

F

N. 10 SETTIMANALE | 4.03.2023
€ 1,20 IN ITALIA

**DONNE
CORAGGIOSE**
DALL'ITALIA AL BRASILE
PER TROVARE ME STESSA

Moda
BORSE, CHE PASSIONE

Bellezza
INGREDIENTI
SALVA-PELLE
DAL GRANDE NORD

CATE

Blanchett

È LA FAMIGLIA
IL MIO OSCAR
PIÙ BELLO

Giuliana De Sio

I FIGLI CHE
NON HO AVUTO

Jamie Lee Curtis

MIO MARITO
L'HO SCELTO
SU UN GIORNALE

Elly Schlein

IL SEGRETO
DEL SUCCESSO

Otto marzo

REGALATEVI
UN CONTO
IN BANCA
(SEPARATO)

Strage di Crotone

SUOR
LOREDANA
ANGELO
DEI NAUFRAGHI

TRADIRE VIA CHAT

LE CORNA VIRTUALI SI POSSONO PERDONARE?

ISSN 2280 773X 30010 >
9 772280 773004

CAIRO EDITORE

I SEGRETI DEL GRANDE NORD

Arrivano dalla Danimarca e dall'Islanda, dalla Svezia e dal Canada, ma anche dalla Mongolia e dalle regioni più settentrionali della Cina. Sono ricette e rituali che fanno fronte alle basse temperature, mettendo al riparo la pelle da freddo, sbalzi climatici e inquinamento

di Simona Fedele - testi di Claudia Bortolato

FUORI: GELO, AURORA BOREALI, PAESAGGI LUNARI e fiabeschi laghi ghiacciati. Dentro: ambienti caldi e accoglienti come nidi che invitano al piacere di pratiche sospese tra beauty e wellness. È il patrimonio dei Paesi del Grande Nord, abituati a convivere con temperature estreme, e fonte ispirazionale per i popoli mediterranei per fronteggiare il freddo e soprattutto gli shock termici tra interni riscaldati ed esterni gelidi. «Le basse temperature infastidiscono, in particolare, le pelli dei fototipi chiari e quelle mature, perché più sottili. Ma anche chi ha patologie conclamate come dermatite atopica, acne, psoriasi, couperose e rosacea», spiega Corinna Rigoni, dermatolo-

ga a Milano e presidente delle Donne Dermatologhe Italia. Il motivo? «Il freddo intacca il microbiota cutaneo e il film idrolipidico, che funziona da coibente, cioè da isolante». Ecco perché l'inverno richiede una skincare mirata, con l'aggiunta di trattamenti e ricette attenti da chi con il freddo vero si confronta diversi mesi all'anno.

La routine mattutina, in inverno, è particolarmente importante: deve fornire un plus protettivo per diverse ore. «Dopo la detersione con formule a bassissimo livello di emulsionanti e attivi delicati come oli vegetali, aloe, avena, bisogna difendere viso, collo, décolleté, mani con creme dotate di filtri solari medio-alti e ▶

ricche di materie grasse. «Ideali nelle giornate ventose le **cica cream o cold cream, formulazioni anti-freddo che, oltre a nutrire e lenire, creano una barriera** contro gli agenti esterni», continua la dermatologa. Preferisci i fluidi a base oleosa, fino a qualche anno fa canadesi e islandesi proteggevano la cute con un unguento contenente olio derivato dal grasso di balena, mentre nel Nord della Mongolia, ancora oggi, si applicano derivati cremosi dal latte di yak e capre, arricchiti con ortica, timo e olivello spinoso. «Un effetto analogo, ma con formula **vegan e seboaffine, lo offre l'olio di jojoba, steso puro o addizionato in gocce alla crema abituale**». Per le zone che soffrono il freddo per via della circolazione periferica rallentata, ovvero mani e piedi, sono perfetti, invece, i bagni alla paraffina, un classico da centro estetico, riproducibili grazie a kit per uso casalingo.

