

Dietro le quinte Le ragioni di chi è pronto a tutto pur di andare in tivù pag. 20 ■ **Cure veloci** Rimedia così ai brufoli da caldo pag. 79 ■ **Gesti di civiltà** Salviamo i cani a rischio di abbandono pag. 98 ■ **Cuore matto** «L'ho tradito e sono pentita» pag. 187 ■ **I tuoi diritti** Quando le Ferrovie devono rimborsarti il biglietto pag. 203

IL TUO SETTIMANALE PER VIVERE LA VITA AL MEGLIO

16 LUGLIO 2003 Anno XVI N. 28

€ 1,30

MONDADORI



DONNA MODERNA

Le due tendenze
dell'estate



Il bianco
pag. 60



I cargo
pag. 80

Il cestino del picnic

Sorprendi
grandi e piccoli
con i nostri
panini pag. 164



L'Italia violenta
Ogni giorno un
omicidio:
perché? pag. 92

L'abc della bellezza

Dall'acqua allo zucchero, ecco quello
che ti serve per viso, corpo, capelli pag. 54

(il piacere
di farti bella

L'ABC dell'estate

Lascia che mare e sole si prendano cura del tuo corpo. Per sfruttarli al massimo, abbiamo preparato per te una piccola guida beauty alle vacanze. Dalla A di acqua alla Z di zucchero, ecco voce per voce i segreti per una forma strepitosa

di Maddalena Fossati foto di Girardot/Master still life di Mda

Acqua È la tua arma segreta dell'estate. Se vuoi sentirti davvero in forma, quando sei in spiaggia immergiti tra le onde almeno ogni mezz'ora. «Così si proteggono i capillari perché il contatto con il freddo contrasta la dilatazione causata dal sole» dice il dermatologo Antonino Di Pietro. Cammina con l'acqua fino alle ginocchia per dieci minuti trascinando i piedi con energia, come se pattinassi. La passeggiata migliora la circolazione e tonifica le gambe.

Beach volley È lo sport del momento. Ti fa bruciare circa 400 calorie all'ora e, se il ritmo è intenso, ti regala muscoli guizzanti e sodi. Ricorda, però, di difenderti bene dal so-

le. «Il sudore diluisce le creme, che proteggono meno» spiega Di Pietro. Usa prodotti resistenti all'acqua e in versione sport: sono più densi e non se ne vanno nemmeno con gli sfregamenti inevitabili con la sabbia.

Colore Per conservarlo, tutte le sere idrata il corpo con un olio vegetale. Bastano poche gocce sul palmo della mano. Parti dai talloni e risalisci fino alle ginocchia tenendo la mano intorno al polpaccio. Passa alla coscia spingendo la pelle con il palmo come per spostare la pelle. Stessa operazione sulle braccia. Per l'addome, gira intorno all'ombelico.

Doccia Fai una doccia tonificante ogni giorno. Prima lavati con

l'acqua tiepida, per eliminare i residui dei solari e la sabbia. Insaponati con un detergente specifico per pelle abbronzata e sciacquati con acqua fresca: il getto deve essere forte. Falla cadere in mezzo alle spalle, poi alza il viso in direzione della doccia e lascia che le gocce ti cadano addosso. Resta così due minuti: rassoda la pelle.

Equilibrio Se vuoi una bella abbronzatura, devi mantenere il giusto equilibrio tra sole e ombra. La giornata ideale si svolge così: al mattino alterna mezz'ora di ombra ogni ora di sole. Evita i raggi dall'una alle tre, quindi ricomincia a intervallare l'ombra al sole. Dopo le cinque, finalmente, via libera all'esposizione.





1 ■ Dopo ore in spiaggia, rinfrescati spruzzando la pelle. Aqua Protect Sôleil di Lancôme (24,50 euro) va bene anche sui capelli. 2 ■ Quando fai sport in riva al mare scegli un prodotto solare a prova di sudore e di sabbia. Come Sunfitness di Biotherm (22,97 euro). 3 ■ Per mantenere la pelle vellutata e il colore uniforme, idrata il corpo con un olio profumato: Monoï Morinda Polysianes di Klorane (13,50 euro). 4 ■ Se non vuoi lavare via l'abbronzatura sotto la doccia devi usare un detergente specifico. Prova Shampoo Doccia Sole Mare di Alfaparf (dal parrucchiere); contiene vitamina C. 5 ■ Con il sole ci vuole un deodorante senza alcol. Come Nivea Dry Delicato (6,47 euro). 6 ■ Illumina il viso e il corpo con gel arricchiti di glitter. Sono di Caboodles (da 8 euro). 7 ■ Sfrutta il caldo per snellire. Con Slim Sun di Jean Klébert (nei centri estetici).

Freschezza Deodorante anche in spiaggia, ma senza alcol. «Quando la temperatura è alta questa sostanza scalda ulteriormente l'epidermide e irrita la pelle, che sotto le ascelle è più delicata» dice il dermatologo Di Pietro. Di sera, invece, spruzza il deodorante e poi tampona delicatamente con un asciugamano tenuto in frigorifero: sarai fresca per ore.

Glitter È il pezzo forte del make up estivo. Ma non serve avere mille prodotti luccicanti. «Basta picchiare un gel trasparente con glitter sopra all'ombretto, sull'angolo esterno delle palpebre e sotto l'arcata sopraccigliare. E metterne un po' anche al centro delle labbra, dopo aver steso il rossetto» suggerisce Andrea Reis, truccatrice dello staff di Aldo Coppola. Sulle spalle e il petto è sufficiente qualche tocco qui e là.

Henné Usalo per creare tatuaggi sul corpo: hanno un bel colore bruno e durano poche settimane. Prova sulla caviglia, sul polso oppure, come fanno le donne marocchine, sui piedi. Non è doloroso (è dipinto sulla pelle) e facilmente si trovano persone esperte che lo fanno in spiaggia.

