

Confidenze
di bellezza

un'amica
ci scrive

**COSA FARE SOTTO
IL PRIMO SOLE?**

Ho organizzato il weekend al mare e sono felicissima. Ma anche preoccupata, perché quest'anno non ho ancora preso il sole. Vorrei tornare bella scura, ma ho paura di bruciarmi e di invecchiare la pelle. Come devo comportarmi?
Claudia Fermi (via e-mail)

Indossare il costume e stendersi in spiaggia è il modo migliore per salutare l'estate. Ma se il sole è la più piacevole fonte di vita, può anche trasformarsi in un nemico della pelle. Per raggiungere un bel colorito duraturo, senza scottarsi né accelerare l'invecchiamento cutaneo, è indispensabile seguire alcune semplici (ma utilissime) regole. Eccole.

Prima di uscire di casa

Anche se in spiaggia si applicherà una crema protettiva, la mattina il viso richiede il suo trattamento quotidiano. In vista dell'esposizione ai raggi UV, va bene puntare su

OPERAZIONE ANTIMACCHIA

Il problema del sole è che favorisce la comparsa delle macchie cutanee, provocate dagli accumuli di melanina. Per regolarne la produzione, c'è Declaril (L'Officinale del Dottor Ciccarelli, 18,40 euro), una crema a base di arance rosse, foglie d'olivo, capperi e riso, da applicare la mattina prima di uscire di casa, sotto la protezione.



L'abc della vita in spiaggia

Quello in cui ci si sdraia in riva al mare è uno dei momenti più attesi dell'anno. Ma per viverlo in tranquillità (senza il rischio di scottature) e con il massimo dei risultati (un'abbronzatura perfetta) conviene conoscere le regole giuste di **Alberta di Giorgio** con la consulenza di **Magda Belmontesi, dermatologa**

Tips (1)

un prodotto in grado di idratare, ma anche di regolare la produzione di melanina. Si evita così la comparsa di macchie scure, indelebili.

Appena ti stendi

Una buona protezione è fondamentale per stare in riva al mare tranquille. L'ideale è riservare al viso un prodotto con acido ialuronico, che contrasta le rughe. Un solare waterproof al corpo. E un olio nutriente ai capelli. Tutti da applicare almeno ogni due ore, perché il sudore tende a farli scivolare via.

Quando fai il bagno

Anche se si usano cosmetici resistenti all'acqua, vanno sempre rimessi dopo ogni tuffo in mare (compresi quelli rapidissimi). Così, si è certe di essere protette e, in più, si offre a pelle e capelli un surplus di idratazione.

Se senti la pelle bruciare

Evitando il sole nelle ore centrali della giornata e ricorrendo a un SPF adeguato, non dovrebbe succedere. Ma ci sono zone delicate (il naso perché sporge; le labbra, che sono prive di film idrolipidico; il contorno occhi, dove la pelle è molto sottile) che si scottano facilmente. A loro vanno dedicati stick specifici, con SPF altissimo.

Quando hai caldo

Vaporizzare dell'acqua termale sul viso, lo rinfresca. Inoltre, ricca di oligoelementi, svolge un'azione anti-tietà.

Al tramonto

Mai lasciare la spiaggia senza aver fatto la doccia: eliminare il sale da pelle e capelli ne scongiura la disidratazione. Una volta asciutta, va anche applicato il doposole.

I COSMETICI DALLA MATTINA ALLA SERA Il beauty dedicato al tempo trascorso in riva al mare deve coprire tutte le ore (e le esigenze) della giornata



L'INTEGRATORE VITAMINICO
Vitamines Soleil (Yves Rocher, 14,95 euro): contiene betacarotene, che contribuisce alla regolare pigmentazione della pelle, zinco e selenio, che contrastano i danni dovuti ai raggi ultravioletti.



LA CREMA VISO ANTIETÀ
Crema Viso Antirughe SPF 30 (Kaleido, 17,50 euro): nella sua formula ci sono l'acido ialuronico, un mix di sostanze antiossidanti e l'estratto di noce, che si prende cura della pelle stressata dal sole.



LA PROTEZIONE PER IL CORPO
Shimmer Effect SPF 25 (Hawaiian Tropic, 13,90 euro): resistente all'acqua fino a 80 minuti, è arricchita con filtri UVA e UVB e fogli minerali che rendono la pelle scintillante sin dalla prima applicazione.



L'ACQUA TERMALE
Eau Thermale (Avène, 8,90 euro): è ideale da tenere sempre nella borsa da spiaggia, rinfresca il viso e, vaporizzata sulle gambe, contrasta la vasodilatazione che può provocare la rottura dei capillari.



LO STICK PER LE ZONE DELICATE
Stick Solare Anti-Età 50+ (Planter's, 9,90 euro): con acido ialuronico, burro di karité e aloe vera, pur vantando una potente azione schermante, non lascia inestetiche tracce bianche sulla pelle.



L'OLIO CHE IDRATA I CAPELLI
Huile d'Été Protectrice (Furterer, 18,10 euro): si tratta di una miscela di oli di sesamo e di ricino che, massaggiata su tutta la lunghezza della chioma, la nutre e la mantiene setosa.



IL DETERGENTE PRO-TINTARELLA
Bagno Doccia Dopo Sole Verattiva (Specchiasol, 11,50 euro): con aloe vera biologica, rimuove sale e sabbia dalla pelle. In più, calma gli arrossamenti e protegge l'abbronzatura.



IL BALSAMO CHE IDRATA E LENISCE
Doposole Viso e Corpo (Coppertone, 9 euro): piacevole da applicare alla fine della giornata al mare, restituisce elasticità all'epidermide grazie all'acido ialuronico e agli omega 6.

i indirizzi a pag. 95

Confidenze 27

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.