L'arte del relax in salsa svedese

Islanda, Svezia, Norvegia, Finlandia, Danimarca sono la patria di tradizioni come hygge danese e lagom svedese, che invitano a ritagliarsi ore di puro *divertissement* tutti i giorni, coltivando delle semplici, ma buone abitudini. Un esempio su tutti: rilassarsi nelle casette realizzate in vetro e legno di ciliegio, con vista mozzafiato, sull'isola privata di Henriksholm, in Svezia. Un'altra pratica tradizionale, molto sentita dai popoli del Grande Nord, è la **sauna, in cui rintanarsi quotidianamente per depurarsi, ritrovare l'armonia con se stessi, riflettere**. Non è un caso che, in Scandinavia, le saune si trovino ovunque, in Finlandia perfino in Par-

1. Olio di bacche scandinave per nutrire il viso, HydraBarrier Nourishing Face Oil Strength Ole Henriksen (56 euro, Sephora).
2. Deterge corpo e mani con olivello spinoso e betulla, White Forest Björk and Berries (29 euro, Douglas).
3. Formula vegana per la crema corpo ricca di burro di cacao del brand danese, Body Butter Ecooking (34 euro).
4. Priva di alcol e con olio di oliva la fragranza vegan che fa bene alla pelle, Pino+Vetiver Brûmée (50 euro).

TRA GLI INGREDIENTI PIÙ IMPORTANTI DELLA S-BEAUTY AVENA EMOLLIENTE E PROTETTIVA E TORBA RICCA DI MINERALI E DETOSSINANTE



lamento, mentre a Kiruna, la città svedese più a nord, è assai frequentata la sorprendente *Solar Egg*, sauna nell'uovo dorato. La struttura, realizzata in legno e interamente rivestita con lastre specchiate in acciaio e titanio dorato, riflette il paesaggio circostante: all'interno si trova una stufa a forma di cuore, la cui temperatura può variare da 75 a 85 gradi. Insomma la destinazione ideale per vivere lo spirito del luogo, mentre il caldo secco della sauna sortisce i suoi benefici sul corpo e sulla mente. Una pratica sana, quella della sauna, ma non

del tutto priva di controindicazioni per chi non vi è abituato. «**Stimolando la circolazione periferica e l'ossigenazione dei tessuti, il calore accelera il metabolismo di tutte le cellule, inoltre leviga la cute in superficie e incentiva la produzione di neocollagene** in profondità, per questo dopo la sauna la pelle del corpo e del viso appare più luminosa e tonica. Il consiglio, però, è di praticarla dopo aver avuto il benessere del proprio medico e massimo un paio di volte a settimana, stando al calore non oltre quindici minuti».

L'ACQUA DI ROSE È MULTITASKING, LENITIVA E IDRATANTE. SI PUÒ USARE COME TONICO PER IL VISO OPPURE NELLA VASCA PER PROFUMARE E SETIFICARE IL CORPO

tro per l'organismo. «L'acqua di betulla, con xilitolo, potassio, silicio e flavonoidi antiossidanti, ha un elevato potere idratante, diuretico e detossinan-

te», dice Ottavio Iommelli, medico fitoterapeuta e agopuntore a Napoli. **L'ideale è berne un bicchiere al mattino, a digiuno e prima di colazione, per smaltire radicali liberi e tossine.** Oltre alla linfa, le betulle offrono un altro principio attivo anti-tietà: il fungo chaga. Si tratta di un fungo che cresce sulle cortecce, un tempo considerato miracoloso dai popoli della Siberia. «Oggi sappiamo che è uno scrigno di superossido dismutasi, enzima antiossidante prodotto naturalmente anche dall'organismo. Ed è una miniera di vitamina B, flavonoidi e minerali utili per la vitalità delle cellule cutanee», conclude Iommelli.

