

Starbene | Bellezza

MEGLIO FREDDO O CALDO?

Non sono soltanto i principi attivi e la texture a influire sulla performance dei cosmetici. Un ruolo importante è giocato anche dalla loro temperatura

di **Claudia Bortolato**

Come lo yin e lo yang o il bianco e il nero, il freddo e il caldo sono opposti ma complementari e, non di rado, collaborativi: i popoli nordici, per esempio, ci hanno insegnato che alternare le temperature torride della sauna al gelo della neve restituisce energia e fa benissimo alla pelle, dando una sferzata alla circolazione e all'ossigenazione cutanea, con un effetto tonificante che dura per ore. Di più: caldo e freddo possono rappresentare la chiave di volta per potenziare gli effetti di molti trattamenti beauty. L'importante è creare la giusta sinergia tra il potere termico e la cura specifica.

LA BELLEZZA CHE VIENE DAL FREDDO

▶ Per potenziare l'effetto decongestionante e lenitivo delle creme, specie se destinate al contorno occhi e alle pelli irritabili, tienile in frigo. «Così sfrutti l'effetto vasocostrittore e astringente delle basse temperature e aumenti l'efficacia dei principi attivi refrigeranti di queste formule, come la centella asiatica, che rinforza i capillari e riduce i gonfiori, o l'hamamelis, ricca di flavonoidi antiossidanti», suggerisce il dermatologo Leonardo Celleno.

▶ L'acqua ghiacciata al risveglio aiuta a sgonfiare prontamente palpebre e viso. «Lavati con acqua fredda e poi spruzza sul viso, con gli occhi chiusi, dell'acqua

GLI IMPACCHI PER I CAPELLI ANDREBBERO TENUTI IN POSA CON LA TESTA AVVOLTA IN UN ASCIUGAMANO TIEPIDO.

termale, remineralizzante e lenitiva. Sul contorno occhi, puoi passare velocemente un cubetto di ghiaccio avvolto in una salvietta», suggerisce **Magda Belmontesi**, dermatologa.

▶ L'acqua fredda protegge il film idrolipidico, quella troppo calda lo intacca. «Per preservare idratazione, elasticità e compattezza cutanee meglio utilizzare i prodotti per la detersione di viso e mani con temperatura medio-fredda, intorno ai 27-28 °C, e tenere in frigorifero il tonico», consiglia il dermatologo Leonardo Celleno.

▶ I bendaggi freschi su gambe, pancia e fianchi sgonfiano, tonificano e aiutano a contrastare la cellulite. L'estetista avvolge il corpo in strisce di cotone imbevibile con sostanze drenanti e refrigeranti: tu, a casa, puoi parzialmente riprodurre l'effetto con i fanghi di argilla, alghe, sali marini e oli essenziali effetto rinfrescante, come il mentolo o l'eucalipto (se non sono presenti nel prodotto, puoi aggiungerli tu nella dose

di 4-5 gocce), da tenere in posa per una quarantina di minuti.

▶ La doccia "gelida" fatta appena sveglia quando il corpo è caldo, quindi preparato, è rinvigorente e tonificante. Puoi iniziare con l'acqua tiepida, a 27-33 °C, e terminare con un rapido risciacquo più freddo (23-26 °C) per non più di un minuto, facendo risalire il getto dai piedi alla testa.

▶ «L'applicazione del profumo si fa sempre sulla pelle fresca, mai calda per effetto di un bagno, una doccia o una sauna, per evitare che l'alcol sensibilizzi la cute, scatenando un'allergia o un'intolleranza», avverte Celleno.

LA BELLEZZA CHE VIENE DAL CALDO

▶ Il caldo moderato è il supporto ideale per gli impacchi ai capelli, soprattutto se a base di oli vegetali, per esempio di ylang ylang o di palissandro, che donano elasticità e morbidezza ai fusti, o di olio d'oliva o di mandorle, che fortificano e illuminano. «Per il fai da te: emulsiona gli oli con un po' di acqua calda e tienili in posa per 20 minuti con la testa avvolta in un asciugamano riscaldato», consiglia Belmontesi.

