



ESTATE



Non solo doposole: le cure di bellezza da fare quando comincia il tramonto

di Claudia Bortolato



Foto di Julia Caesar su Unsplash

Dallo skin icing al layering con le maschere, fino ai pediluvii: un esperto ci spiega come rinfrescare e reidratare la pelle di viso e corpo la sera, dopo intere giornate estive open air

25 AGOSTO 2023 ALLE 05:00

5 MINUTI DI LETTURA



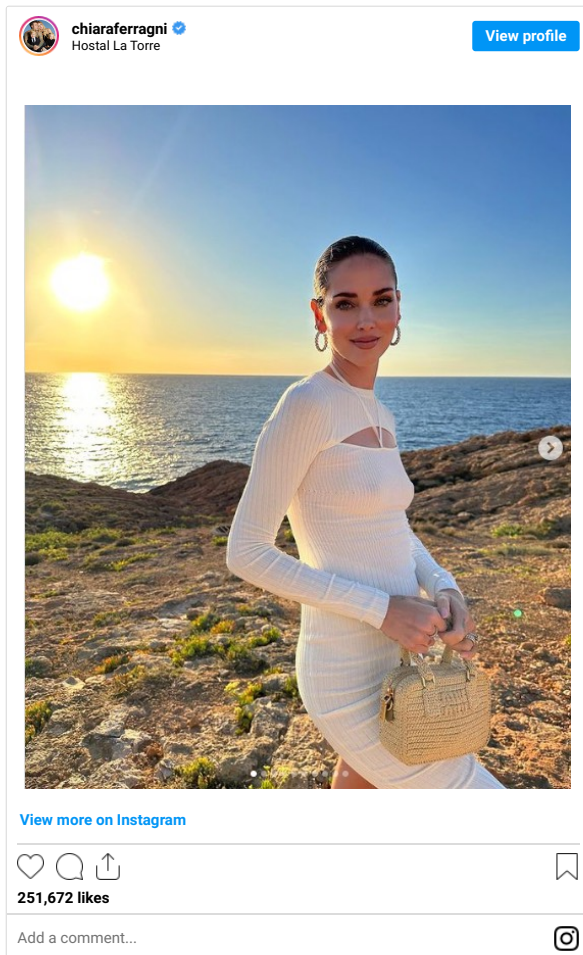
Dopo una giornata passata al sole, che sia di mare, lago o montagna, quelle del tramonto sono ore (ancora) difficili per la pelle che sensibilizzata e dissecata dalla vita all'aperto esige cure speciali. Ed è qui che entrano in scena soluzioni cosmetiche e di benessere mirate. A partire dal **doposole**, che da "Cenerentola" della **skincare estiva**, negli ultimi anni si è conquistato un ruolo di primo piano. Gli obiettivi dei soin post esposizione? Molti: placare gli arrossamenti pericolosi per la microcircolazione, ripristinare l'idratazione di superficie, ristrutturare le impalcature dermiche (elastina e collagene) compromesse durante le lunghe giornate estive e, soprattutto, offrire una potente scorta di sostanze capaci di contrastare lo stress ossidativo. Durante l'esposizione, infatti, si accumulano i radicali liberi fra cui l'ossigeno singoletto, una specie molto attiva, mediatore di tutti i processi degenerativi degli UV.

Leggi anche

L'alfabeto della bellezza da Aha a Zero waste

Come abbronzarsi in modo omogeneo, luminoso e duraturo

Dopamine beauty: make-up, sport, musica, ecco come stimolare l'ormone del buonumore



"Gli after sun, in particolare quelli del viso, contengono una buona quota di antiossidanti che proteggono il DNA, come la vitamina C, che è anche disarrossante, il Q10, la SOD e l'acido lipoico, che agendo su molti sistemi prevengono anche la formazione di rughe e macchie. Importanti anche l'acido ialuronico, il collagene, gli estratti di soia, che idratano e compattano la pelle, e i peptidi, come quelli derivati dalle alghe, che insieme riequilibrano la cute e attenuano la sensazione di calore. In sostanza, **i doposole per il viso sostituiscono la crema notte abituale**, ma con funzioni più specifiche per il post esposizione", spiega Leonardo Celleno, dermatologo e cosmetologo, presidente AIDECO.

