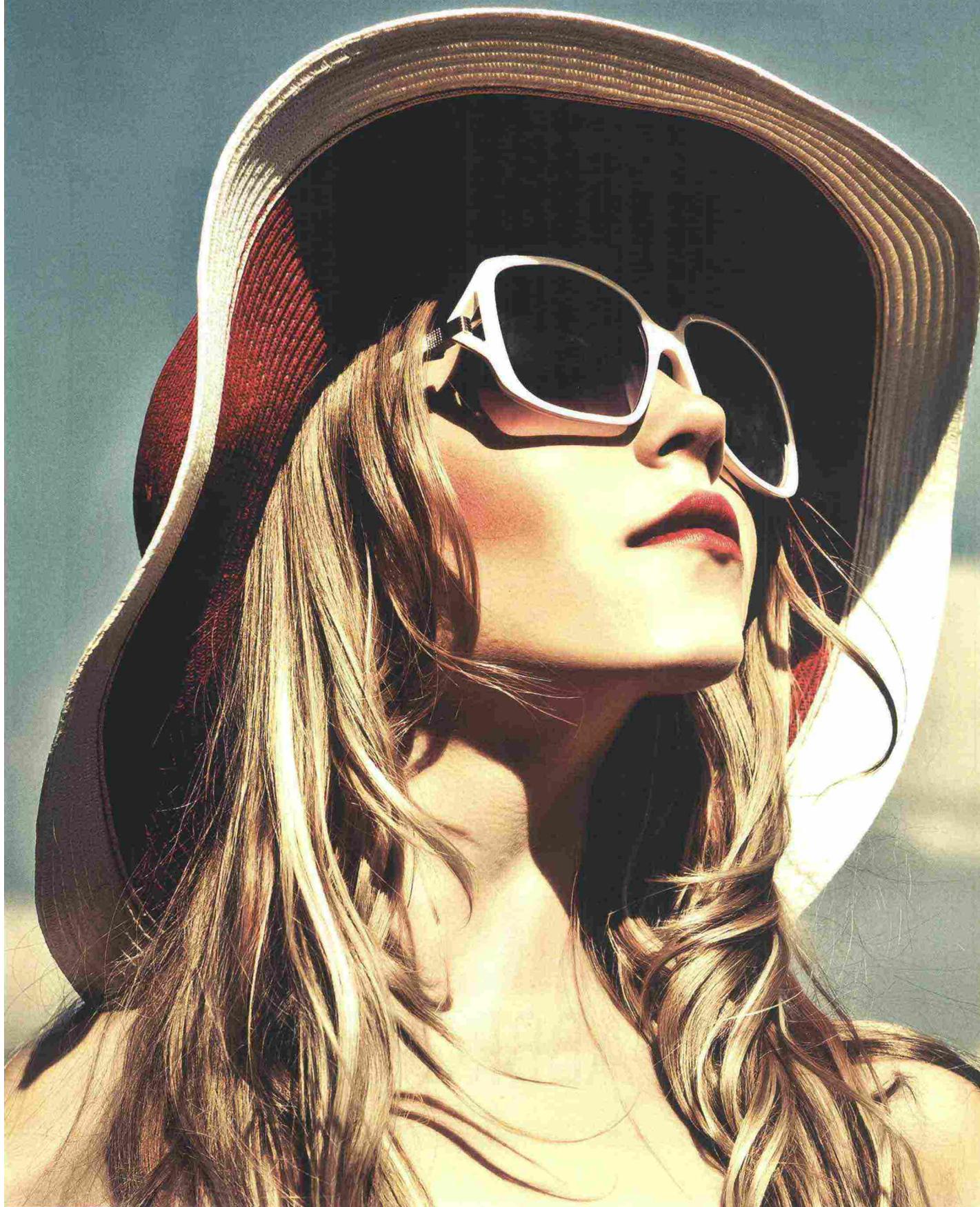


BEAUTY



IL SOLE SULLA PELLE

Un bel colorito dorato e luminoso è un traguardo agognato nei mesi estivi, tanto per chi va in ferie, quanto per chi si dedica alla tintarella solo nel weekend e sul balcone. Ma tutti devono preparare a dovere l'epidermide. Fai sport nel verde e bevi molta acqua per ossigenare e drenare i tessuti. Rigenerati fuori e dentro con l'azione combinata di scrub e integratori

di Veronica Balutto

L

e giornate più lunghe e le ore di luce ci invogliano a scopirci per godere gli effetti benefici della luce del sole. La pelle, coperta dal lungo e freddo inverno, rivive ora il suo momento. Come prepararla al meglio alle prime esposizioni solari? Il sole apporta molti benefici, ma va anche limitato per i danni che può provocare.

Alcuni buoni consigli, all'insegna di un benessere generale per l'organismo e per una rigenerazione a 360 gradi: buona norma è praticare l'attività fisica all'aperto e, soprattutto nel verde, per dare ossigenazione al corpo e alla pelle che entrano di nuovo in contatto con la natura. Bere molto per drenare e disintossicare aiuta, dall'interno, a migliorare la pelle all'esterno, sempre nell'ottica di limitare i danni provocati dallo stress ossidativo, spesso provocati dal sole.

