

**MODA E BELLEZZA . S.O.S. IN QUOTA**

# BEAUTY IN VOLO

La pelle si secca, le occhiaie si fanno più profonde, le gambe si gonfiano. Eppure viaggiare in aereo mantenendo un aspetto smagliante si può. Così

di Paola Oriunno



**Durante**

## IDRATA, NUTRI E RINFRESCA

Quando si vola, la pressione in cabina è paragonabile a quella che trovi in montagna a quota 2.500 metri: per questo la diffusione di ossigeno nel sangue diminuisce, mentre i problemi di microcircolo e disidratazione aumentano. Durante il viaggio, tieni a portata di mano un balsamo labbra nutriente e un'acqua termale rigenerante per rinfrescare viso, décolleté e gambe (che tendono a gonfiarsi anche per la posizione). Se viaggi di notte, fai come l'attrice Cate Blanchett che, appena le luci in cabina si abbassano, applica sul viso una maschera di tessuto. «Sono perfette quelle imbevute di aminoacidi, che rimpolpano, o di acido ialuronico e ceramidi, che idratano» dice la dermatologa Maria Gabriella di Russo. Vuoi avere uno sguardo disteso e riposato quando arrivi alla meta? In volo usa i patch per sgonfiare le borse e risvegliare il microcircolo: applicali e coprili con una mascherina di seta su cui avrai messo 2 gocce di olio essenziale di lavanda, rilassante. Dopo 10 minuti di posa, toglili i patch e tonifica la zona picchiettandola con i polpastrelli come se suonassi il pianoforte.

**Dopo**

## RITocca IL MAKE UP E RITROVA IL RITMO

Prima di atterrare, ripassa il trucco. Nel beauty a mano tieni sempre una BB cream per uniformare il colorito e attenuare eventuali rossori e discromie. Devi cancellare le occhiaie? Copia il segreto delle hostess dei voli di lungo raggio: picchietta un illuminante ai lati del naso e della bocca e nell'angolo interno dell'occhio. Infine, un gloss colorato e un velo di blush sugli zigomi ti daranno un'aria bonne mine. Se affronti un volo intercontinentale, una volta a destinazione dovrai cercare di alleviare i sintomi del jet lag: stanchezza e insonnia iniziano a manifestarsi dopo aver superato quattro ore di fuso orario. «Per regolare i ritmi cellulari e biologici e aiutare l'organismo ad adattarsi al nuovo orario si può assumere per qualche giorno un integratore a base di melatonina. Questa sostanza non solo regolarizza il sonno, ma ha effetti benefici sulla pelle e sui capelli» spiega Fabio Rinaldi, dermatologo. Infine, nei giorni seguenti applica un idratante corpo per rimediare agli effetti dissecanti dell'aria pressurizzata dell'aereo.

**DA PORTARE CON TE**

### LE SALVIETTINE

Senz'alcol rinfrescano il viso e lasciano la pelle nutrita: Make-Up Remover di Comodynes (6,50 euro).



### IL CUSCINO

È di microfibra e imbottito di granuli l'anello per il collo: Tropical Paradise di Mai Uguali (15 euro).

### I DISCHETTI

Rigenerano il viso in pochi istanti: 7-second Morning Mask di Starskin (29,99 euro, da Douglas).



### L'ACQUA SPRAY

Ricca di minerali rari, fortifica e disseta a fondo la pelle l'Eau Thermale di Vichy (8,90 euro circa, in farmacia).



### LA MINI TROUSSE

Nel Kit SOS Beauté di Sephora (12,90 euro) ci sono 9 accessori utili per le emergenze beauty.