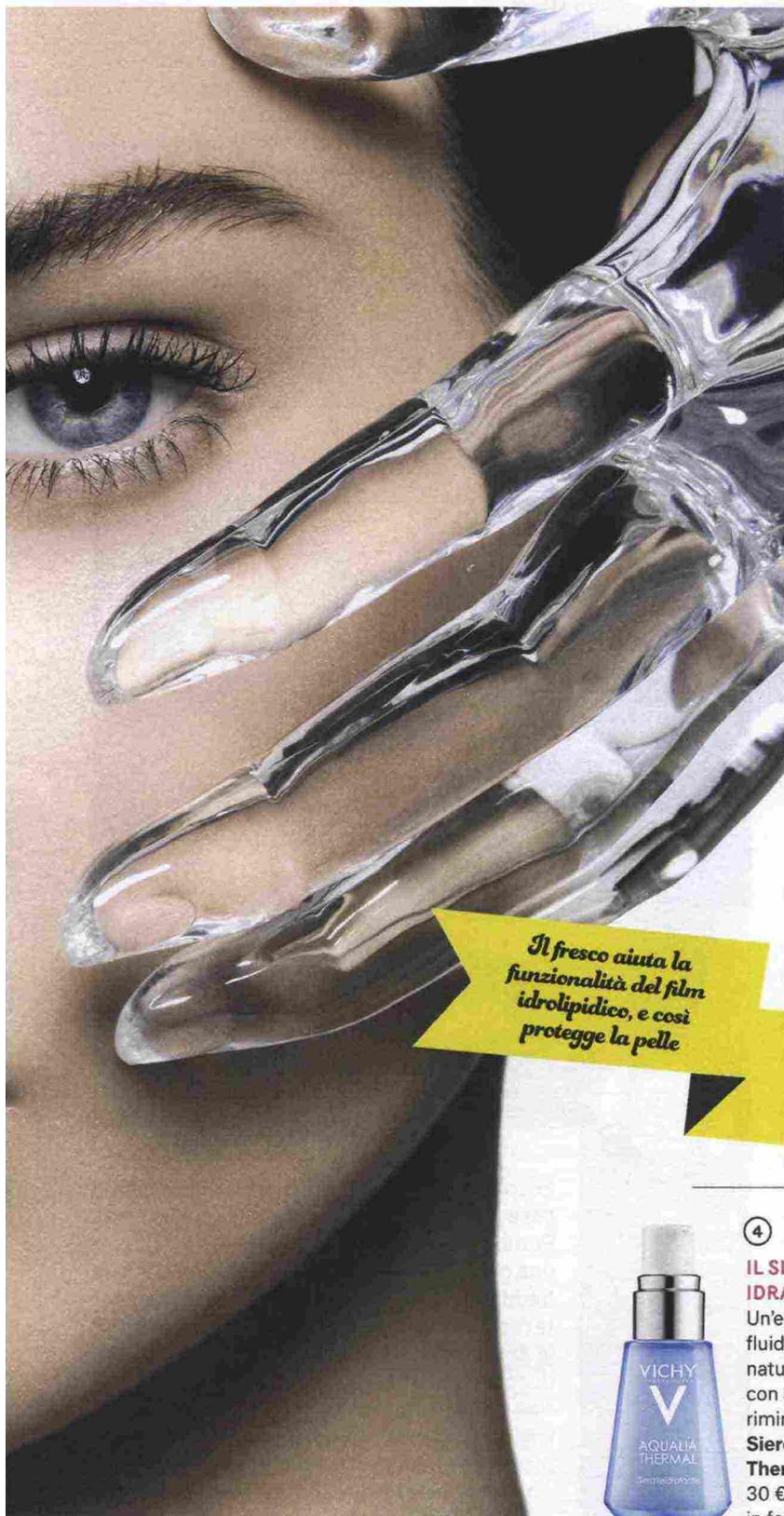


3

IL CONTORNO OCCHI
Con estratti marini e botanici, ceramidi e vitamine. **Crema contorno occhi riparatrice di CeraVe**, 14 €, 15 ml, in farmacia.



