

DONNAMODERNA.COM

BELLEZZA

LABBRA PROTETTE

Di giorno, al posto del rossetto,
applica un prodotto dalla
formula idratante e protettiva,
perfetto Lip Gloss Ultra Shine Nude
di Naturaverde Bio.

VISO & CORPO

LAMONTAGNA TI FA BELLA!

di Laura D'Orsi - ha collaborato Giulia Lenzi

Piante alpine, lunghe camminate, relax e aria buona.
Hai in programma una vacanza ad alta quota?
Sfrutta il territorio per tornare in città in splendida forma

121173

BELLEZZA



ILLUMINA LA PELLE CON FRUTTI DI BOSCO & FIORI

Mirtilli, lamponi & Co. non sono solo buoni da mangiare. Puoi sfruttarli anche come ingredienti di creme e sieri perché sono ricchi di sostanze preziose per la pelle. «Gli antocianosidi del mirtillo, per esempio, rinforzano le pareti dei vasi sanguigni, migliorando così l'ossigenazione cutanea» spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico. «Le piccole bacche viola scuro, poi, aiutano a contrastare i radicali liberi prodotti dall'esposizione al sole perché sono una miniera di antiossidanti. Tra questi la vitamina C, che ha anche un leggero effetto schiarente e regala un viso più luminoso». Non è tutto: i mirtilli contengono una discreta percentuale di vitamina K, sostanza ideale per il contorno occhi. Questa infatti agisce sul microcircolo evitando i ristagni sanguigni, la causa principale delle occhiaie.



Nel beautycase

1. Struccante Occhi al Lampone e Mirtillo di Bottega Verde (11,99 euro) rimuove la mascara senza irritare gli occhi.
2. Revita Night di My Mask (2,21 euro) è una maschera monodose con estratti di lampone e fragole.
3. Wild Rose Beauty Balm di Neal's Yard (57 euro) è un prodotto multitasking.