▶ Il phon caldo è lo strumento indispensabile per uno styling ad arte. «Per evitare che il fusto si disidrati, prima tampona bene i capelli con un asciugamano, regola l'apparecchio sulle tempera- →

Pelle sensibile? No agli shock termici

Attenzione al freddo e soprattutto agli shock gelo-caldo se hai la pelle molto secca (effetto disidratante) o la couperose e la rosacea, perché la repentina

dilatazione/restrizione dei vasi peggiora questi disagi cutanei e "stressa", fino alla possibile rottura, i capillari. Il caldo intenso, inoltre, oltre a danneggiare le pelli con

couperose e rosacea, non è benefico per l'acne e la relativa infiammazione ed è sconsigliato in caso di disturbi circolatori, per l'effetto dilatante sui vasi.

SEASONS LA CAMERACHARA



*Alcuni cosmetici
diventano più efficaci
se sono conservati
in frigorifero*



Freschi

①

IL TONICO

Con estratti di rosa e di loto, completa la pulizia del viso e riequilibra la pelle da normale a mista. **Tónico Fiori Rari di L'Oréal Paris**, 5,99 €, 400 ml, nella grande distribuzione.

②

LA CC CREME OCCHI

Lenisce le irritazioni e nasconde le imperfezioni. In 2 nuance. **Topialyse Palpébral CC di SVR**, 20 €, 7 g, in farmacia e da Marionnaud.

③

IL DETERGENTE

Con l'89% di acqua termale, ottimo anche tenuto in frigo. **Antirougeurs Clean di Avène**, 17,50 €, 200 ml, in farmacia.

Starbene | Bellezza

LE TEMPERATURE DI POCO SUPERIORI A QUELLE FISILOGICHE HANNO UN EFFETTO RELAX SULLA PELLE.

→ ture più basse e tienilo sempre ad almeno 20 cm di distanza», consiglia il professor Celleno. «Se usi la piastra preferisci un modello in ceramica (o a vapore), che lucida ed è meno dannosa di altri materiali e, prima di utilizzarla, applica un prodotto termo-protettivo sui capelli già asciutti», raccomanda la dottoressa Belmontesi.

» Il caldo di sauna o bagno turco depura la pelle, che acquista immediatamente luce e morbidezza. Puoi ottenere simili risultati con i bagni di vapore al viso (vietati se soffri di rosacea o couperose), eseguiti come i suffumigi e preparati, se preferisci, con erbe in infusione: acqua bollente e camomilla per le pelli secche; mirtili essiccati per la pelle sensibile; foglie di menta e scorza di limone per la cute grassa.

» La pelle del viso gradisce anche il tepore, a patto che sia "dolce", per non intaccare il film idrolipidico. «Stimola la microcircolazione e lo smaltimento delle scorie, potenziando nutrimento ed elasticità», chiarisce Celleno. Per sfruttare questo effetto: riscalda tra le dita le creme e poi massaggiare con lievi movimenti circolari per 2-3 minuti e intiepidisci le maschere, per esempio a bagnomaria come fanno le donne coreane, prima di stenderle: così migliori l'ossigenazione dei tessuti (effetto viso splendente) e l'assorbimento dei principi attivi.

» Per levigare e illuminare la pelle del corpo, la sera puoi fare un bagno caldo (37/38 °C, per circa 30 minuti) versando nell'acqua, per esempio, alghe (anticellulite e snellenti), oli essenziali rilassanti, come la lavanda, o drenanti, come limone o pompelmo, oppure i sali inglesi di Epsom (400 g nella vasca; li trovi anche in vendita online): sono a base di magnesio solfato, minerale antistress, che viene assorbito dalla pelle per osmosi.



42



Tiepidi

① **LA MASCHERA VISO**
Da stendere e lasciare agire per tutta la notte. Eau Thermale Maschera Notte all'acqua di Uriage, 20,90 €, 50 ml, in farmacia.

Ideale con una doccia tiepida. **Olio Doccia Neutro Roberts**, 3,49 €, 250 ml, nella grande distribuzione.



② **L'OLIO DOCCIA**
Con olio di argan, ha una formula delicata.

③ **L'IMPACCO CAPELLI**
Nutre con olio di monoi e fiori polinesiani. **Liscio Assoluto Maschera disciplinante di Athena's**, 8,50 €, 200 ml, in profumeria e grande distribuzione.