

Linea, moda, bellezza,

benessere, psicologia

€ 2,00

Silhouette

donna

**MASSAGGIO
DINAMICO
ANTICELLULITE**

**URBAN
YOGA**

COME UNA DANZA
CONTRO LO STRESS

PSICOLOGIA

COME EVITARE
LE INSIDIE DI COPPIA

MODA

LE TENDENZE
PRIMAVERA
ESTATE 2009

**AFRODISIACI
NATURALI**

ERBE E OLI ESSENZIALI
PER RISVEGLIARE
IL DESIDERIO

**BEAUTY
& THE WEB**

NUOVI LOOK
DA SCOPRIRE SU INTERNET

LA **DIETA** DELLE **BANANE**

**PER ATTIVARE IL METABOLISMO
E DIMAGRIRE IN MODO VELOCE**

Anno 16 - numero 2 - febbraio - 2009 - mensile - Poste Italiane Spa - spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 1, DCB Milano



Formule
restitutive e
attenzioni
quotidiane per
avere sempre
la pelle
morbida e
combattere
irritazioni
e rossori



MANI AL FREDDO

Le mani sono costantemente esposte, molto vulnerabili di fronte agli agenti aggressivi esterni. In inverno questi fattori nocivi si moltiplicano: oltre al freddo le mani subiscono anche gli sbalzi di temperatura, dagli ambienti chiusi alla strada.

• Ecco perché facilmente appaiono arrossate, disidratate, a volte perfino segnate da piccole ferite. Problemi da risolvere con cure mirate che ridanno comfort e benessere anche nei giorni più rigidi.

Fattori a rischio

La secchezza della mani diventa ancora più evidente in alcuni casi. A rischio, in particolare, chi ha la pelle sensibile, predisposta a irritazioni e arrossamenti.

• Quando poi le mani si lavano di frequente e l'idratazione non viene ripristinata l'azione dell'acqua amplifica quella degli agenti esterni. Il film idrolipidico che in questa zona del corpo è per natura già molto sottile si assottiglia. La pelle si sec-

ca e si screpola: si possono avere fissurazioni, taglietti molto dolorosi sui polpastrelli. La cute del dorso può desquamarsi e spaccarsi fino a sanguinare.

• Rossori, secchezza e prurito sono, poi, ancora più frequenti in chi assume farmaci che hanno come effetto collaterale il disidratarsi di pelle e mucose: fra questi le cure contro l'acne degli adulti a base di retinoidi.

Le cure del giorno

Un paio di guanti. Un tempo i guanti erano un accessorio indispensabile per ogni donna elegante. Oggi, tramontati i tempi di un rigido "dress code" i guanti si confermano strumento di bellezza e salute per le mani in inverno.

- Coprire in modo adeguato le mani, infatti, le mette al riparo da vento, freddo.

- Al di là delle mode i dermatologi consigliano soprattutto i guantini in pelle, anche rivestita. So-

no perfettamente termoisolanti, caldi ma non in modo eccessivo, e impermeabili, se piove. Meno indicati, invece, i guanti in lana: proprio il contatto con la lana può, infatti, risultare irritante e togliere idratazione.

- Da non dimenticare anche un altro tipo di guanti: quelli in gomma, da usare sempre durante i lavori domestici e che molte donne invece tendono a non utilizzare perché li trovano scomodi. I guanti proteggono dal

contatto con l'acqua e con i detersivi. L'unica precauzione è quella di sovrapporre i guanti in gomma a un altro paio di guantini, in cotone, da indossare sotto. I guanti in cotone riducono l'attrito ed evitano le allergie al lattice, molto comuni.

Le "creme barriera"

Oltre ai guanti la cosmetica offre altri strumenti per difendere le mani: si tratta delle cosiddette creme "barriera". Formulazioni,

a base di particolari principi attivi come il fomblin, che lasciano sulla pelle un film protettivo invisibile: una sottilissima pellicola che isola la pelle. Nello stesso tempo alcune creme barriera svolgono anche un'azione nutriente e anti-age grazie al contenuto di vitamine C ed E, rivitalizzanti e rigeneranti.

- Le creme barriera si comprano in farmacia e vanno riapplicate ogni 3-4 ore con un massaggio delicato.

Le cure della sera

Un momento fondamentale per curare le mani è la sera: proprio durante la notte e il riposo la pelle può godere di 8 ore "al caldo" e senza lo stress dell'acqua e degli altri fattori nocivi.

- È importante la costanza: i cosmetici mirati vanno applicati prima di andare a letto, stendendoli con cura sulle mani, scegliendo il tipo più adatto alle proprie esigenze.

Idratare

Gli idratanti possono essere in gel o in texture più morbide. Si stendono e si assorbono facilmente. I fattori idratanti sono molti e diversi: quasi tutte le formulazioni, però, contengono glicerina, un ingrediente usato da anni e che si conferma uno dei più efficaci per ridare idratazione alla pelle delle mani.

Lenire

Quando le mani appaiono molto arrossate bisogna, in-

nanzitutto, togliere l'irritazione e calmare l'infiammazione. Bisogna quindi usare formule antinfiammatorie e lenitive.

- Molte contengono estratti di piante emollienti e calmanti come la calendula e la camomilla. Quando i rossori si sono attenuati le creme lenitive si possono alternare alle creme idratanti.

Nutrire

Se infine il problema sono la secchezza e la desquamazione accentuata si devono usare delle creme liporestitutive che aiutano il film idrolipidico a riformarsi.

- Sono a base di sostanze grasse rigeneranti e fortemente nutrienti. Spesso sono senza profumo per non irritare la pelle. ■

Lucia Fino
Consulenza della dottoressa
Maria Bucci, Dermatologa Plastica
a Sesto San Giovanni (MI).

Il consiglio dello specialista

Se le mani continuano a essere molto screpolate, secche e arrossate, nonostante le cure quotidiane e la protezione, bisogna chiedere consiglio allo specialista dermatologo.

Trattamenti intensivi

Il medico, infatti, potrà consigliare delle cure personalizzate che riescano a risolvere il problema delle fissurazioni e degli arrossamenti. Le fissurazioni possono essere un problema molto sgradevole perché le ferite tendono a riaprirsi quando le mani vengono bagnate o esposte al freddo.

- Il medico abbinerà se è necessario alle creme emollienti, antibiotici da applicare localmente che evitino possibili infezioni delle piccole ferite.