



PODOVIS COSMESI



grazie all'effetto calore: Podovis Crema Anti-Freddo (€ 5,95).
IN MONTAGNA 14. Nella tasca della giacca a vento: Piz Buin Mountain Sun Cream + Lipstick Spf 15 è una formula viso-labbra che protegge dal riflesso del sole sulla neve. Con estratto di stella alpina (€ 15,40).
15. In inverno come in estate: Vichy Idéal Soleil Anti-Taches Spf 50+ inibisce la comparsa delle macchie grazie a un derivato del pino silvestre, il Phe-Resorcinolo. Con pigmenti minerali uniformanti (€ 22,50, in farmacia).

care solo prodotti specifici, con ingredienti protettivi dei capillari e decongestionanti a base di mirtillo, vitamina C e calendula. Inutile ribadire l'importanza dei filtri solari nelle creme giorno, mentre per contorno occhi, naso e labbra è bene utilizzare stick ad alta protezione (come quelli per la montagna), soprattutto nelle giornate terse e pungenti. Da portare sempre con sé, come la crema mani, e riapplicare ogni volta che si esce da un ambiente riscaldato.

IN ALTA QUOTA

Avviso per chi vive le vacanze in montagna come l'occasione per abbronzarsi d'inverno: proteggersi sempre con un solare "tecnico" quanto l'abbrigliamento da sci. «Ogni 1000 metri di quota, l'intensità della radiazione UV aumenta del 12 per cento rispetto al livello del mare, a causa della riduzione dello strato filtrante di ozono. A questo si aggiunge il fenomeno della riflessione dei raggi su neve e ghiaccio che incrementa di due, tre volte l'esposizione ai raggi ultravioletti», dice Di Stanislao. E i requisiti della protezione solare? «Alta e

ad ampio spettro, UVA e UVB. Chi soffre di couperose, poi, deve alzare ulteriormente la guardia optando per i filtri minerali più adatti alle pelli sensibili». Senza ovviamente dimenticare la detersione delicata del viso la sera e una crema ricca di attivi idratanti, nutrienti, antiossidanti e lenitivi.

BUONI ALLEATI

Il gioco in difesa prosegue a tavola. «Nelle giornate particolarmente fredde e con forte concentrazione d'inquinanti nell'aria che accelerano l'invecchiamento, si possono aggiungere al proprio menu ravanelli, rape, cavoli, verza e broccoli ricchi di antiossidanti e sulforafani che proteggono la barriera cutanea e aumentano la compattezza della pelle», continua il dermatologo. Altrettanto importante assicurarsi una "buona" notte: «L'ideale», conclude l'esperto, «è mantenere la regolarità del sonno-veglia, andando a dormire prima della mezzanotte, perché è proprio a partire da quest'ora e fino alle quattro del mattino che la pelle attiva un processo di rigenerazione e disintossicazione spontanea». ■

DOPPIO TRATTAMENTO DAL MEDICO ESTETICO

A FORNIRE ALLA PELLE UNO SCUDO ANTIFREDDO È ANCHE LA MEDICINA ESTETICA. DUE I TRATTAMENTI PIÙ INDICATI. **BIOSTIMOLAZIONE CON ACIDO IALURONICO:** «SI UTILIZZANO DEI COMPLESSI STABILI DI ACIDO IALURONICO AD ALTO E BASSO PESO MOLECOLARE CHE, INIETTATI NEL DERMA, AGISCONO SIA AUMENTANDO IL TURGORE E LA TONIFICAZIONE DELLA PELLE SIA POTENZIANDONE L'IDRATAZIONE E LA CAPACITÀ DI RESISTERE ALLE AGGRESSIONI ESTERNE», SPIEGA PATRIZIA PIERSINI, MEDICO ESTETICO A TORINO. OCCORRONO DUE SEDUTE A CADENZA MENSILE E UNA TERZA A DISTANZA DI DUE MESI (200 EURO L'UNA). **MICRODERMOABRAZIONE:** STIMOLA LA PRODUZIONE DI COLLAGENE ED ELASTINA, OLTRE A ESFOLIARE, ILLUMINARE E IDRATARE IMMEDIATAMENTE LA PELLE. «GRAZIE A UN GETTO SUPERSONICO MICRONIZZATO, VENGONO VEICOLATI OSSIGENO, SOLUZIONE FISIOLÓGICA E SOSTANZE BIOTIMOLANTI», DICE PIERSINI. CICLO CONSIGLIATO: 4-5 SEDUTE, A 20 GIORNI L'UNA DALL'ALTRA, UNA VOLTA L'ANNO (150 EURO A SEDUTA).