

S LO
0,9

tu

A PICCOLI PREZZI

cambia il tuo stile! 35/45/50€

PAG. 28

la sai l'ultima sul SOLE?

metti
il gelato
nella
di
d'estate

come **ABBRONZARTI CON PIACERE**
senza danneggiare la pelle

PAG. 40

MONDADORI ANNO VI - EURO 0,90 - POSTE ITALIANE SPA - SPED IN A.P. - D.L. 353/03 ART.1, COMMA 1, DCB VERONA - AUSTRIA EURO 1,45 - BELGIO EURO 1,15 - LUSSEMBURGO 1,20 - GERMANIA EURO 2,00

A CURA DI SIMONA DE GREGORIO
 TESTI DI DANIELA MICELI
 CONSULENZA DI ANTONINO DI PIETRO
 dermatologo, MARIA TERESA LUCHERONI
 dermatologa esperta in terapie naturali,
 BARBARA POLITTI estetista
 FOTO DI CONNY VAN KASTEEL STILL LIFE DI H2O

riprendi

NON ROVINARTI IL PIACERE DELL'ABBROZZAMENTO



anche se in
 acqua indossi la
 maschera metti
 la crema sul
 contorno occhi

sdraiata sul lettino o facendo sport

Se ti abbronzisti distesa immobile su asciugamano o lettino la situazione è sotto controllo: puoi aggiungere un po' di crema dove manca o spruzzarti dell'acqua solare se la pelle si arrossa.

● Se, invece, non riesci a stare immobile sotto il sole e cammini o fai sport, fai attenzione a naso, guance e spalle che tendono a scottarsi facilmente a causa del riverbero del sole: nei primi 3 o 4 giorni usa una protezione 20, soprattutto se sei sulla sabbia chiara che riflette i raggi ultravioletti e aumenta quindi il rischio ustioni. Se, invece, si tratta di sabbia scura assorbe di più il calore ma riflette di meno e può bastare un filtro tra 12 e 15.

● **IL PERICOLO** Se fai attività fisica e vuoi sentirti fresca, metti pure il deodorante o un'acqua rinfrescante. Ma scegli un tipo senza alcol o profumo (controlla sempre le diciture in etichetta). Se poi vuoi evitare possibili macchie, non vaporizzarlo sulla pelle bensì sul costume.

● COSÌ DICONO...

► **la naturopata** Non ti intestardire a prendere il sole ore e ore per diventare color cioccolato: ognuna ha un suo "tetto" di tintarella oltre il quale non è possibile andare. E non cercare neppure di accelerare i tempi: l'abbronzatura al top si ottiene dopo 2-3 settimane.

► **il dermatologo** Se prendi il sole camminando stai attenta i primi giorni a spalle e braccia: il sole a picco può farti spuntare una dolorosa orticaria chiamata eruzione polimorfa da luce: in pratica, hai fatto una gran "scorpacciata" di sole e il prurito se ne andrà solo dopo 3 o 4 giorni. Se ti è già accaduto l'anno scorso stai allerta perché quasi sicuramente ricomparirà: preveni mettendo un sun

block a filtro 40.

► **l'estetista** A prendere il sole immobile rischi gonfiore alle caviglie. Cerca di tenere le gambe un po' sollevate (puoi mettere un asciugamano piegato sotto i piedi).

► **il trucco in più** Quanta crema usare? Per testare l'efficacia di un abbronzante in laboratorio si applicano 2 mg di crema per centimetro quadrato di pelle. Ma, in realtà, in spiaggia basta metterne meno: 0,5-1 mg, equivalenti a 2 noci per tutto il corpo.

il consiglio

● I "funghetti" bianchi che spuntano sulle gambe dopo giorni che fai la lucertola sono ipomelanosi guttata, cioè il segno che la melanina comincia a scarseggiare. Che fare? Riduci l'esposizione al sole.

laboratorio si applicano 2 mg di crema per centimetro quadrato di pelle. Ma, in realtà, in spiaggia basta metterne meno: 0,5-1 mg, equivalenti a 2 noci per tutto il corpo.

