

VANITY FAIR

Video People **Beauty** Benessere Lifestyle More ▾

Special ▾

Topic: #ilsorrisodelledonne Reali MeghanMarkle Podcast Lavoro ... CERCA 🔍 ACCEDI 👤



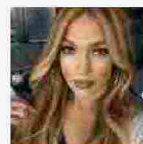
BEAUTY STAR

Grazie Ashley Graham per averci mostrato ancora una volta le tue s...



CAPELLI

Il cambio di look di Maria Elena Boschi per l'estate 2020



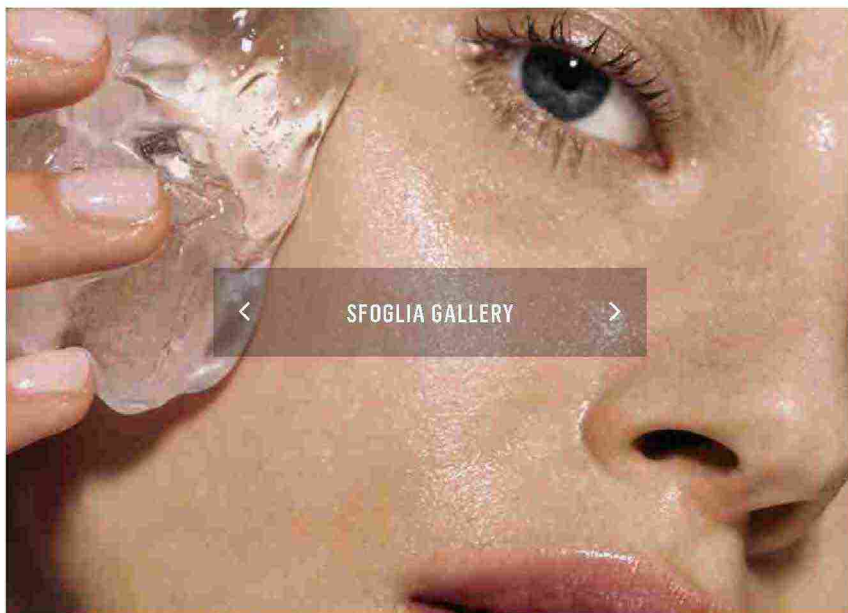
CAPELLI

Le acconciature ideali per ogni segno zodiacale

BEAUTY , VISO E CORPO

# Freddo, la cura contro l'acne e non solo

30 LUGLIO 2020

di **CLAUDIA BORTOLATO**

Dona refrigerio per tutto il corpo e per la pelle può essere un toccasana, anche contro l'acne, ma soprattutto per avere un incarnato radioso



Metti un giorno qualunque d'estate, fuori la colonna di mercurio vola verso i 37-38 gradi o più, mentre la spossatezza prende il sopravvento e la pelle rivela tutta la sua stanchezza perdendo tono e luminosità. La soluzione per ritrovare un pronto benessere e un'aura luminosa in ogni centimetro

quadrato di pelle è: **freddo** applicato ad arte. Così ottieni un duplice beneficio: un pronto **refrigerio per tutto il corpo e una pelle più radiosa**, sana, uniforme e liftata.

«Il freddo è un tonico generale grazie all'effetto di vasocostrizione e dispensa benefici, in particolare, alle gambe, soprattutto, ma non solo, se si soffre di cattiva circolazione venosa e linfatica.

E, soprattutto se è gentile, dunque non troppo intenso, è un toccasana per la pelle, perché conserva la buona funzionalità del film idrolipidico e, di conseguenza, la capacità della cute di mantenersi idratata e di proteggersi dalle aggressioni esterne», spiega **Corinna Rigoni, presidente delle Donne Dermatologhe Italia**.

#### CONTRO L'ACNE

La versatilità dell'effetto frozen, poi, è davvero notevole. Provare per credere. Sfiamma i brufoli e le scottature. La crioterapia fai-da-te con un semplice cubetto di ghiaccio (preparato appositamente in un contenitore di plastica lavabile, per evitare contaminazioni) si rivela utile in caso di **brufoli infiammati e di cisti da acne in fase attiva**. «Il ghiaccio riduce l'edema e infiammazione e dà sollievo alla pelle, specie se è già provata perché sottoposta a terapie anti-acneiche irritanti», spiega l'esperta. Massima attenzione, però, alle norme d'uso: **il ghiaccio va tassativamente avvolto in un telo di cotone (mai posto a contatto diretto sulla pelle)** e applicato massimo per 1-2 minuti per evitare vere e proprie «scottature» da freddo.

