



Scegli Iliad per chiamare e navigare.

SCOPRI DI PIÙ



# Doposole e non solo: i consigli per le cure di bellezza dopo il tramonto

*I doposole non sono tutti uguali: ecco come scegliere la texture più adatta e ottimizzare i benefici usandoli in sinergia con altri rituali, dall'ice therapy al layering*

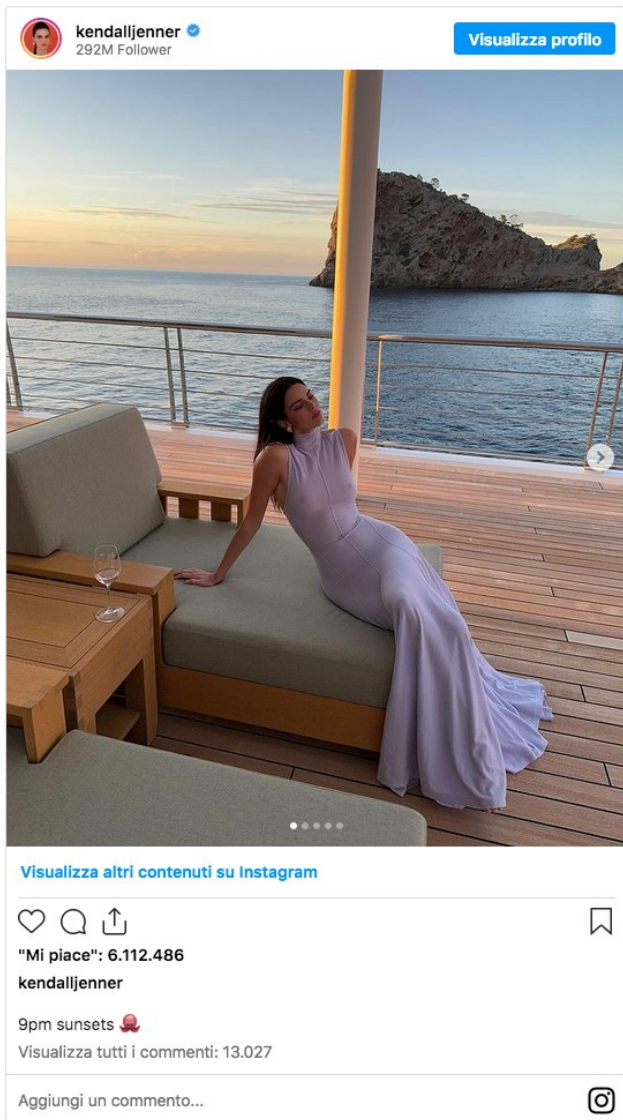
di Claudia Bortolato



Foto di Katharina Roehler su Unsplash



Ci sono cosmetici che nel tempo sono cambiati e si sono evoluti più di altri: tra questi, rientra sicuramente il doposole, che da "Cenerentola" della skincare estiva, negli ultimi anni si è conquistato un ruolo di primo piano grazie anche alle sue molteplici funzioni. Non più solo dissetare la pelle, rinfrescarsi, lenire i rossori e ripristinare l'idratazione, ma anche prolungare l'abbronzatura, contrastare i danni da fotoinvecchiamento causati dal sole.



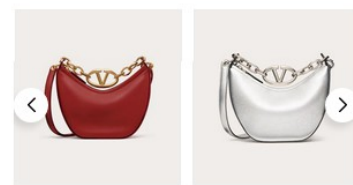
### Il doposole la crema notte dell'estate

"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.