RINFRESCANTE

Grazie al mentolo consente di sopportare meglio il caldo se fai movimento. Crema solare idratante Natural honey € 9



EFFETTO SETA

Caratterizzata da una consistenza cremosa, idrata ed evita la secchezza cutanea. Mousse solare protettiva Nivea € 10,63

moci il sole

ZATURA CON I DUBBI. ASCOLTA I SAGGI CONSIGLI DEGLI ESPERTI E POI... GODITELA!

callosità che si formano camminando su sabbia e rocce? levigale con acqua e limone

con l'acqua dolce o quella salata

Bagnati spesso: l'acqua salata contiene sali minerali come cloruro di sodio, magnesio, manganese, fluoro e iodio, che rafforzano il sistema immunitario e disinfettano l'apparato respiratorio. In più, i sali presenti nell'acqua marina aiutano a combattere il ristagno di liquidi e a sgonfiare i tessuti. Unico inconveniente: la pelle si secca, perciò scegli un solare idratante.

● Anche il cloro della piscina inaridisce la pelle, perciò appena esci dall'acqua fai sempre una doccia.

● IL PERICOLO

Quando fa più caldo, prendi il sole sul materassino in acqua o in riva al mare, con le onde che ti bagnano continuamente? Fino a mezzo metro di profondità il 40% delle radiazioni ha la stessa intensità che in superficie, perciò applica un solare water resistant ad alta protezione.

● COSÌ DICONO...

► **la naturopata** L'acqua di mare è un toccasana per la pelle grassa: asciuga il sebo e disinfetta i brufoli. Non sciacquarla anche se compare una patina biancastra. Resisti fino a sera, poi fai una doccia.

► **il dermatologo** Entrando e uscendo dalla piscina è facile che il

colore sbiadisca in fretta. Per fissarlo, 15-20 giorni prima di esporti al sole prendi un integratore a base di beta-carotene, vitamina E e omega 3: un mix di sostanze che aiuta a intensificare il colore.

► **l'estetista** La sera, dopo la doccia, applica un doposole che riporti

la scritta "intensifica l'abbronzatura": contiene una piccola dose di autoabbronzante.

► **il trucco in più** Se ti stai spellando fai uno scrub e non temere che ti tolga l'abbronzatura: il colore è stratificato, quindi salterà fuori più bello e luminoso.

il consiglio

● Se hai i capelli decolorati il cloro della piscina può dare riflessi verdastri. Sciacquali con acqua calda in cui avrai sciolto 2 pastiglie di aspirina. Ripeti il giorno dopo.

TINTARELLA RAPIDA E SICURA

Dà un colore intenso e protegge dagli eritemi solari. Half times solaire di Arval

€ 27,60

RESISTENTE ALL'ACQUA

Facile da applicare grazie al pratico erogatore. Latte solare spray Coppertone € 11,38



sugli scogli o sulla sabbia

Sulle rocce c'è un po' di brezza e il sole si sopporta meglio ma, mentre la sabbia riflette le radiazioni Uv aumentandone la quantità del 25 %, sugli scogli arrivi al 100 % in più. Vaporizza spesso la pelle con acqua dolce. Se fai il bagno tieni conto che i microcristalli di sale che rimangono sulla pelle riflettono ulteriormente la luce solare.

● Proteggiti dalle scottature usando un filtro 15. E preferisci l'olio al latte abbronzante perché penetra più in profondità ed è quindi più efficace.

● **IL PERICOLO** Soffri di gonfiore alle gambe o di capillari superficiali? Il problema in questo caso è il calore: la sabbia scura e le rocce ne assorbono di più e si surriscaldano. Perciò sdraiati sempre su uno stuoio o su un telo (non scuro) e applica un solare con filtro superiore a 10.

● COSÌ DICONO...

► **la naturopata** Attenta ai segnali che manda il corpo: se a fine giornata ti senti spossata o hai mal di testa, forse ti sei esposta troppo. Tornata a casa, fai una doccia tiepida, quindi prepara un frullato energetico con latte scremato e frutta fresca ricca di vitamine A e C, come albicocche e kiwi.