Doposole: le creme per lenire la pelle in estate



1 di 12



Il sole disidrata la pelle, mettendo a dura prova la sua funzione di barriera: per ripararla e rinforzarla dallo stress dei raggi ultravioletti (sempre più forti), le creme doposole offrono un mix di ingredienti calmanti e lenitivi. Non solo: sono capaci di esaltare e prolungare l'abbronzatura, le loro texture a effetto sorbetto, dall'immediato effetto rinfrescante, le rendono uno dei trattamenti skincare più piacevoli da applicare

Se queste sono le dinamiche cutanee in generale, va anche detto che molto dipende **dall'età, dallo stato di salute e dal tipo di pelle**, che vanno sempre considerati (anche) nella scelta del doposole. "Se la pelle è molto provata e secca, meglio le texture ricche, come i burri e le creme sontuose, particolarmente nutrienti e idratanti. Se la cute si arrossa facilmente meglio le formule in latte, per esempio con aloe, che sono rinfrescanti e lenitive, mentre se è sensibile o allergica applicare solo formule dedicate: senza profumi, parabeni, nickel e cromo e con attivi decongestionanti ed emollienti, come l'acqua termale. Ancora: chi durante il giorno fa attività sportiva, in mare o in montagna, l'ideale è un doposole corpo di facile stesura, per esempio una crema-gel o un'emulsione molto fluida, che si può applicare velocemente e facilmente anche dopo la doccia fatta subito dopo la sessione di allenamento serale.

I SUPPORTER DEI DOPOSOLE

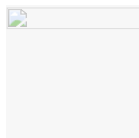
L'after sun è estremamente eclettico non solo per le innumerevoli formulazioni oggi disponibili, ma anche per la capacità di supportare azioni complementari, pure fai-da-te, che ne potenziano l'azione in caso di necessità. Ad esempio, una veloce **ice therapy** prepara la pelle del viso a ricevere il doposole già bella turgida e pronta a emanare luce. Meglio però tamponare i cubetti di ghiaccio avvolti in un telo di cotone, per evitare di sensibilizzare o peggio ustionare la pelle. L'idea vincente: rendere la **crioterapia funzionale alla "cura post sole"**. Per dare sprint alla circolazione e ridurre la visibilità dei pori, per esempio, si possono preparare i cubetti con un infuso di tè verde o rosa canina, che sono "carichi" di vitamina C. Per lenire e idratare, si può emulsionare in parti uguali acqua e olio extravergine d'oliva.

Una volta asciugata la pelle, si può stendere un siero antiossidante delle linee solari oppure alla vitamina C o al resveratrolo.

SKINCARE

Skin icing, il potere del ghiaccio per la bellezza della pelle

di Giulia Mattioli
05 Gennaio 2022

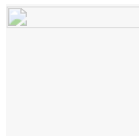


"Per la pelle di natura secca o particolarmente disidratata, meglio la vitamina E (antiossidante e insieme idratante) e l'acido ialuronico al 2-3%, mentre per le pelli miste e grasse l'ideale è il gel d'aloe, che è rinfrescante, idratante e lenitivo. Per chi ha passato la giornata in alta quota, con la pelle del viso sottoposta a repentini stress termici, ottimo un siero con una buona percentuale di acqua termale, calmante e lenitiva", consiglia Celleno. Anche una **maschera** ogni due giorni è consigliata, qualunque sia la location in cui si trascorre la vacanza, per il plus lenitivo e rigenerante offerto e da conseguire anche mimando il layering, l'applicazione stratificata e in sequenza di almeno un paio di maschere. Prima si stende una formula doposole o idratante e antiossidante. Dopo l'asportazione si applica un siero all'acido ialuronico, quindi si lascia in posa una formula mirata alla propria pelle, per esempio una maschera rassodante o calmante.

SKINCARE

Vacanze estive: come scegliere la crema solare (e la skincare doposole) in base alla meta

di Martina Manfredi
07 Luglio 2023

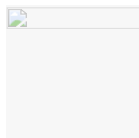


Per chi ama i trattamenti fai-da-te, un ottimo booster è il **ghee o burro chiarificato** (uno scrigno di vitamine A ed E), un caposaldo non solo della cucina, ma anche della skincare ayurvedica (si trova in commercio già pronto per l'uso e il consumo). Picchiettato sul contorno occhi o applicato su tutto il viso, collo e décolleté come una maschera (tempo di posa: 15 minuti, eliminare l'eccesso con una velina), è un potente antietà, decongestionante e nutriente. Prima del doposole corpo, invece, per rinforzarne l'azione idratante, emolliente ed elasticizzante, si può stendere un velo d'**olio di mandorle dolci**, che contiene alte percentuali di vitamina E e di acido miristico, dalle proprietà ricompattanti, idratanti, elasticizzanti, oppure di olio di cocco, ricco di sostanze restitutive e di aminoacidi che strutturano le proteine della pelle.

