



paratrice e ossigenante e vaporizza uno spray di acqua termale, dall'azione calmante.

Occhio ai dettagli

Difendersi dal freddo non vuol dire proteggere solo il viso, ma tutte le parti del corpo che sono esposte. Come le mani, che sono tra le più danneggiate, perché gli sbalzi di clima spesso compromettono l'ossigenazione cutanea. Indossa sempre i guanti e applica più volte al giorno una crema lenitiva a base di burro di karité, aloe vera e miele. Se hai

la pelle molto screpolata che tende a "spaccarsi", stendi una specialità a base di olio di ricino, di germe di grano e di vitamina E, che contrasta la formazione di escoriazioni e di ragadi.

Anche le labbra sono a rischio, essendo quasi del tutto prive di ghiandole sebacee e di strato corneo. Tieni a portata di mano un balsamo emolliente ricco di miele, dalle caratteristiche riparatrici, associato ad oli vegetali rigeneranti. Se non rinunci a un velo di colore, scegli sempre un rossetto idratante, formulato con olio di rosa e vitamina E.

Consigli "riscaldanti"

Infine, non trascurare le cure per la pelle del corpo, anch'essa a rischio disidratazione quando la colonna di mercurio è sottozero. Detergi la cute sempre in modo delicato: preferisci il bagno alla doccia e, dopo che ti sei asciugata, applica su tutto il corpo una crema idratante e avvolgente. Se non soffri di pressione bassa, prendi l'abitudine di fare la sauna (oppure la bio-sauna, che è meno calda di quella tradizionale, stimola la sudorazione senza indebolire troppo l'organismo). La sua funzione? Liberare la cute dalle tossine, rilassare i muscoli e rinforzare il sistema immunitario. Allo *Sport & Kurhotel Bad Moos* di Sesto Moso (in provincia di Bolzano) è proposta anche in una versione molto originale. La *Panoramic Sauna St. Valentin* in alcune giornate diventa la *Sauna delle Favole*, una sorta di teatro dove rilassarsi assistendo a spettacoli culturali, alla degustazione di cibi tipici oppure abbinando il relax a passeggiate all'aria aperta (per info: www.badmoos.it). **T**

1. Protezione ad ampio spettro per le zone più fragili, comprese le cicatrici **Defence Sun 50+ Stick di BioNike (13,05 €)**. 2. A base di melograno e con mix di filtri Uva-Uvb, adatti alla pelle più reattiva **Sunscreen Crema Solare Protettiva Molto Alta Fps 50+ di Coppertone (15,14 €)**. 3. Una maschera ossigenante e riparatrice, una illuminante e una crema emolliente e nutritiva per il corpo **Oxygen Facial Flash**

Recovery Mask di dr. Brandt, T'ai Chi Mask di Herborist e Body Butter di Human+Kind (da Sephora, 69,90 €, 55 € e da 7,50 €). 4. Sfrutta il potere emolliente del miele per riparare le labbra screpolate **Rêve de Miel Baume Lèvres Ultra-Nourissant di Nuxe (12 €)**. 5. Lenitiva, attenua i rossori **Dibi Face Calm Perfection Crema Comfort Assoluto di Dibi Milano (57 €)**.

6. Crea un prezioso e invisibile film protettivo per contrastare screpolature e i micro-tagli dovuti al freddo. Ne favorisce la cicatrizzazione **Urgo Ragadi Mani di Qualifarma (11,20 €)**. 7. Dal colore nudo, molto idratante con olio di rosa e vitamina E **Rossetto The Only One N° 710 di Rimmel London (9,99 €)**. 8. Lenisce e idrata dopo l'esposizione al sole **Eau Thermale di Vichy (8 €)**.