

Bella

Settimanale € 1,20 Anno 59 - Numero 34 26 agosto 2003

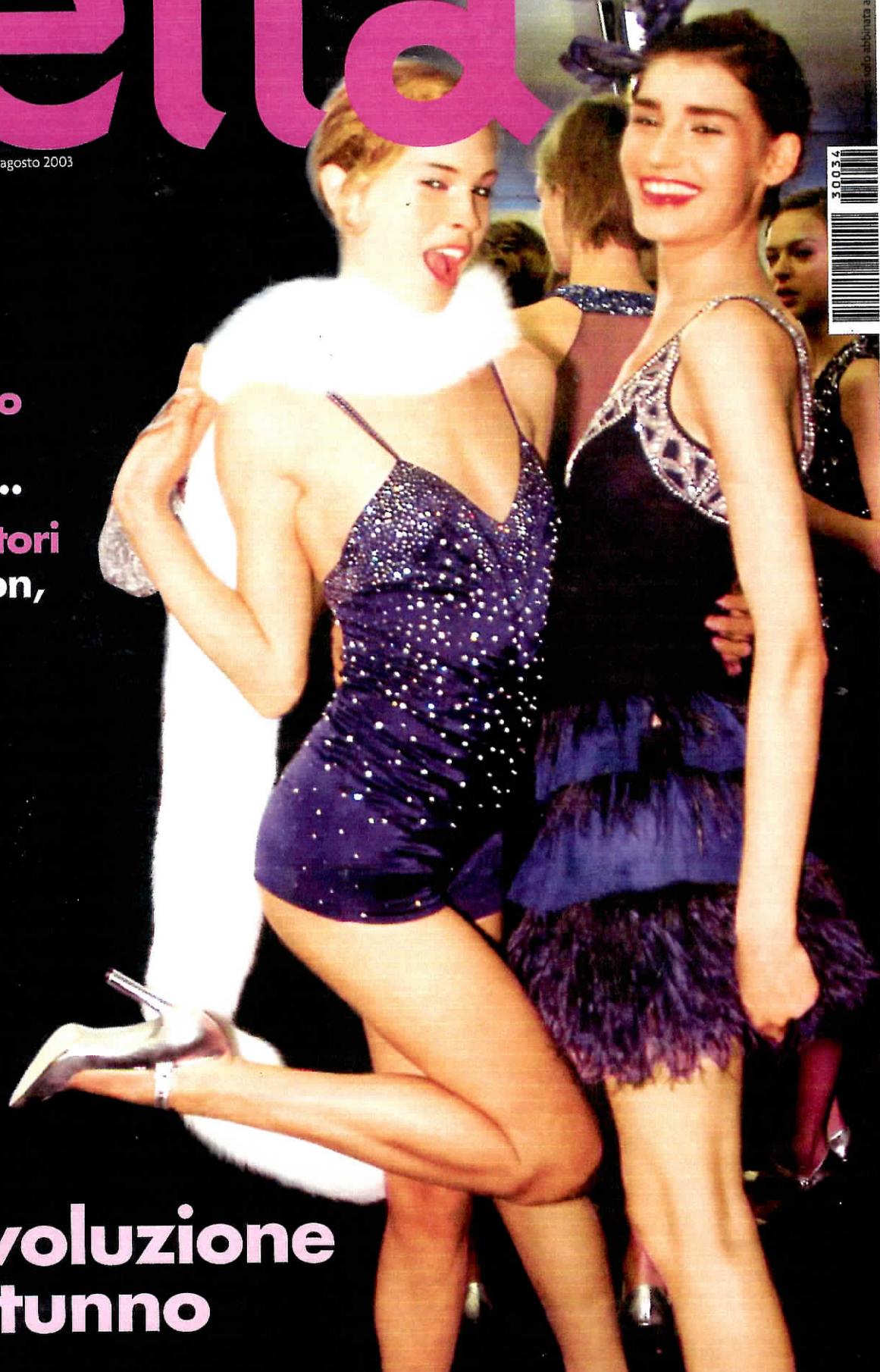
**Quelli che
facevano altro**
Berlusconi,
Selèn, Faletti...

