



elogio della

SIESTA

Doposole, acque aromatiche e spray idratanti regalano un surplus di comfort mentre ci si rilassa all'ombra

Se per lo scrittore francese Frédéric Ploton la siesta è uno spazio di libertà, per la pelle accaldata nel pieno dell'estate è praticamente una necessità. Nelle ore più afose **riposare all'ombra**, oltre a ridare energia (come provato persino da una ricerca della NASA che ha registrato l'alzarsi delle prestazioni mentali del 34% dopo una pennichella), è **il modo più semplice per regalare all'epidermide una pausa dal sole**. «Per altro nel momento più giusto, quello centrale della giornata dove l'intensità dei raggi è massima e la raccomandazione migliore rimane sempre quella di evitare l'esposizione per contenere tutti i danni che

un sole così forte può fare, persino sulle pelli abbronzate» commenta il professor [Leonardo Celleno](#), dermatologo a Roma e presidente [AIDECO](#), Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia.

PER RICARICARSI

La siesta pomeridiana diventa poi l'occasione perfetta per rinfrescare e riconfortare la pelle dopo una mattinata di sole. «Quello che serve è ovviamente un surplus di idratazione per ripristinare il delicato equilibrio idrico che i raggi ma anche il caldo, il sudore, i tuffi in mare e in piscina hanno alterato e che sta alla base dell'elasticità e della morbidezza della cute e di riflesso della tenuta e della compattezza della tintarella» commenta l'esperto.



spruzzi di benessere

Uno spruzzo di un'acqua idratante e rivitalizzante su tutto il corpo funziona come un'oasi nel deserto: calma immediatamente l'arsura della pelle e la rinfresca spegnendo il rasoio. La versione profumata con note frizzanti e vivaci di agrumi, erbe aromatiche e fiori delicati aiuta secondo i principi dell'aromaterapia ad amplificare la sensazione di serenità e relax. «A patto che non contenga alcool che inaridisce e con il sole può fare macchia» commenta Celleno.

azione calmante

Il gesto che comunemente si riserva alla sera, quello di **applicare il doposole, ha un suo perché anche nella pausa pomeridiana dal sole.** «Per restituire idratazione innanzitutto, ma anche **per un'immediata azione calmante e rinfrescante** alla quale si affianca un lavoro più profondo, quello di spegnere con potenti dosi di sostanze antiossidanti il processo di infiammazione dovuto ai raggi che prosegue anche dopo l'esposizione e finisce per impattare sul DNA cellulare accelerando l'invecchiamento della pelle» continua il professore. Se non ci si espone in maniera diretta ai raggi, **un'ottima alternativa al doposole sono gli idratanti per il corpo, ricchi in acido ialuronico, ceramidi, estratti di aloe e oli vegetali che rafforzano le difese della cute e la ricompattano.**

- 1** Una fresca infusione di tè verde che potenzia le difese della pelle per **Green Tea Mist Tealogy** (www.tealogyskincare.com, 19 euro).
- 2** Per un'immediata freschezza, con aloe vera idratante **Biopoint Solaire Acqua Spray** (profumeria, 4,90 euro).
- 3** Senza alcool, anche per le pelli sensibili, **Acqua Vitalizzante Muschio d'Acqua Nature's** frizzante di bergamotto e muschio (erboristeria, 12 euro).
- 4** Olio di monoi e frutti esotici per **Sol Tiaré Latte Doposole Idratazione Prolungata Bottega Verde** (negozi monomarca, www.bottegaverde.it, 18,99 euro).
- 5** Con olio di monoi e cocco il **Latte Doposole Vellutante di Leocrema** dal profumo inebriante nutre e prolunga l'abbronzatura (grande distribuzione, 2,70 euro).
- 6** Per non restare mai senza, la **Lozione Idratante CeraVe** con tre ceramidi ricompattanti nel nuovo formato XXL (farmacia, 19,90 euro).
- 7** Leggero, setoso, "asciutto", l'**Olio Corpo Doposole Sun Secret di Korff** nutre e dà elasticità senza ungere (farmacia, 26 euro).
- 8** Dalla linea Thai Spa di **Tesori d'Oriente**, il **Profumo Aromatico** sensuale di ibisco e olio di tamanu che distendono e ritemprano (grande distribuzione, 4,99 euro).
- 9** **Voglia di Sole Doposole Acqua Reidratante Rinfrescante Helan** con acido ialuronico e camomilla dolce (erboristeria, 17,50 euro).
- 10** Idratazione a tempo di record con **Defence Body Hydraspray Latte Idratante 24 h di BioNike** che raggiunge facilmente ogni punto del corpo (farmacia, 15,90 euro).

Giulia Carpani

agosto 2019 • silhouette 111