► **il dermatologo** La medicina omeopatica può fornirti valide armi per difenderti dall'herpes labiale, un virus che colpisce l'organismo e che può risvegliarsi con l'esposizione al sole. Una o due settimane prima della tua vacanza al mare, prendi 4 o 5 granuli per 3-4 volte al giorno di Rhus Toxicodendron 7CH.

► **l'estetista** Aggiungi alla sabbia asciutta un po' di olio d'oliva. È un trucco di bellezza molto antico che anche i greci usavano. Funziona come scrub. In più lo sfruttavano anche per depilarsi: se hai i peli in crescita, provalo anche tu perché è un modo per eliminarli senza far sbiadire la tintarella. Per evitare di dover ripetere spesso l'operazione, usa un prodotto specifico ad azione ritardante.

► **il trucco in più** Ti sei scottata? Dai fiori di sambuco, emollienti, si ottiene un infuso lenitivo. Versa una tazza di acqua bollente su un cucchiaino di fiori essiccati, lascia riposare un quarto d'ora, poi filtra. Applicalo sulle parti interessate con un batuffolo di cotone.

il consiglio

● Se la sera tornando a casa ti accorgi che il reggiseno del costume ha lasciato dei segni che non ti piacciono, passa un po' di autoabbronzante, meglio del tipo a salviettine: è più delicato e facile da applicare su piccole zone.

AZIONE IDRATANTE

Grazie alle vitamine E, C e B5, lascia la pelle morbida ed elastica. Latte solare idratante Leocrema € 8,50

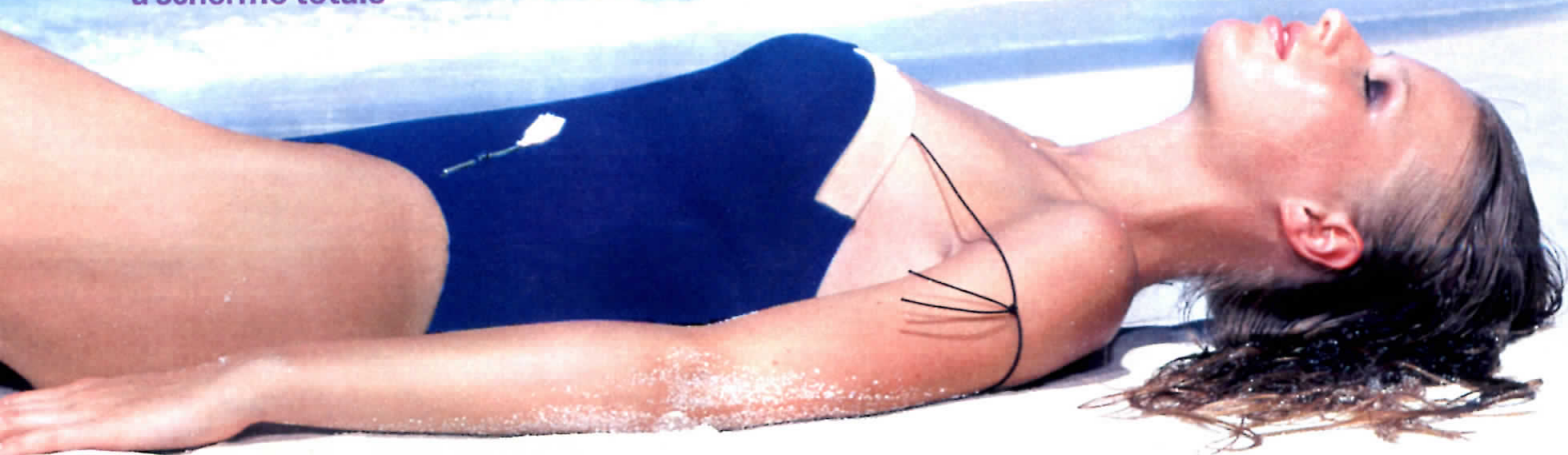


ANTISABBIA

Contiene agenti idratanti e antiradicali liberi che proteggono la pelle dalla formazione di rughe. Gel latte solare Angstrom € 14



anche palpebre e orecchie
si possono scottare:
proteggile con uno stick
a schermo totale



mattina e pomeriggio o nelle ore calde

Sai bene che per evitare scottature, invecchiamento della pelle ed eritemi l'ideale è non esporsi al sole tra le 12 e le 16. Ma, di fatto, per il 98 per cento delle donne, sono proprio queste le ore più amate. L'abbronzatura più intensa si ottiene infatti in questo momento della giornata, quando i raggi colpiscono la terra verticalmente.

