

MAKE UP Come proteggere la nostra pelle durante la bella stagione di Lumastyle

I BACI "PERICOLOSI" DEL SOLE

“Vorrei che incontraste il sole e il vento con un po' più di pelle esposta ad essi, e non di abbigliamento. Poiché il soffio della vita è nella luce del sole e la mano della vita è nel vento.”

Kahlil Gibran, Il profeta, 1923

La pelle non va considerata come una semplice copertura del nostro corpo: è un organo vero e proprio e va curato sia dall'interno che dall'esterno. Abbiamo incontrato il dottor Daniele D'Andria, chirurgo estetico, e gli abbiamo chiesto alcuni consigli per preparare la pelle al primo sole.

Dottor, parliamo innanzitutto di protezione solare.

«Proteggiamo la nostra pelle specialmente in quelle situazioni in cui siamo distratti o non sentiamo il forte calore del sole, perchè siamo in acqua o stiamo praticando sport acquatici, oppure se siamo sudati. Bisogna usare una protezione solare alta (50+), ricordando che non esi-

ste una protezione totale e che i raggi solari ci colpiscono anche sotto l'ombrellone. Sabbia, superfici bianche, vetri, acqua amplificano, per effetto rifrazione, l'effetto del sole. Applichiamo dunque la crema protettiva più volte durante la giornata e soprattutto dopo un bagno o una doccia, per non rischiare scottature e arrossamenti fastidiosi».

La pelle si prepara al sole già dall'estate precedente.

«Si inizia con i trattamenti "defaticanti", che fanno recuperare alla pelle l'idratazione e bloccano i processi di iperpigmentazione, si stimola poi la pelle alla produzione di nuovo collagene, nutrendola con aminoacidi specifici e biostimolazione e rimuovendo le macchie con sorgenti laser, infine si prepara la pelle con antiossidanti».

«Curare la nutrizione è ovviamente fondamentale: "siamo quello che mangiamo". Ma anche quello che beviamo: al sole si perdono molti più liquidi e quindi vanno reintegrati. Bere almeno 2-3 litri di acqua al giorno con aggiunta di sali minerali. Una pelle idratata è più bella, più protetta e più resistente. Per quanto riguarda l'alimentazione, puntate su grandi quantità di frutta e verdura, che contengono vitamine, sali minerali, antiossidanti e grandi quantità di acqua. Mangiate 25 mandorle al giorno per apportare acidi grassi (fondamentali per la pelle). Come integratori consiglio: Beta-carotene, Vitamine A, E, C, Zinco, che ci proteggono dallo stress ossidativo».

Quali alimenti dobbiamo inserire nella dieta?

«Curare la nutrizione è ovviamente fondamentale: "siamo quello che mangiamo". Ma anche quello che beviamo: al sole si perdono molti più liquidi e quindi vanno reintegrati. Bere almeno 2-3 litri di acqua al giorno con aggiunta di sali minerali. Una pelle idratata è più bella, più protetta e più resistente. Per quanto riguarda l'alimentazione, puntate su grandi quantità di frutta e verdura, che contengono vitamine, sali minerali, antiossidanti e grandi quantità di acqua. Mangiate 25 mandorle al giorno per apportare acidi grassi (fondamentali per la pelle). Come integratori consiglio: Beta-carotene, Vitamine A, E, C, Zinco, che ci proteggono dallo stress ossidativo».

Il fondotinta protegge?



«Il fondotinta è un coprente, pertanto teoricamente è un ottimo protettivo dai raggi solari, ma leggete sempre bene sull'etichetta del prodotto se è indicato il fattore di protezione, l'Inci». ■



1 RILASTIL SUN SYSTEM propone il suo Integratore Alimentare contenente sostanze ad azione antiossidante (Vitamine E e Selenio), acidi grassi polinsaturi (acido gammalinoleico), L-tirosina ed estratto di semi d'uva. Confezione da 30 capsule, in farmacia € 23,90.

2 KORFF LATTE SPRAY CORPO SPF 50+ Il Latte Spray Corpo SPF 50+ Korff Sun Secret è dedicato ai fototipi più delicati. Grazie al suo spray multirezionale, è facile da distribuire su ogni zona del

corpo in maniera completa e uniforme. Disponibile in farmacia in spray da 200 ml, € 29,00

3 KORFF Mousse Dopusole. La texture spumosa della Mousse Dopusole regala immediato sollievo e freschezza alla pelle stressata dal sole. Disponibile in farmacia in spray da 200 ml, € 25,00

4 LEOCREMA - Latte protettivo idratante TRIPLA PROTEZIONE - spf 10, 20, 30, 50. Nei Negozi specializzati, GDO e profumeria in flacone da 200 ml. Prezzo suggerito al pubblico: spf 30, € 8,99.

5 MY ORGANICS LINEA MY TAN - Detergente corpo e capelli. Ideale per uso frequente, questo shampoo dopo sole rimuove delicatamente i residui del sale, cloro e sudore. Idrata e rigenera capelli e pelle. Prezzo € 19,90. Sito myorganics.net

6 MY ORGANICS Crema doposole corpo e capelli. Una crema molto idratante che dona morbidezza e tono ai capelli dopo l'esposizione al sole. Prezzo € 24,50.

7 MY ORGANICS Protezione Solare Corpo e Capelli. Spf15. Uno spray che protegge pelle e capelli dalla secchezza causata dal sole, dall'acqua salata e dalla piscina. Utile anche come prodotto di styling per un "effetto bagnato". Prezzo € 28,50.

8 BIOPPOINT Solaire Trattamento Riparatore Dopusole. Un prezioso trattamento intensivo contro l'azione dissecante di sole e mare. Formato 150ml, prezzo suggerito al pubblico 5,90.

9 BIOPPOINT Solaire Olio Filter. Un olio ricco che nutre e rivitalizza i capelli, donando un effetto liscio brillante, ordinato e lucente. Il Color Protective System e l'Estratto d'Uva proteggono il colore. Formato 100ml, prezzo suggerito al pubblico 5,90€

10 INCAROSE Olio secco acceleratore di abbronzatura. Trattamento per il viso e corpo, formulato per favorire un'abbronzatura ultra-rapida, intensa e duratura. Prezzo al pubblico: € 19,50, 125 ml.