

E adesso pensa alla tua pelle

donna moderna consiglia

uno dei nemici dell'abbronzatura è la ceretta che, insieme ai peli, porta via anche un po' di colore. L'ideale è usare il rasoio o l'epilatore.

COR

Per sapere se hai superato la prova abbronzatura, guardati allo specchio. Se noti qualche segno o qualche ombra scura che prima non c'erano vuol dire che non sei stata abbastanza attenta. Ma per fortuna c'è ancora tempo per correre ai ripari

di Laura D'Orsi foto di Corbis still life di Luca Donato

Se è secca

Braccia e gambe, che hanno una cute povera di ghiandole sebacee, sono le prime zone dove la pelle appare più disidratata. Ma la cute può essere secca anche in altre parti del corpo. Per capire come sta, prova a pizzicarla e sollevarla leggermente. Se tende a raggrinzirsi, significa che la riserva d'acqua dei tessuti si è ridotta.

il trattamento Finché sei ancora abbronzata, tutte le sere massaggia pure il doposole avanzato dalle vacanze. Quando la pelle comincia a desquamarsi, una volta alla settimana prova questo trattamento. Fai bollire 500 g 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 sciacquati con acqua tiepida.

il prodotto Ti serve una crema idratante molto ricca da applicare almeno una volta al giorno. «È importante che contenga anche ceramidi: sono il cemento che lega le cellule fra di loro» raccomanda il dermatologo Antonino Di Pietro. «Se lo strato corneo non è compatto, si creano delle microscopiche falle attraverso cui l'acqua evapora. E la pelle avvizzisce come la buccia di una mela».

la mini dieta I migliori alleati contro la disidratazione cutanea sono gli acidi grassi omega 3 e omega 6, di cui sono molto ricchi alcuni tipi di pe-

luzzo). Quattro porzioni a settimana sono l'ideale per garantire alla pelle idratazione ed elasticità.

Se si squama

Se sei rientrata da poco e la tua pelle viene già via a scaglie, significa che non è stata idratata a dovere durante le vacanze. Non resta che eliminare lo strato superficiale, tenendo presente che per un ricambio completo ci vogliono almeno quindici giorni.

il trattamento Una volta alla settimana fai uno scrub: scegli un prodotto oleoso con microgranuli grossi e passalo sulla pelle bagnata con l'aiuto di una spugna. Prima della doccia, a giorni alterni, massaggia un olio per il corpo. Il getto d'acqua eliminerà l'eccesso e, una volta tamponata con l'asciugamano, la pelle sarà di seta.

il prodotto Scegli un bagnoschiuma o un olio doccia delicato e con un pH pari a 5 o 5,5. «Nel nostro organismo c'è un enzima che reagisce al pH dei cosmetici. Se troppo (o troppo poco) acido, l'attività di questa "sentinella" rallenta e la desquamazione della pelle accelera» spiega l'esperto.

la mini dieta A colazione mangia frutta secca. «Contiene acidi grassi polinsaturi che ostacolano l'invecchiamento precoce e rendono la pelle morbida» dice il dermatologo. Non farti mancare alimenti ricchi di magnesio (patate dolci, carote e i broccoli), che accelerano la rigenerazione cellulare.



1 Poche gocce di Olio da Bagno Rilassante di Officinali di Montauto (17,50 euro) idratano a fondo la pelle. 2 Soins Bio-Hydratant Nourissant Corps di Roc (19 euro) contiene omega 3 e omega 6. 3 Gommage Delicato per il Corpo di Avène (15,90 euro) è adatto anche alle pelli più sensibili. 4 All About Moisture Body Hydrator di Clinique (30 euro) si assorbe facilmente e non ha profumo.

IL PIACERE *di farti bella*

(segue da pagina 71)

1 Rides Repair di Biotherm (65 euro) combatte i segni dell'invecchiamento. 2 Concentré Suractif Correction Taches di Dior (57,42 euro) previene la formazione delle macchie. 3 Trattamento Ricostituente Correttore di L'Oréal (22 euro) è a base di vitamina C. 4 Per le zone più delicate del viso prova Lift Anti-Rides Jour di Clarins (70 euro).

viso

Se ha più rughe

«Soprattutto dopo i trent'anni, il viso risente molto dell'esposizione al sole» dice il dermatologo. «L'accumulo dei raggi Uv aumenta la produzione di radicali liberi che contrastano il ricambio cellulare. Così si evidenziano le rughe che ci sono già e si favorisce l'insorgere di nuovi segni».

il trattamento Due volte alla settimana fai uno scrub delicato per rimuovere le cellule superficiali: la pelle, oltre a essere più levigata, sarà pronta per assorbire i principi nutritivi delle creme. «Ogni sera, dopo la pulizia, è utile passare su tutto il viso un cubetto di ghiaccio» suggerisce Di Pietro. «Questa operazione costituisce una ginnastica per i capillari, aiuta l'ossigenazione dei tessuti e facilita il ricambio cellulare».

il prodotto Per un effetto d'urto al mattino metti qualche goccia di siero contenente vitamina C, E e acido ferulico. Sono sostanze antiossidanti che neutralizzano gli effetti dei radicali liberi causati dal sole. Subito dopo, massaggia una crema idratante, meglio se ad azione prolungata.

la mini dieta Punta su una prima colazione ricca, a base di latte, spremute di agrumi e cereali integrali. «Il latte apporta proteine, vitamine A ed E, biotina e aminoacidi. Tutte sostanze che stimolano la produzione di collagene ed elastina, preservando l'elasticità della cute» dice il dermatologo. «La frutta, invece, è ricca di antiossi-



danti, mentre i cereali contengono oligoelementi preziosi per la pelle e acido gammalinoleico, che idrata in profondità i tessuti».

Se è macchiata

Le macchie sul viso e sul décolleté si formano quando la melanina non viene riassorbita. Sono dovute a un'eccessiva esposizione al sole che manda in tilt il funzionamento delle cellule incaricate di eliminare il pigmento. «Basta prendere il sole 12 minuti senza protezione per innescare questo meccanismo» spiega l'esperto.

il trattamento Metti tutte le sere una crema schiarente a base di acido azelaico o glabridina. E di giorno usa una crema idratante con vitamina C: questa sostanza rende le macchie meno evidenti e ha un effetto esfoliante.

il prodotto Una volta alla settimana applica una maschera schiarente. «La pelle macchiata ha bisogno di un surplus di idratazione per riequilibrare il metabolismo delle cellule che spazzano la melanina» dice l'esperto. Dopo averla stesa, appoggia sul viso un asciugamano bagnato di acqua calda e strizzato. Così i pori si dilatano e i principi attivi penetrano in profondità.

la mini dieta Ogni giorno mangia almeno tre fra questi cibi: pomodori, carote, albicocche, spinaci e radicchio verde. «Sono alimenti ricchi di betacarotene, una sostanza che aiuta a regolare la produzione e l'assorbimento di melanina» spiega Di Pietro.