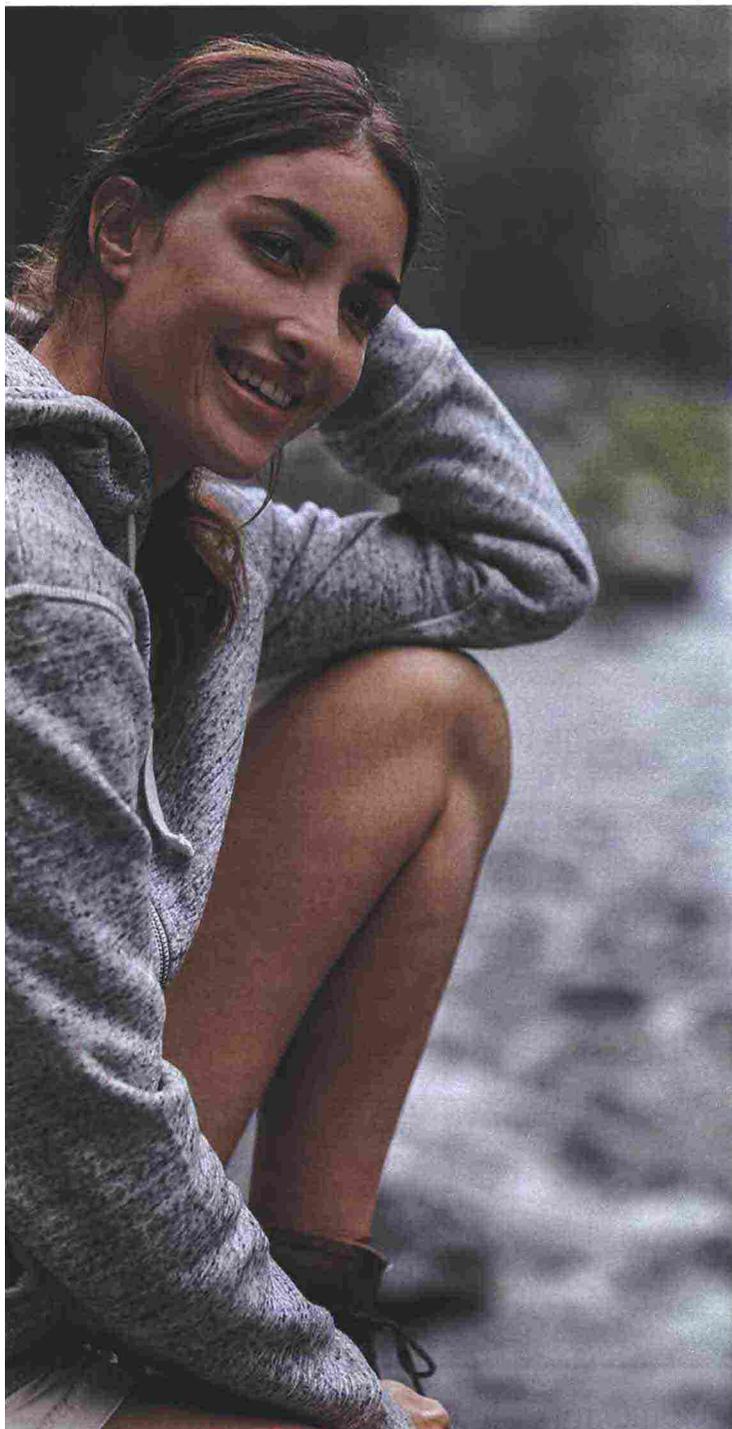
RIGENERA IL CORPO CON LE ERBE ALPINE

In una delle tante spa in alta quota puoi provare gli effetti di un bagno di fieno. In che cosa consiste? «Distese su un materasso ad acqua riscaldata si viene ricoperte da uno strato di erbe e fiori alpini, precedentemente bagnate» spiega Di Russo. «Alchemilla, artemisia, valeriana e le altre piante officinali che compongono il mix, fermentano naturalmente sprigionando calore (la temperatura può raggiungere anche i 60 gradi). Il caldo, che è comunque sopportabile, fa sudare facendo espellere le tossine. Inoltre facilita l'apertura dei pori, permettendo agli attivi di penetrare meglio. Tra questi, il cumarino, la sostanza che regala il profumo tipico al fieno e che ha proprietà antinfiammatorie e purificanti. Per questo il trattamento è consigliato anche in caso di dolori muscolari e reumatici».



NELLA VASCA

1. Sauna Relax di Barnängen (5,99 euro) rilascia estratti di betulla ed erbe alpine.
2. A base di amamelide, iperico e camomilla, Olio da Bagno Nutriente di Susanne Kaufmann (50 euro) ha un effetto relax.
3. Con oli essenziali antistress: Gocce Aroma Attivanti di Dolomia (42 euro, in farmacia).
4. Sale, fieno ed erbe tritate per lo Scrub Corpo di Höbepergh (73,50 euro, su hohebergh.it).



TONIFICA LE GAMBE CON IL TREKKING

Le lunghe camminate ad alta quota rassodano soprattutto gambe e glutei. Vuoi far lavorare anche le braccia? Usa i bastoncini telescopici, che ti danno più equilibrio e spinta e impegnano anche i bicipiti. «Camminare in salita non solo tonifica, ma fa consumare molte calorie, circa il 40 per cento in più rispetto a quando si procede in piano: così a fine vacanza è facile ritrovarsi con una silhouette più asciutta» dice Chiara Petterlini, personal trainer. Per esempio, se per una camminata in pianura di 10 km si bruciano fino a 300 calorie, in montagna diventano 420. Un consiglio: procedi gradualmente, aumentando di volta in volta il tempo di percorrenza e la difficoltà. E cerca di iniziare e concludere ogni escursione con lo stretching: è fondamentale per mantenere elastici muscoli e articolazioni.



DOPO UNA CAMMINATA

1. Olio d'Erbe 31 de L'Istituto Erboristico L'Angelica (9,90 euro) racchiude un mix di erbe e rigenera i muscoli dopo uno sforzo. 2. Con rusco, centella e ippocastano, VitalVen 5 Gel di Specchiasol (13,50 euro) aiuta a sgonfiare le gambe. 3. L'Or Rose di Melvita (22,50 euro) racchiude menta e rosa mosqueta per stimolare il microcircolo. 4. Natural Remedies Arnica di Comfort Zone (25 euro, in istituto) dona sollievo in caso di dolori muscolari.