[A QUESTO LINK, UNA SELEZIONE DI CREME DOPOSOLE TRA LE ULTIME ARRIVATE SUL MERCATO](#)

### Come scegliere il doposole

Nella scelta del doposole, vanno considerati diversi fattori quali l'età, lo stato di salute e il tipo di pelle, ma anche il luogo dell'esposizione solare. "Se la pelle è molto provata e secca, meglio le texture ricche, come i burri e le creme sontuose, particolarmente nutrienti e idratanti, a base di vitamina E (antiossidante e insieme idratante) e acido ialuronico al 2-3%. Per le pelli miste e grasse l'ideale è il gel d'aloè, che è rinfrescante,



[SCOPRI DI PIÙ](#)

### Leggi anche

**Boom del tennis italiano: tutti i benefici fisici e psicologici del gioco con la racchetta**

**Cellulite, come eliminarla? I rimedi contro la ritenzione idrica**

**Abbronzatura a macchie, come evitarla? I consigli per una pelle omogenea e senza segni**

idratante e lenitivo. **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. Infine, per **chi ha passato la giornata in alta quota**, suggerisco un siero con una buona percentuale di acqua termale, calmante e lenitiva", consiglia Celleno.

ESTATE

### Dimmi dove vai in vacanza e ti dirò quale crema usare: dal solare alla giusta skincare



di Martina Manfredi  
17 Luglio 2024

### Crioterapia post sole

L'after sun si adatta bene a essere usato in sinergia con altri rituali di skincare, come per esempio l'**ice therapy**, per preparare 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 ricchi 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.

SOCIAL

### Le tesi del movimento "anti protezione solare" chiarite (e smontate) dagli esperti

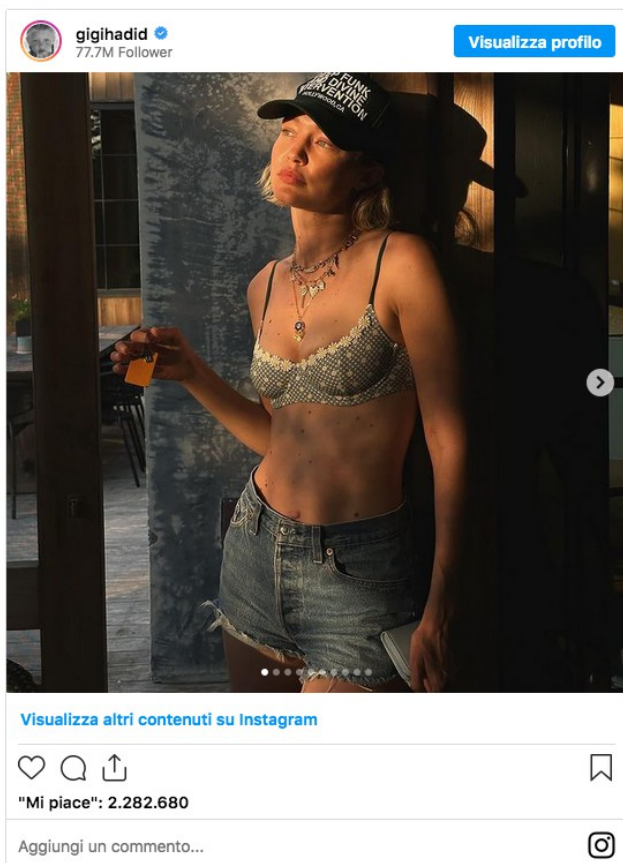


di Manfredi Martina  
12 Luglio 2024

### Multimasking, layering e formule fai-da-te

Per dare sollievo alla pelle in estate anche una maschera ogni due giorni è consigliata, 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.

Per chi ama i trattamenti fai-da-te, un ottimo booster è il **ghee o burro chiarificato** (uno scigno di vitamine A ed E), un caposaldo 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.



### L'hairecare dopo il tramonto

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.

#### HAIRCARE

### Il decalogo per proteggere e curare i capelli in estate

di Martina Manfredi  
22 Luglio 2024



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'haire care vacanziero.

[A QUESTO LINK, UNA SELEZIONE DI PRODOTTI SPECIFICI PER LA CURA DEI CAPELLI IN ESTATE](#)

### Sollievo a gambe e piedi

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

### Scrub e doccia estiva

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.

### Troppe docce? Dalla temperatura giusta ai saponi, ecco come rinfrescarsi senza stressare la pelle



di Martina Manfredi  
24 Luglio 2024

"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.

#### Argomenti

trattamenti corpo

beauty

benessere