«Lo scrub per viso e corpo è altamente consiglia-

giugno LEI _ 103



- 1 ESTÉE LAUDER Advanced Night Repair.** Da applicare prima dell'esposizione solare, per prevenire i danni. MI 50, € 129
- 2 ULTRASUN Face Mineral Spf 50.** Protezione solare, ristabilisce il livello ottimale di idratazione, attenua l'invecchiamento. MI 40x2, € 38,50
- 3 INCAROSE Olio secco viso e corpo,** per favorire un'abbronzatura ultra rapida, intensa e duratura, per una pelle più morbida ed idratata. MI 125, € 19,50.
- 4 IMAGE Hydrating Moisturizer Spf 30 +.** Crema per pelli sensibili, idratante intensivo a lunga durata per pelli secche. € 54
- 5 HESITO Activation Sun Booster Face & Body.** Stimolatore per attivare e regolare la produzione di melanina. MI 200, € 49
- 6 ICARE Iscrub,** crema esfoliante viso, peeling enzimatico, innovativo che asporta dolcemente le cellule morte. MI 50, € 49
- 7 CLARINS Gommage exfoliant Peau Neuve.** Esfolia la pelle eliminando l'aspetto spento per una pelle nuova, levigata e vellutata. € 41
- 8 VITAMYA Preparatore abbronzatura** con cellule di carota, ricca di B carotene, per una tintarella perfetta. € 7,48.
- 9 TEN SCIENCE Scrub salino cremoso,** azione esfoliante che accelera il turn over, con un alto potere idratante ed anti-età. MI 200, € 30
- 10 SOLARIUM Gel preparatore** abbronzatura da favola, viso e corpo. Fresco e leggero, aumenta l'abbronzatura. MI 200, € 27

104 - LEI giugno

Le lampade
abbronzanti
sarebbero
tendenzialmente
da evitare.
Nel caso
di un fototipo chiaro,
però, possono essere
utili per evitare
le scottature. Devono
essere docce solari
brevi, da sei minuti
per volta.



to per accelerare il rinnovamento della nostra pelle», racconta Annamaria Veronesi, medico chirurgo, ideatrice del Metodo Integrato di Medicina Estetica. «Lo step successivo sono gli integratori per bocca: uno al giorno per tutta la stagione estiva, a partire da circa 20 giorni prima dell'esposizione solare. Aiutano la pelle a prepararsi a essa e ne potenziano i benefici». Le lampade solari non fanno mai bene e, pertanto non vengono consigliate «a meno che non si tratti di una pelle chiara che, pur di non scottarsi, adotta questo tipo di preparazione», continua la Veronesi. «In questo caso consiglio docce solari brevi, 6 minuti alla volta». Esporsi anche in città in modo progressivo alla luce del sole consente di abituare la pelle gradualmente, anche ad aumentare la produzione di vitamina D. Un altro buon consiglio è quello di idratare sempre la pelle con prodotti performanti su viso, colle e décolleté. Essenziale è non dimenticare mai la protezione solare: in città 30, al mare 50. Un buono scrub aiuterà la nostra pelle a rinnovarsi: ogni due settimane aiuta a togliere le cellule morte e a rivitalizzare l'abbronzatura. Per un colore dorato, sempre elegante.

COLORATE E SENZA SCOTTATURE CON L'AUTOABBRONZANTE

Come evitare i disastri (segni, discromie ecc.) legati alle creme abbronzanti? Ecco i nostri consigli per soffiare un colorito uniforme e sano:

- ▶ Prendi il tuo tempo per applicare l'autoabbronzante: è un lavoro di precisione!
- ▶ Scegli il tipo di abbronzante adatto al tuo tipo di pelle. Gli abbronzanti gradualati, una volta applicati, conferiscono una nuance leggera; pian piano, con le varie applicazioni, il tono diventa più intenso. Gli spray istantanei, invece, garantiscono subito una tintarella da spiaggia: alcuni vanno via con la doccia della sera, altri sono più resistenti.
- ▶ Se la pelle è chiara, scegli un colore chiaro o medio. Se olivastra, più scuro.
- ▶ Depila le zone dove applicherai il prodotto. I peli impediscono una distribuzione uniforme del colore.
- ▶ Esfolia la pelle sotto la doccia prima dell'applicazione, per dare uniformità e fissare meglio l'abbronzatura.
- ▶ Asciugati. E non sudare per le prime ore successive all'applicazione!

- 1 **DR BRANDT** Microdermoabrasion. Crema esfoliante per un incarnato più radioso e liscio. Gr 60, € 79
- 2 **MY ORGANICS** The Organic Sun Protection Hair & Body, protegge dalla secchezza causata dal sole, MI 125, € 28,50
- 3 **MARIA GALLAND PARIS** Baume Confort Reflet D'Or. Nuova lucentezza alla pelle baciata dal sole, per una luminosità ancora più intensa. MI 150, € 35
- 4 **EISENBERG** Creme de Jour 30. Trattamento viso ad alta protezione ed idratazione. MI 50, € 92
- 5 **LANCÔME** Soleil Bronzer Visage Spf 30&50, crema protettiva levigante. Performante, protegge e previene lo spegnimento dell'abbronzatura e l'apparizione di macchie. MI 50, € 30
- 6 **RECARE** Linea Soleamore, Emulsion Tanning Activator, emulsione viso e corpo. L'acceleratore biologico melaminico permette alla pelle di abbronzarsi anche senza esposizione. € 42
- 7 **BIONIKE** Instant Hydra. Maschera idratante detox con acido ialuronico e malachite, per una pelle più luminosa e rimpolpata. MI 75, € 19,90