FOCUS INGREDIENTE

Il burro nella cosmetica: benefici di un ingrediente chiave del "comfort skincare"

di Claudia Bortolato
16 Marzo 2023



SUNSET HAIRCARE

La filosofia delle cure doposole va declinata anche e soprattutto per i capelli. "Cheratina idrolizzata, pantenolo, niacinamide e caffeina, che rigenerano, idratano e aumentano lo spessore dei fusti, è la 'radiografia' tipo di una formula after sun specifica per i capelli", dice Celleno. Nella categoria dei 'mai più senza' rientrano anche gli **spray multi-benefit** senza risciacquo,

che idratano, schermano dagli UV, lucidano, ristrutturano, ravvivano e profumano: si usano di giorno ma anche la sera, dopo lo shampoo e sui capelli ancora umidi, per un plus curativo ed un effetto chiome extra luminose. Riguardo al **colore**: più che nemico delle teste dalle tinte vibranti, il sole è un amico selettivo. Nel senso che i biondi e i castani si avvantaggiano del suo effetto schiarente, mentre i rossi tendono a ingiallire, virando verso marroni 'flat'. Per preservare riflessi brillanti anche in vacanza, un'idea vincente è farsi preparare dal proprio parrucchiere una maschera post-shampoo di una linea solare addizionata con una parte della vostra tinta abituale. Della serie: come applicare l'ibridazione, colore e cura insieme, anche all'hair care vacanziero.

Capelli al sole: la routine per l'estate



Foto di [Laurencia Soesanto](#) su [Unsplash](#)

1 di 10



Dall'olio protettivo illuminante con filtro solare allo shampoo e la maschera doposole, fino al latte rinforzante: ecco i prodotti che aiutano a proteggere e riparare i capelli da raggi ultravioletti, caldo, cloro, salsedine e vento. [Leggi i consigli della tricologa](#) (in questo [articolo](#)) dopo aver sfogliato la gallery.

DAL PEDILUVIO AL GOMMAGE, I RITUALI DELLA BUONANOTTE

Anche e soprattutto in vacanza, con le estremità sempre esposte alla vista oppure sottoposte agli stress del trekking in montagna, fare una **pedicure** mirata diventa ancor più importante. Per renderla ancora più performante, si possono far precedere i trattamenti tipici (esfoliazione, nutrimento) da qualche semplicissimo esercizio che porterà immediato sollievo a **caviglie e gambe**.

1) In posizione supini, gambe stese a terra. Alzare la gamba destra, piegata, appoggiarla sulle mani congiunte e con le dita incrociate all'altezza del ginocchio, così da sorreggerla, quindi eseguire dei cerchi con la caviglia (10 in senso orario, 10 antiorario). Ripetere con l'altra gamba.

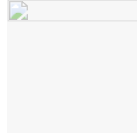
2) Seduti, ginocchia estese, impugnare un asciugamano e metterlo sotto l'avampiede, quindi tirare lentamente verso il torace, fino a sentire che i muscoli posteriori del polpaccio si "stirano". Restare in posizione per 2-3 minuti.

In più, si può prendere spunto dall'idroterapia per migliorare la performance anti-stanchezza di un classico **pediluvio** (una vera benedizione serale per le vacanze active in alta quota). Per stimolare la circolazione venosa e linfatica, tonificare la pelle, potenziandone ossigenazione e nutrimento: terminato il pediluvio caldo, riempire una bacinella capiente con 20-30 cm d'acqua fredda (circa 20-22 gradi) e calpestare energicamente con i piedi in ammollo per massimo un minuto.

BENESSERE

Dal barefooting alle bende: i rimedi anti-caldo per gambe leggere

di Martina Manfredi
27 Luglio 2023



Molto efficace anche la **doccia parziale Kneipp**, da effettuare sempre lontano dai pasti: dirigere lo spruzzo della doccia regolato su un getto lieve e a temperatura prima medio-calda (1 minuto), poi medio-fredda (1 minuto), iniziando tassativamente dalla pianta del piede destro o sinistro, salendo lentamente sino all'inguine e ridiscendendo sempre sulla stessa gamba, poi ripetendo sull'altra. "Riguardo agli ispessimenti: per levigare la pelle del dorso, soprattutto se la pelle ha già un bel colore ambrato preferire i **gommage ultra-delicati** - perfetti anche quelli del viso -, per esempio con estratti di piante riparatrici e ammorbidenti, come calendula e aloe vera. Sui talloni e le altre zone molto ispessite, invece, continuare ad applicare i prodotti usuali, oppure strofinare la pelle bagnata con una pietra pomice", consiglia **Celleno**. Infine, meglio approfittare dei minuti dedicati all'impacco dei piedi (almeno un paio di volte la settimana) per stimolare la circolazione e migliorare la penetrazione degli ingredienti mettendosi supini su un tappeto, alzando le gambe tese e appoggiando i piedi su un muro. Rimanere in posizione per 10 minuti, respirando lentamente e rilassando tutta la muscolatura.