

## **Pelle secca d'inverno: l'olio extravergine è una barriera contro i danni del gelo**

Il gelo dei giorni scorsi ha avuto effetti negativi anche sulla nostra pelle. Particolarmente soggette sono le mani, spesso a contatto con l'acqua, ma anche le labbra, inumidite svariate volte al giorno. Se, in caso di clima rigido, si vedono comparire screpolature o, nei casi peggiori, tagli e lesioni più o meno dolorose, il problema è presto risolto: basta cospargere la parte del corpo colpita con l'olio extravergine di oliva, alimento dalle proprietà nutritive, emollienti e protettive.

### **Spalmare le mani ogni sera prima di coricarsi**

Per diminuire sensibilmente il grado di secchezza delle mani, occorre spalmare olio extravergine di oliva ogni sera prima di andare a dormire; soprattutto sugli incavi, sulle unghie e sul dorso. Subito dopo si applica una crema - mani o corpo - per facilitarne l'assorbimento. Il trattamento deve essere ripetuto al mattino, tamponando delicatamente le mani con un fazzoletto di carta per non uscire di casa con la sensazione di mani unte. Indossando i guanti di cotone o di lana, poi, la protezione continua anche fuori casa.

### **Sul viso per 10 minuti prima di coricarsi**

Bastano pochi minuti e una maschera sistematica per prendersi cura della pelle secca del viso o che si sente tirare. Prima di andare a dormire si intingono le dita nell'olio extravergine di oliva, massaggiandole poi sulla zona da ammorbidire: il viso intero oppure labbra, guance, contorno occhi, facendo attenzione a non farlo entrare negli occhi. Si lascia in posa per 10 minuti quindi si applica su tutto il viso la crema idratante abituale, in modo che l'olio venga meglio assorbito dalla pelle. La sensazione di pelle unta scomparirà pian piano. In caso di particolare secchezza, il trattamento può essere ripetuto anche al mattino appena svegli. In questo caso, prima di uscire di casa si può tamponare il viso con un fazzoletto di carta.

### **Qualche trucco valido in ogni stagione**

L'olio extravergine di oliva non esaurisce le sue proprietà protettive con il passare dell'inverno. In qualunque stagione, prima di dedicarsi ai lavori domestici - soprattutto quelli che comportano il contatto con acqua e detersivi - è utile spalmare le mani con l'olio (e non si dimentichi di indossare guanti di gomma della giusta misura per proteggerle ulteriormente). Infine, per evitare che il grasso naturale della pelle venga completamente eliminato dagli agenti contenuti nel sapone, è consigliato ungere le mani prima di procedere a ogni loro detersione.