



(segue da pagina 90)

Tieni le creme in frigorifero

Lo si fa spontaneamente con gli alimenti: arriva il caldo e si mettono in frigorifero persino la pasta e il riso perché durino di più. Con le creme puoi fare altrettanto, ma non solo per conservarle meglio. «È un trucco molto efficace per rinfrescare viso e corpo» suggerisce la dermatologa. Metti nel reparto più fresco il siero per il contorno occhi. In questo modo, dopo averlo applicato, ridurrai molto le borse che, con il caldo, si formano nella zona delle palpebre. Allo stesso modo conserva i prodotti che usi per togliere i gonfiori alle gambe o per la cellulite: il fresco riattiverà la circolazione consentendo ai principi attivi di essere assorbiti meglio. «I prodotti antirughe, invece, si possono tenere indifferentemente in frigo o fuori»

aggiunge l'esperta. «Cercando, però, di sostituire le creme con dei gel. Le prime, infatti, contengono sostanze grasse che possono occludere i pori, aumentando la traspirazione. I gel, invece, appena stesi, per effetto dell'evaporazione, regalano subito un piacevole brivido fresco». Da aumentare così: la sera, stendi il cosmetico sul viso e poi applica un'apposita maschera ghiacciata, appena estratta dal freezer. La mattina invece, dopo il trucco,

spruzza sul viso dell'acqua termale fredda: servirà anche a fissare il make up.

(segue a pagina 94)

Prova le carezze vitalizzanti per le gambe

Quando la temperatura sale, l'organismo si surriscalda e la circolazione subisce un rallentamento, provocando un senso di pesantezza alle gambe che si fa sentire soprattutto la sera. Per sgonfiarle rapidamente, c'è un sistema infallibile: il massaggio del piede. «Questa parte del corpo comprende molte terminazioni nervose. Inoltre, la zona posteriore della caviglia e quelle ai lati del tendine d'Achille sono strategiche per la circolazione. Per riattivarla, basta stimolare questi punti nel modo corretto» consiglia la dermatologa Belmontesi. Prima di procedere con il massaggio, conviene sgonfiare le gambe appoggiandole al muro e tenendole sollevate per almeno 5 minuti. Poi, sotto la doccia, dirigi il getto d'acqua fredda dalla caviglia al polpaccio fino al ginocchio per un paio di minuti: così stimolerai l'elasticità dei capillari. Una volta asciugata bene, siediti e inizia la digitopressione del piede. Comincia con movimenti circolari delle mani sul dorso e sulla pianta. Poi procedi con l'impastamento: si fa con i polpastrelli dell'indice e del pollice pizzicando delicatamente gli spazi fra le dita e tutta la pianta del piede. Con i pollici, poi, premi l'arco plantare facendo scorrere più volte i polpastrelli dal tallone verso le dita. Fai lo stesso sfioramento ai lati del tendine d'Achille, dal basso verso l'alto. Infine, sciogli le articolazioni della caviglia e di ogni singolo dito eseguendo movimenti circolari.

1 ■ Se il caldo ti fa gonfiare le caviglie, migliora la circolazione con un gel freschissimo. Prova Vitiven Effetto Ghiaccio di Arkopharma (12,50 euro), a base di mentolo. 2 ■ Quando massaggi i piedi, aiutati con una crema. Come Foot Cream Orange Blossom di Microplane (11 euro circa) al profumo frizzante di agrumi.



3 ■ Per idratare il viso senza rischiare che il cosmetico faccia traspirare la pelle, prova un gel superfluido come Fluide Fondant sur le Visage di KenzoKi (42 euro). Da usare freddo. 4 ■ Se vuoi rinfrescarti anche quando sei fuori casa, tieni tutta la notte in frigorifero uno stick come Stick Frisson di KenzoKi (21 euro). Poi, mettilo in borsetta e, quando hai caldo, passalo sui polsi e sulla gola.

