

GENTE bellezza

a cura di **Giulia Stofa**



BALSAMO RIPARATORE REIDRATANTE ANTI ETÀ GLOBALE SUNISSIME Lierac, con estratto di hamamelis rigenerante, è un balsamo per rinfrescare la pelle dopo l'esposizione al sole (in farmacia 29,90 €).

Contiene 1/3 di latte doposole **DOCCIACREMA DOPOSOLE** Biopoint. È delicato sulla pelle abbronzata (6,50 €).



Brividi benefici sulle pelli più stressate dai raggi solari con la **CREMA GEL IDRATANTE RINFRESCANTE** Dermolab con aloe vera (15,50 €).



La maschera in viscosa naturale **SOL ALOE MASCHERA DOPOSOLE** in tessuto per il viso **Bottega Verde** (9,99 €) idrata e rinfresca.

La pelle abbronzata SI DISTENDE NEL LATTE

Gel e balsami da spalmare dopo l'esposizione al sole danno alla tintarella omogeneità ed elasticità e la fissano dolcemente

Fluido, e con proprietà antiossidanti, **LICHTENA@ DERMOSOLARI LATTE DOPOSOLE RIPARATORE** Lichtena@ Giuliani (in farmacia a 19,90 €).



IDÉAL SOLEIL BALSAMO SOS di Vichy (in farmacia, 21€) allevia la sensazione di bruciore e reidrata la pelle scottata.

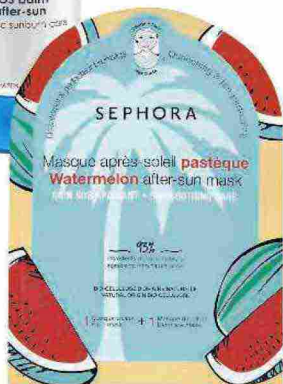
Con aloe vera e cactus, **LATTE IDRATANTE LENITIVO** è come velluto sulla pelle arrossata. Garnier (9,99 €).



Aiuta la riparazione cutanea e dona sollievo, **POSTHELIOS GEL EMOLLIENTE** La Roche Posay (in farmacia, 21 €).



Profumato e decongestionante, **GEL ALOE VERA E MENTA LIGNE** St Barth (42 €).



La maschera **SOS SOOTHING CARE MASCHERA DOPOSOLE ALL'ANGURIA** SEPHORA COLLECTION con effetto ghiaccio. Aiuta a mantenere la pelle dorata. Sephora (5,90 €).



Rinfrescante, contiene burro di karité e si può utilizzare anche come impacco per le pelli arrossate, **DOPOSOLE SOLEOMBRA** L'Erborario (in farmacia e in erboristeria, 17,90 €).

MASCHERA VISO DOPOSOLE Equilibra® a base di burro di karité con bacche di goji e opuntia. Lenisce la pelle e regala energia (3,99 €).





Addolcente e rivitalizzante, **BURRO NUTRIENTE MANI E PIEDI** con estratti di pesca e neroli Nature's (10 €).

Rinfresca le gambe stanche, **DESTASI GAMBE SPRAY NO GAS** Pool Pharma (19 €).



Donano sollievo e freschezza

Dona sollievo alle gambe pesanti, **CIRCOLAZIONE SPRAY TONICO EXPRESS** Puresential (16,95 €).



Con rusco, ippocastano, centella e vite rossa, **RUSCOVEN BIOGEL Aboca** (15,80 €).

Con oli essenziali di menta, salvia e patchouli fresco, **GEL DEODORANTE** L'Erbolario (11,90 €).



Defaticante, **ERBAVEN FRESH GEL** ESI (13 €).

SOLIVEN GAMBE LEGGERE CREMA si applica facilmente. Di Bios Line (14 €).



GENTE benessere

a cura di Giulia Stofa

Camminare scalzi è il massimo perché anche la circolazione ne trae beneficio. «Occhio però alle contratture», avverte l'esperto. E dopo, piccoli esercizi e creme



I piedi mettono le ali SULL'ERBA O SULLA SABBIA

Si chiama *barefooting*, ovvero la camminata a piedi nudi, ed è ormai diventata una salutare moda. «Camminare scalzi può essere un momento di grande benessere per i piedi», spiega Pierluigi Gennari, specialista in Podologia sportiva a Roma e podologo ufficiale di Milan e Juventus. «Attenzione, però, a non esagerare altrimenti si sollecitano troppo i muscoli del piede e si rischia l'insorgere di fasciti plantari e talloniti. Controllate bene il terreno: è ottima l'erba, a patto di essere sicuri che non ci siano detriti o insetti. Il massimo è anche camminare sul bagnasciuga, ancora meglio se con l'acqua all'altezza dei polpacci per stimolare la circolazione sanguigna e linfatica, o sugli appositi sentieri attrezzati per questa attività spesso presenti in montagna». Quando si va in spiaggia e in piscina alcune attenzioni sono d'obbligo. «Per evitare funghi e verruche indossate sempre le ciabattine, prestando attenzione alle pozze di acqua stagnante dove possono proliferare i batteri e i virus. Dopo la doccia ricordatevi che è fondamentale asciugare

bene con l'asciugamano o con il phon tutta la superficie del piede senza dimenticare gli spazi interdigitali, quelli fra le dita, per non avere fastidi». Gli amanti del trekking possono a fine giornata ritrovare una sensazione di benessere e lenire le contratture del piede con alcuni facili esercizi. «Da seduti fate rotolare una pallina da tennis prima con la pianta di un piede poi con l'altra: questo semplice movimento vi aiuterà a decontrattare i muscoli. Oppure provate ad afferrare con le dita dei piedi una matita - sembra facile ma non lo è - e nel frattempo questo movimento tiene in forma anche i muscoli più piccoli e profondi presenti nel piede. Quindi fate un pediluvio: in commercio potete trovarne di specifici per ogni necessità. Successivamente non dimenticate di applicare una crema che lenisca i talloni in caso di pelle secca e fissurazioni, e un gel decongestionante e rinfrescante per le gambe. Sono spesso a base di antiossidanti e di edera, rusco e centella: l'effetto leggerezza è immediato». ●