FLORENZ SOHN/ISTOCK/ARCHIVE



Il fresco aiuta la funzionalità del film idrolipidico, e così protegge la pelle

Metti il tuo beauty in frigo

In estate, il frigorifero diventa il luogo ideale dove conservare i cosmetici che possono deteriorarsi a causa delle alte temperature. I più a rischio sono quelli ricchi d'acqua, che tendono a evaporare e che sono più facilmente contaminabili dai microrganismi: lozioni, creme, emulsioni, fondotinta, mascara ed eyeliner. Ma il freddo è anche un ottimo alleato per potenziare gli effetti dei prodotti. «Conserva in frigo le maschere in tessuto imbevite di principi attivi, il tonico per il viso e l'acqua termale. È una buona idea anche tenere al fresco le creme del contorno occhi, per potenziarne l'effetto decongestionante», dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. Non solo: prova a mettere anche il fondotinta in

frigorifero, ma nel reparto meno freddo. L'effetto frozen stimola la microcircolazione, moltiplicando la radiosità cutanea. E ancora: le creme anticellulite possono sortire meglio l'effetto drenante se applicate dopo essere state conservate in frigorifero per almeno 2-3 ore. Alcune formule prevedono già un effetto raffreddante, grazie al tipo di texture, come il gel, e a ingredienti come mentolo e menta piperita. Anche le acque spray, concentrati di preziosi principi attivi come sali e altri oligoelementi nel caso di quelle termali, moltiplicano i loro beauty-poteri idroterapici se conservate al freddo. Portale anche in ufficio o in spiaggia (meglio in un thermos o in una borsa termica) per una pronta idratazione.

45



4
IL SIERO IDRATANTE
Un'emulsione fluida e leggera, naturale al 97%, con acqua termale rimineralizzante. **Siero Aqualia Thermal di Vichy**, 30 €, 30 ml, in farmacia.



5
IL RASSODANTE PER IL SENO
I lipopeptidi di collagene ed elastina, con l'estratto di luppolo bio, donano subito turgore. **Siero Seno di Salba Body Care**, 15,90 €, 80 ml, in profumeria.

Starbene | Bellezza

**Da Hollywood
ecco la criosauna**

Molto apprezzata dagli atleti, la body cryotherapy o criosauna, da qualche tempo è utilizzata anche a fini estetici ed è tra le pratiche wellness più amate dalle celebs, come Daniel Craig e Jennifer Aniston. In costume, dopo controlli medici accurati, ci si

rinchiude per 3 minuti in un cilindro metallico raffreddato con azoto liquido a temperature estreme (-160 °C, -265 Fahrenheit circa). Appena riemerse dal sarcofago di ghiaccio, ci si catapulta su un tapis roulant o una cyclette. Così, la circolazione sanguigna torna immediatamente alla normalità, assicurando una sferzata di ossigeno alle

cellule e al loro metabolismo. I benefici del trattamento sono molti: pelle più tonica e levigata, tante calorie bruciate (fino a 800 circa) e cellulite meno evidente. Secondo alcuni studi, inoltre, la criosauna aiuterebbe a contrastare l'infiammazione, tra le maggiori cause d'invecchiamento precoce, e sarebbe anche efficace

nel sedare lo stress, poiché libera endorfine in quantità. Non a caso, alle Thermes Marins di Monte Carlo (it. thermesmarinsmontecarlo.com), la criosauna è proposta anche come trattamento per i disturbi del sonno e da jet lag (costo a seduta: 55 € circa). Su cryomeditalia.it trovi i centri dove si pratica la criosauna in Italia.