Grandi seduttori
Jack Nicholson,
l'amante
senza freni

Dossier
Voglio una
casa sexy

**I miti delle
vacanze**
Montecarlo

moda
la rivoluzione
dell'autunno



dopo l'estate

VOGLIO...

... essere splendente per tutto l'anno. Impossibile? Tutt'altro. Se fai tesoro dei benefici delle vacanze e segui i nostri consigli, sarai più tonica e riposata. Per affrontare il rientro in città con una nuova energia

DI MANUELA ARAMINI - FOTO VAN KASTEEL - STILL-LIFE REWIND

La pelle abbronzata, il viso disteso, le occhiaie quasi o del tutto svanite, l'aspetto più fresco e giovane: sono queste le "conseguenze" di una bella vacanza, effetti che tutte vorremmo conservare a lungo ma che, al ritorno in città, rischiano di svanire nel giro di una o due settimane. Il motivo più comune? Si parla addirittura di stress da rientro, per indicare quello stato d'animo che nasce da una parte dalla necessità di fare mille cose (lavare, riordinare la casa, fare la spesa) per recuperare il normale ritmo di vita e, dall'altra, dalla malinconia per le vacanze finite. Che cosa puoi fare invece per prolungare gli effetti benefici vacanzieri?

→ **Riprendi con calma.** Gli esperti consigliano di concedersi due-tre giorni di assestamento prima di tornare al lavoro, così si ha il tempo di abituarsi di nuovo ai soliti ritmi.

→ **Fai un programma.** Cerca di alzarti, mangiare e andare a dormire a orari fissi e segna le cose che devi fare, per poi spuntarle mano a mano che

le porti a termine. Così ti senti meno assillata dagli impegni.

→ **Non lasciarti vincere dalla fatica.** Ti senti stanchissima? È

normale, dopo il relax di una vacanza. Cerca di reagire, però: esci e fai lunghe passeggiate, oppure vai in bicicletta, in palestra, in piscina. La sedentarietà favorisce la stanchezza, mentre il movimento fisico aumenta la carica di energia, aiuta a combattere lo stress e migliora la qualità del sonno.

→ **Prenditi cura di te stessa:** che cosa c'è di più bello che coccolarsi? Questo è il momento di capitalizzare i benefici delle vacanze prestando più attenzione al tuo viso e al tuo corpo.

... AVERE UN COLORITO SANO

Nei primi giorni dopo il rientro l'abbronzatura "tiene" e il viso appare ancora luminoso poi, dopo un paio di settimane, il crollo. La pelle, quasi all'improvviso, appare opaca, spenta e mostra segni evidenti di disidratazio-

Vai dal parrucchiere Hai disfatto le valigie e ripreso il tuo ritmo "cittadino"? Fissa anche un appuntamento dal parrucchiere: i capelli, soprattutto dopo le vacanze al mare, hanno bisogno di un intervento "professionale", per quanto riguarda il taglio, il colore o l'aspetto sciupato.

ne. Spiega Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano: "È l'effetto delle radiazioni ultraviolette che, oltre a indurre la produzione di melanina, accelerano la perdita di idratazione dell'epidermide". Che cosa fare? "Usare un prodotto idratante, bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno per apportare idratazione dall'interno e, se la pelle è particolarmente spenta, assumere integratori a base di Omega 3 e Omega 6, che sono indispensabili alle membrane cellulari".

→ **Sei rientrata in aereo?** Il viso può apparire più stanco e pallido già il giorno dopo, colpa proprio delle ore di volo. Le ricerche effettuate dal CE.R.I.E.S, il Centro di Ricerche e Indagini Epidermiche, che lavora per Chanel, hanno infatti dimostrato che già durante le prime tre ore di viaggio, la pelle si disidrata e risulta più rugosa. Il motivo? Con una temperatura di 26 gradi e un tasso medio di umidità dell'8 per cento, le cabine aeree mettono a dura prova l'equilibrio cuta- ➤

Mani di velluto Con il viso sono la parte più colpita dall'invecchiamento causato dal sole. Se vuoi dare una vera e propria sferzata di giovinezza, fai una manicure professionale e dopo richiedi un bagno di paraffina. L'immersione in questa sostanza, che un elevato potere ammorbidente e levigante, restituisce alle mani un aspetto decisamente più giovane. Il tocco finale? Uno smalto naturale e leggermente perlato.

neo accelerando in modo disastroso la disidratazione.