Tieni alta la guardia quando l'aria si fa pesante

Vicino al Circolo Polare Artico particolare attenzione è riservata alle labbra, tant'è che si usa proteggerle con uno stick, in dotazione anche all'esercito svedese, con olio di arachidi. «Altre zone che necessitano di un **plus protettivo sono naso, contorno occhi, guance e mani, da salvaguardare con formule corpose**». Importante schermare lo smog: in inverno le donne della Cina del Nord applicano una maschera serale tramandata da secoli. Preparata con argilla verde e macerato di fiori di loto, rigenera la pelle e contrasta l'iperattività. Replicala sostituendo i fiori di loto con la borragine, ricca di omega 6 e acidi grassi essenziali, basta mixare cinque gocce di olio di borragine a cinquanta grammi di argilla verde e un cucchiaino d'acqua. F



5. Certificato Ecocert, odora di erbe e licheni il bagnoschiuma del marchio lettone, Wild Woods Mádara (18 euro).

6. A base di avena emolliente e semi di cotone, profuma come il parco di Stoccolma in primavera, Body Wash Humlegården & Other Stories (12 euro).

7. Sali da bagno con menta piperita e oli essenziali rilassanti, L:A Bruket (30 euro).

8. Con olio di semi di mirtillo per labbra nutrite e protette, Blueberry Lip Balm Mossa (6 euro).

Lakka, rosa, betulla star della Nordie routine

La Nordie o Scandinavian-beauty, abbreviata in S-beauty, predilige **formule minimal, con pochi ingredienti in concentrazioni elevate, prevalentemente clean e fortemente legati al territorio.** Il lakka o cloudberry ne è un esempio, noto come lampone artico o camemoro, è una bacca arancione ricca di vitamina C che cresce nei territori più estremi. Le donne lo raccolgono dai cespugli per poi schiacciarlo e pic-

chiettarlo sulle mani e sul viso alla stregua di una lozione tonificante e schiarente. Un altro attivo chiave per lo skincare nordico è la rosa. «Ricca in vitamina C, pectine e acidi grassi polinsaturi, l'acqua di rose è antiage, lenitiva, depurativa. In più offre sollievo all'epidermide provata dagli shock termici», sostiene Corinna Rigoni. I popoli del Grande Nord amano molto anche la **linfa di betulla, presente in creme viso antiage e formule corpo drenanti e detossinanti.** Ma la si può anche sorseggiare per ottenere benefici ad ampio spett-

FORESTA VERA



1



2



3



4



5



6

RESINA, BACCHE, AGHI, FOGLIE, CORTECCIA: TESORI BALSAMICI DA PORTARE A CASA SOTTO FORMA DI CREME E PROFUMI VERDI E PIENI DI ENERGIA. COME I BOSCHI PIÙ IMPENETRABILI

1. Note rinfrescanti di ginepro, arancia amara, benzoino e legno di cedro, Profumo Ginepro Nero di L'Erbolario Lodi (36,90 euro).
2. Delizia l'ambiente con il sentore dolce e pungente di mirtillo, cannella e vaniglia golosa, Candela Mirtillo Rosso Speziato di Heart & Home (23,95 euro).
3. Evoca il sottobosco più fitto grazie al mix di muschio verde, mughetto e zenzero, Jade 888 di Hermetica Paris (165 euro).
4. Avvolge la casa con il profumo balsamico di resina, pino, cisto labdano, Diffusore Forêts Christian Tortu Paris
5. Racchiusa in un bicchiere in vetro rifinito a mano, emana l'aroma di legno affumicato, bacche rosse e aghi di pino, Candela Forest Fire di Heeley (65 euro).
6. Protegge e nutre la pelle grazie all'abbinamento di miele delle alpi riparatore ed estratto di abete rosso e Miele delle Alpi. PATTY DEF'ANCE. Crema Comfort Riparatrice di Dolomia (34 euro).