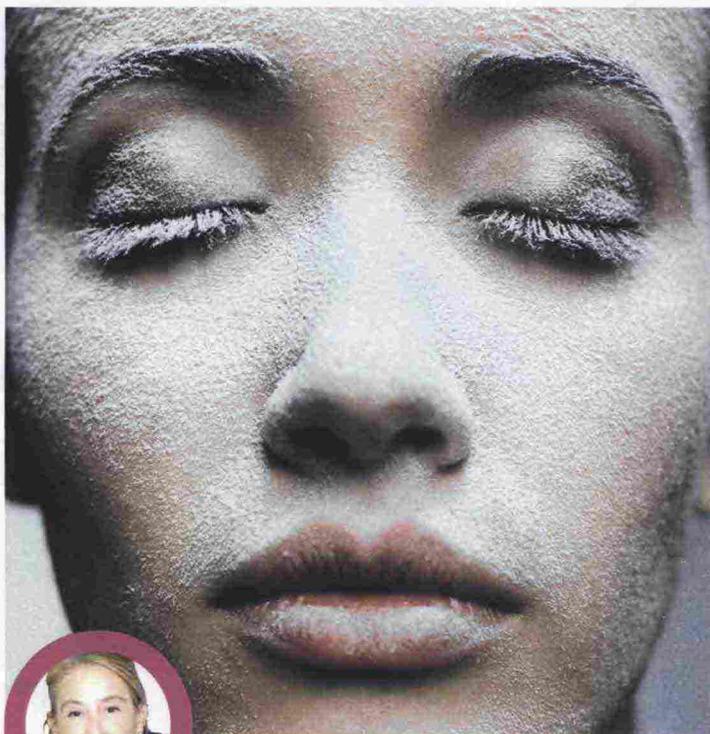
→ te in un cucchiaino di latte o aggiunti alle creme abituali. «Tra le essenze più refrigeranti spiccano la menta piperita, l'eucalipto, il pino, il cipresso, tutti, tra l'altro, perfetti per drenare e stimolare la circolazione sanguigna e linfatica. Altrettanto freschi sono gli oli essenziali di agrumi, come il limone che è anche purificante e illuminante, e il pompelmo, che essendo stimolante e lipolitico aiuta a contrastare i cuscinetti di grasso e la cellulite», spiega il cosmetologo. Attenzione però: testali prima su un piccolo lembo di pelle per escludere eventuali allergie e non applicarli mai prima di esporti al sole, perché possono scatenare fotoirritazioni.

L'ACQUA CHE RIGENERA E TONIFICA

Fredda o appena ghiacciata, l'acqua è un'alleata preziosa per la pelle, perché ha un effetto liftante, tonificante e antigonfiore e induce una sorta di ginnastica vascolare. «Un rimedio classico per le palpebre e il viso gonfio, per esempio, è detergerli con acqua fredda e poi spruzzare dell'acqua termale tenuta in frigo», suggerisce la dottoressa Belmontesi.

Anche sul seno l'acqua fredda sortisce un effetto rassodante e incentivante il nutrimento dei tessuti. Approfittare di questi benefici è molto semplice: puoi iniziare al mattino, terminando la doccia abituale con un getto di acqua fredda (24-26 gradi) diretto a S sul seno, per non più di un minuto. Oppure puoi effettuare delle spugnature di acqua fredda con 2-3 gocce di oli essenziali stimolanti, come menta, lavanda o arancio amaro, emulsionate con un cucchiaino di latte.

Ma sono soprattutto le gambe a beneficiare dell'effetto piuma e tonificante dei trattamenti idroterapici freddi (che comprendono l'idromassaggio e il pediluvio caldo-freddo, il top dei trattamenti per le gambe nelle Spa termali).



Consulta
gratis il
nostro esperto

DOTT.SSA
MAGDA
BELMONTESI

Dermatologa
a Milano

Scrivile a
starbene@mondadori.it

Ecco due varianti che puoi eseguire anche a casa. Unica avvertenza: falle lontano dai pasti. Primo trattamento: riempi la vasca da bagno, o una bacinella capiente, con 20-30 cm d'acqua fredda (circa 20-22 °C) e calpesta energicamente l'acqua per alcuni minuti. In alternativa prova la doccia parziale Kneipp: dirigi lo spruzzo della doccia regolato su un getto lieve e a temperatura prima medio-calda (1 minuto), poi medio-fredda (1 minuto), lungo le gambe. Inizia dalla pianta dei piedi destra, quindi sali lentamente sino all'inguine e ridiscendi sempre sulla stessa gamba. Ripeti sull'altra gamba.