Dopo, asciuga tamponando con una garzina e applica una pomata antiacne, ad esempio a base di nicotinammide o betaglucano. Il freddo è una vera benedizione anche in caso di scottature post esposizione: ma attenzione, meglio utilizzare impacchi di un infuso di camomilla conservato in frigorifero,

o di acqua fredda, da tenere in posa per una decina di minuti ed evitare il ghiaccio, che in questo caso sarebbe traumatico.

#### CONTRO LE OCCHIAIE

Al risveglio, SOS antigonfiore per viso e palpebre. Per riprendersi dalle notti insonni e sgonfiare prontamente palpebre e viso gonfi, Kate Moss riempie il lavandino di acqua, ghiaccio e cetrioli e vi immerge il viso. Certo, è un escamotage un po' cruento: meglio soluzioni analoghe, ma più soft. «Basta lavare il viso con acqua fredda e poi spruzzare dell'acqua termale,

## TOP STORIES



BEAUTY STAR

**Depilazione intima: così fanno le star**

di REDAZIONE BEAUTY

meglio se tenuta in frigorifero, che è remineralizzante e lenitiva. Sul contorno occhi, ottimo passare velocemente un cubetto di ghiaccio avvolto in una salvietta», suggerisce Rigoni.

### LE CREME «FREDE»

A caccia di ingredienti rinfrescanti nell'INCI. Anche le creme viso e corpo in estate gradiscono l'effetto brezza e così si avvantaggiano di principi attivi che lo riproducono. «Per ottenere un immediato comfort rinfrescante, cerca in etichetta ingredienti come la centella asiatica – INCI: Centella Asiatica Extract – che, oltretutto, rinforza i capillari e riduce i gonfiori; il cipresso – INCI: Cipressus sempervirens Extract o Oil –, ricco di tannini astringenti; e l'hamamelis – Hamamelis Virginiana –, che è uno scrigno di triterpeni e di flavonoidi antiossidanti, decongestionanti e vasocostrittori. L'hamamelis è un ottimo ingrediente per le creme del viso anche per l'effetto lenitivo e calmante, sempre derivante dai tannini», osserva Rigoni. Riescono ad abbassare leggermente la temperatura cutanea anche gli estratti di liquirizia (INCI: Glycyrrhetic Acid), che contengono sostanze cicatrizzanti, antinfiammatorie e schiarenti, e quelli ad alto potere idratante e lenitivo, come l'aloe vera (INCI: Aloe Barbadensis Leaf Juice), così come il cetriolo (Cucumis sativum) e l'acido ialuronico (Hyaluronic acid).

### CRIO-AROMATERAPIA

Anche le essenze sono ottimi sostegni effetto breeze. «Tra gli oli essenziali più rinfrescanti spiccano la menta piperita, l'eucalipto, il pino, il cipresso e quelli di agrumi, come il limone che è anche purificante e illuminante, e il pompelmo (stimolante e drenante), nonché il tea tree oil, che è un potente antisettico naturale», dice Rigoni. Puoi aggiungere qualche goccia di 1 o 2 oli essenziali a scelta alla crema corpo idratante o a un olio di mandorle dolci o di argan, da massaggiare dopo la doccia. Attenzione però: testali prima su un piccolo lembo di pelle per accertarti di non essere allergica all'essenza prescelta e non applicali mai prima di esporti al sole perché possono essere fotosensibilizzanti.

### LA DOCCIA FREDDA

Per chiudere in bellezza, quando si parla di crioterapia soft, un cenno alla doccia fredda (da 23 a 26 gradi) è inevitabile. Va fatta appena sveglia (il corpo è caldo, quindi adeguatamente preparato) ed è rinvigorente, tonificante e rassodante della pelle. Puoi iniziare con l'acqua tiepida, a 27-33 gradi, e terminare con un rapido risciacquo freddo (23-26 gradi) per massimo un minuto, facendo tassativamente risalire il getto gelido dai piedi alla testa, mai il contrario. Le controindicazioni. Attenzione al freddo e soprattutto agli shock gelo-caldo, però, se hai la pelle molto secca (effetto disidratante) o la couperose e la rosacea. «La repentina dilatazione/restrizione dei vasi peggiora questi disagi cutanei e "stressa",



#### CAPELLI

**Caduta capelli: secondo un nuovo studio sui microRNA si può arrestare**

di ELEONORA NEGRI



#### VISO E CORPO

**Idratazione viso: in tre step tutta la freschezza dell'estate**

di REDAZIONE BEAUTY