Linfuso Bevilo freddo. Taglia a fettine sottili un'arancia con la buccia (o un limone oppure un pompelmo), unisci a mezzo litro d'acqua e aggiungi qualche foglia di menta e dei cubetti di ghiaccio. Sorseggia con calma. È una bevanda vitaminica che preparano nei migliori hammam.

Linea Conquistarla d'estate è più facile perché cammini, nuoti e ti muovi di più. Ma perché non approfittare anche del momento dell'abbronzatura per scolpire cosce e glutei? Basta usare un solare dimagrante, che agisce grazie all'effetto termico del sole. Stendilo sulla pelle con un piccolo massaggio: con il palmo ben aperto, esegui dei movimenti circolari schiacciando la superficie cutanea. Poi piz-

(segue a pagina 56)

(il piacere di farti bella

(segue da pagina 55)

zica come per scollare la pelle. Rinno-
va l'applicazione ogni due ore, a meno
che non sia indicato diversamente.

Mani Invecchiano prima del cor-
po, quindi ricordati di proteg-
gerle sempre. Applica la crema solare
ogni ora. E la sera massaggiare con un
prodotto idratante ricco. Per esempio,
una maschera doposole.

Nuoto Se vuoi rimodellarti in ac-
qua, hai ben tre stili a disposi-
zione. Rana per scolpire busto e braccia,
stile libero se vuoi eliminare ogni
traccia di cuscinetto dalle cosce, dorso
se l'obiettivo è una schiena scolpi-
ta e spalle più larghe. A te la scelta.

Ombra Il sole arriva anche sotto
l'ombrellone perché i suoi raggi
si riflettono sulla sabbia. Quindi, pro-
teggiti perfino mentre leggi un ro-
manzo all'ombra. Naturalmente basta
una crema con filtro basso: l'importan-
te è che schermi i raggi UvA. «Sono
quelli che penetrano nei tessuti,
danneggiano le cellule di collagene e
indeboliscono i vasi capillari» spiega il
dermatologo Di Pietro.

Pennichella Fare un riposino in
spiaggia è salutare. Ma mai in
pieno sole. Altrimenti la scottatura è
assicurata. Se hai sonno, riparati sotto
l'ombrellone o sdraiati in un prato, al
fresco degli alberi. Il momento mig-
liore? Le prime ore del pomeriggio,
ma non subito dopo pranzo, per non
compromettere la digestione.

Quantità Quando metti la crema,
non risparmiare sulla quantità,
altrimenti abbassi il fattore di prote-
zione. Misura in noci: ce ne vuole una
(palmo pieno) per gamba, tre per busto
e braccia e una per la schiena.

Resistente Molti solari sono re-
sistenti all'acqua: hanno la scrit-
ta waterproof e proteggono per alme-
no 60 minuti anche mentre nuoti. So-
no l'ideale non solo durante il bagno,
ma perfino se vai in barca o fai wind-

surf. Però, se hai deciso per una se-
duta di sole da vera lucertola, alterna
con una protezione classica. I filtri wa-
terproof possono limitare leggermen-
te la traspirazione della pelle e farti
sentire un gran caldo.

Smalto I piedi nudi sono più bel-
li se le unghie sono dipinte.
Peccato che, tra sabbia e sale, lo smalto
tende a rovinarsi. E il sole lo fa ingiallire.
«Perché duri, bisogna farlo
asciugare bene tra la prima e la se-
conda applicazione» suggerisce Bas-
tien Gonzalez, esperto di pedicure a
Parigi. «L'ideale è lasciar trascorrere
un quarto d'ora. E, dopo la seconda
mano, altri 45 minuti».

Tallone Ecco il trucco per averlo
morbido: riempi un sacchetto
con sabbia pulita, quindi usala ogni se-
ra sul piede umido come se fosse uno
scrub. Di giorno, invece, cammina nel-
l'acqua bassa trascinando i talloni. L'i-
deale sarebbe andare all'indietro: se
sei un tipo senza inibizioni, prova.

Umore Sei in vacanza al mare? Al-
lora "respiralo". Ogni mattina,
appena arrivata in spiaggia, siediti da-
vanti all'acqua e concentrati sull'aria
che entra ed esce nel tuo corpo. In-
spira con calma e soffia fuori, per cin-
que minuti. È ricca di oligoelementi
che accelerano il metabolismo ed eli-
minano le tossine accumulate in città.

Verde Senti la pelle calda e irrita-
ta? Prova questa ricetta verde: la
crema di tzatziki. Unisci due vasetti di
yogurt intero e un cetriolo tagliato fi-
ne e usa il composto per massaggiare
la pelle. Lascia in posa due minuti e ri-
sciacquati con acqua fresca.

Zucchero Per risvegliare l'ab-
bronzatura e togliere il grigiore
delle cellule morte dalla pelle, fai uno
scrub delicatissimo allo zucchero. La
dose è un cucchiaino unito a qualche
goccia d'olio (va bene anche quello so-
lare). La grana fine di questo esfolian-
te fai-da-te leviga senza graffiare.



1

1 ■ Il doposole non serve solo di sera: è utile anche per rinfrescarti quando fai un pisolino all'ombra. Prova Doposole Spray Vogliadisole di Helan (20 euro).



2

2 ■ L'ultima novità per le unghie è lo smalto effetto metallizzato brillante. Come Chrome Shine de L'Oréal (9,99 euro). 3 ■ Se ti piace stare a lungo nell'acqua hai bisogno di un prodotto solare waterproof che ti protegga. C'è Latte Protettivo Ambre Solaire di Garnier (8,49 euro).



3