→ **Massaggia il viso con l'esfoliante.** Per restituire alla pelle morbidezza ed elasticità, è necessario rimuovere le cellule cornee che, stratificate l'una sull'altra, impediscono anche l'assorbimento della crema idratante.

→ **A giorni alterni applica una maschera idratante,** in grado di ristabilire il livello d'idratazione ottimale. Per potenziare l'efficacia della maschera, stendine uno strato abbondante poi, dopo 4-5 minuti, applica sul viso un asciugamano bagnato nell'acqua calda strizzato e sciacqua bene.

... RIPARARE I DANNI "SOLARI"

Il momento migliore è la sera, quando la pelle dispone di una notte di riposo per recuperare elasticità e freschezza. Come spiega Paolo Giaco-

moni, direttore Ricerca e Sviluppo dei Laboratori Clinique: "Durante le ore notturne l'epidermide è sottoposta ad aumento del flusso sanguigno, maggior consumo di ossigeno, incremento dell'attività metabolica. Tutti fattori che indicano che la pelle è intenta a riparare i danni subiti durante il giorno e a preparare una riserva energetica cui attingere il giorno seguente".

→ **Se hai superato i 30-35 anni,** scegli una crema specifica "da notte". Più ricca di principi nutrienti, aiuta la pelle a mantenersi morbida e, di conseguenza, prolunga l'abbronzatura. Un consiglio perché agisca più efficacemente: applica la crema su viso e collo prima di immergerti in un bagno caldo. L'azione del vapore, dilatando i pori, ne accelera l'assorbimento.

Pedicure in dolcezza Dopo aver tolto lo smalto, immergi i piedi nell'acqua tiepida e poi massaggiali con un esfoliante specifico. Sciacquali e, con l'apposita spazzolina, elimina gli ispessimenti, che si sono formati sui talloni, se hai camminato tanto a piedi nudi o sulla sabbia.

Depilazione sotto controllo L'estate non è ancora finita, per cui i riflettori sono sempre puntati su una pelle senza ombre. Anzi, se durante le vacanze hai provveduto con metodi "casalinghi", approfitta del rientro in città per fissare una ceretta "a regola d'arte" dalla tua estetista di fiducia.

→ **La perdita di idratazione** è un problema che interessa anche la pelle del corpo. Braccia e gambe, dopo qualche giorno dal rientro, cominciano a spellarsi con un effetto a "macchia di leopardo" poco estetico. Il consiglio: finché la tintarella "tiene", tutte le sere continua a massaggiare il doposole poi, quando la desquamazione diventa evidente, passa a utilizzare un prodotto ad azione esfoliante.

→ **Per un effetto ancora più emolliente,** ideale se la pelle è secca, fai bollire 500 grammi di semi di lino in due litri d'acqua, lascia raffreddare, filtra il composto ottenuto e versalo nella vasca piena d'acqua a 38 gradi. Rimani immersa 15-20 minuti, poi sciacqua il corpo con acqua tiepida.

... UN'ABBRONZATURA SUPER

Dispiace a tutti perdere quel bel colore dorato conquistato così faticosamente, ma è inevitabile.

→ **L'autoabbronzante è un ottimo rimedio,** soprattutto per il viso e per le gambe, a patto di utilizzarlo sempre sulla pelle pulita, asciutta e rigorosamente dopo l'esfoliante. Stendi l'autoabbronzante (in crema e in gel) sul viso: prima sulle guance, poi sul naso, sulla fronte facendo attenzione all'attaccatura dei capelli e, infine, dal mento verso il collo. Sulle gambe, invece, sfumalo a partire dalla parte centrale della gamba e della coscia verso le caviglie e le ginocchia.

→ **Preferisci il lettino abbronzante?** Fai attenzione: i raggi artificiali tendono ad accentuare ancora di più la secchezza della pelle e, quindi, ad accelerare l'invecchiamento. Fissa una seduta al massimo ogni due settimane, quanto basta a mantenere un colore di base dorato e uniforme, ma ricordati di utilizzare l'esfoliante (due volte alla settimana) per mantenere morbida e levigata l'epidermide. ●

