

mine A,E,C. Chi non ama le texture grasse, trova nell'olio secco un'alternativa confortevole, che dà l'immediata sensazione di nutrimento anche senza massaggio. Altro buon accorgimento è quello di mettere nell'acqua del bagno qualche goccia di olio essenziale o di oliva, per rendere più dolci i detergenti. Va diminuita la frequenza di gommage e peeling, che assottigliano lo strato superficiale della pelle e ne diminuiscono le difese. Infine, non dimenticare mai di usare una crema specifica per le mani e una riparatrice per i piedi.

**LA NOSTRA SCELTA**

**Lipikar Olio detergente di La Roche-Posay**

Senza saponi, alcol e conservanti, delicato per la pelle secca e sensibile, anche dei bambini, 200 ml, 13,90 euro

**Dove Crema fluida rigenerante**

contiene agenti nutrienti racchiusi in microcapsule e miele, idrata e aiuta le cellule a rinnovarsi, 250 ml, 3,69 euro

**Le Remède di Gattefossé**

Rimedio aromaterapico a base di oli essenziali, nutre le parti delicate del viso e gomiti e talloni, 50 ml, 34,20 euro

**Crème Jeunesse des Pieds di Clarins**

A base di erbe, olio e burro vegetali, ripara le rugosità, ammorbidisce e rinforza le unghie, 125 ml, 19,50 euro

**> CAPELLI - IDRATARE SEMPRE**

Le temperature rigide rallentano il metabolismo e di conseguenza la produzione di sebo del cuoio capelluto. Una stagione d'oro per chi ha i capelli grassi, mentre quelli secchi diventano ancor più fragili, si spezzano e cadono con più facilità. Si può venire in aiuto usando una maschera nutriente una volta alla settimana, da tenere almeno un quarto d'ora e un trattamento idratante e rinforzante senza risciacquo, gli altri giorni. Se il clima è freddo e secco limitare l'uso di shampo in polvere, lacche o gel di definizione (meglio in crema), tendono a disidratare e rendono i capelli più elettrici. Se il clima è umido, i capelli si sporcano più di frequente e diventano crespi, le nuove linee di prodotti anti smog debellano l'inquinamento e domani il crespo.

**LA NOSTRA SCELTA**

**Sunsilk ripara e protegge**

Shampo, balsamo e crema senza risciacquo, 2,79 euro ciascuno. Ripristinano il contenuto di lipidi sui capelli.

**P1 spray anti smog di Hair Med**

protegge il capello da sporco, umidità e lo rende meno elettrico, da usare ogni mattina 150 ml, 10 euro

**Fructis Oleo-Repair di Garnier**

Maschera fortificante con tre oli nutritivi, avocado, karité e oliva, ripara i capelli in un minuto, 300 ml, 5,40 euro



**In più: make up di stagione**

Fondotinta luminosi, polveri cremose che non virano col freddo, rossetti emollienti. I nostri consigli per il trucco invernale

**Soins de Teint di Lierac**

all'olio di mandorla, coprente ma con effetto luce naturale, 32 euro

**Phyto teint éclat di Sisley**

morbido, a lunga tenuta, resta liscio e opaco, 75 euro

**Vitalumière di Chanel**

non grasso, dà un'aria riposata, 48 euro

**Elixir des Glaciers di Valmont**

va usato entro tre mesi per preservare l'efficacia dei componenti, 168 euro

**Photo'Perfection di Givenchy**

usa la luce per correggere le imperfezioni senza appesantire, 36 euro

**Costruire le difese**

Antiossidanti, vitamine, integratori specifici, presi con costanza e regolarità, aumentano le difese dell'organismo, rafforzano la struttura delle pelle, preservano la salute di capelli e unghie. Si trovano in farmacia o in erboristeria

**Bio 45 di Bios Line**, integratore biologico completo con 15

estratti d'erbe, 15 vitamine e 11 minerali. 50 tavolette 13,50 euro

**Macrocea di Cieffe Derma**, echinacea con vitamine e zinco per

rafforzare il sistema immunitario 20 compresse, 16,80 euro

**Seredial di Medestea**, integratore anti stress a base di

fitoestratti puri, al mattino tiene a bada l'ansia, alla sera aiuta a

dormire in modo sano e naturale, 20 compresse, 14 euro

**Bioscalin con Cronobiogenina di Giuliani** a base di estratti

vegetali, rispetta l'orologio biologico del capello, interviene dove

e quando serve, ne prolunga la vita, 30 compresse, 26 euro

**Trialgal di Named** fornisce gli acidi grassi polinsaturi necessari

all'organismo e al benessere della pelle. 30 capsule, 18,80 euro

**Olio 31 di Just** miscela di oli essenziali estratti da 31 piante, per

massaggi o bagni caldi, purifica e lenisce, 75 ml, 30,50 euro