● Tuttavia, anche se fai uno stacco e ti concedi un'oretta sotto l'ombrellone, non comprometti l'operazione tintarella: ti abbronzati più lentamente ma non meno intensamente perché il sole viene riflesso dalla sabbia. E poiché tra le 12 e le 14 i raggi sono particolarmente intensi e arrivano a danneggiare collagene ed elastina, non rinunciare al solare anche se stai all'ombra: preferisci un latte che ha una quantità superiore di acqua e previene l'inacidimento della pelle.

● **IL PERICOLO** Nelle ore centrali della giornata è facile rischiare i colpi di calore. Tieni sempre al fresco la testa. Il cappellino non basta e nemmeno l'ombrellone. Attenta agli occhi. Evita di stare al sole senza occhiali scuri soprattutto se stai leggendo. Gli Uvb potrebbero provocare un'alterazione

della cornea. Bagna spesso i capelli oppure spruzzali con un'acqua solare. Tieni presente però che raramente contiene filtri protettivi e, anche quando li ha, sono comunque troppo bassi. Come rimediare? Metti anche uno spray o un olio specifico con filtro superiore a 10. E rinnova l'applicazione ogni 2 ore, soprattutto se entri spesso in acqua.

● COSÌ DICONO...

► **la naturopata** Tieni a portata di mano un secchiello di acqua e bagna ogni tanto le mani.

Così il meccanismo di termoregolazione si "aggiusta" subito.

► **il dermatologo** Non stendere l'abbronzante nel momento in cui ti esponi al sole perché appena cominci a sudare se ne va quasi del tutto. Applicalo mezz'ora prima quando sei ancora a casa e frizionalo bene: i principi attivi penetrano meglio e l'efficacia è maggiore. In spiaggia, poi, rinnova spesso l'applicazione perché il prodotto se ne va strofinandoti sull'asciugamano e quando sei in acqua. Tieni poi presente che il sole delle ore di punta tende a seccare maggiormente la pelle. Se vuoi evitare l'inconveniente preferisci un prodotto solare a base di vitamina E che ha un effetto idratante ed emolliente.

► **l'estetista** Non sai riconoscere il numero dei filtri solari? Fino a 10 la protezione è bassa e a rischio di scottature. Da 10 a 20 è alta, adatta se hai una pelle delicata. E dopo i 20 è probabilmente una misurazione americana e va divisa per 2 rispetto alla nostra. Guarda le sigle che accompagnano i numeri: SPF sono americane, IP europee.

► **il trucco in più** Se digiti su Internet www.eyesway.com puoi sapere in tempo reale l'esatto indice di Uv del luogo in cui sei in villeggiatura, così da capire di quale protezione hai bisogno.

► **il trucco in più** Se digiti su Internet www.eyesway.com puoi sapere in tempo reale l'esatto indice di Uv del luogo in cui sei in villeggiatura, così da capire di quale protezione hai bisogno.



pellicine sulle labbra?
strofinale con acqua e bicarbonato, poi stendi una crema idratante



PER IL VISO Aiuta a ottenere un'abbronzatura luminosa e duratura difendendo la pelle dai danni causati da sole, salsedine e vento. Trattamento viso abbronzante antirughe Collistar € 18,70

CONTRO LE RUGHE Contiene retinolo puro in grado di contrastare la disidratazione e prevenire la comparsa delle rughe. Crema solare proretinolo sun Bilbao di Cadey € 12,50



CHIEDILO A **tu**

se vuoi saperne di più chiama lo **02/7532095** mercoledì 23 giugno dalle 14 alle 16
risponde **Carlotta Marioni** caporedattore bellezza