

GLI SPECIALI DI CONFIDENZE

da staccare e conservare



Bella sotto il sole

In 38 mosse strategiche, tutto quello che non sai per vivere il mare in piena forma, con un'abbronzatura perfetta, un corpo tonico e un sorriso luminoso

di Alberta di Giorgio con la consulenza di **Magda Belmontesi**, dermatologa; **Elena Buscone**, personal trainer; **Graziella Franzoni**, hair stylist; **Diana Scatozza**, specialista in scienza dell'alimentazione

Tips



GLI SPECIALI DI CONFIDENZE

I segreti di un viso radioso: crema e tante coccole

1 Per un colorito luminoso e omogeneo

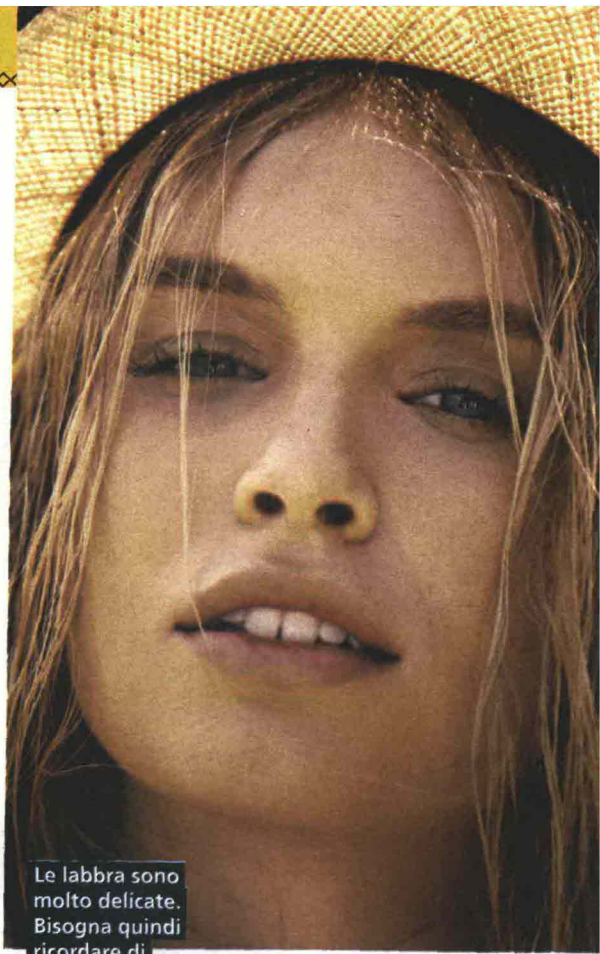
• **Hai le lentiggini? Fermale così** Chi ha pelle latte e capelli biondi o rossi (fototipo chiaro), di solito ha anche le lentiggini. Sul viso, soprattutto sul naso, sul décolleté, a volte sulle spalle e sul corpo.

Per evitare che, al sole, aumentino, va applicata una protezione alta, specifica per le macchie da sole (anche se la pelle è già abbronzata). E la sera, per attenuarle, picchietta le lentiggini con un pennello intinto in succo di limone e zucchero. Da risciacquare, poi, con acqua tiepida.

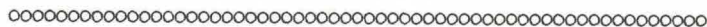
• **Bebè in arrivo, macchie in agguato** In dolce attesa, di solito dopo il quarto mese, possono comparire chiazze scure su fronte, gote, naso e labbro superiore e zigomi. È il cloasma gravidico, dovuto agli sbalzi ormonali: se non si usa una protezione specifica, al sole peggiora.



Crema Viso Anti-Età Anti-Macchia Lichtena Sole, 22,50 euro: per lentiggini e macchie gravidiche.



Le labbra sono molto delicate. Bisogna quindi ricordare di proteggerle con uno stick specifico, con almeno SPF 20.



2 Mai senza filtri

✓ **SPF alti contro le rughe** Il fotoinvecchiamento (cioè quello indotto dai raggi ultravioletti) è il maggiore responsabile della comparsa precoce delle rughe. Per rallentarlo è fondamentale non rinunciare mai a una crema con SPF elevato, che attenua l'azione aggressiva e dannosa dei raggi Uv sia sulla pelle sia nel derma, lo strato più profondo.

✓ **50+, non è troppo?** Si tranquillizzi chi crede che una protezione molto alta rallenti o, addirittura, limiti la tintarella: i filtri elevati, infatti, non interferiscono nella produzione di melanina e non compromettono l'intensità del colorito.



3 OCCHIO AI SOLARI FAI DA TE

• **Gli unguenti pericolosi** Ogni anno le cronache dalle spiagge strillano di ustioni alla pelle provocate da intrugli a base di olio d'oliva, limone o infuso di foglie di fico. Questi solari non accelerano né intensificano l'abbronzatura, ma possono provocare dermatiti e sensibilizzazioni cutanee.

• **Permessa solo la carota** Ecco come preparare l'unica crema solare da realizzare a casa propria. Centrifugare tre carote ed emulsionarle con due cucchiaini di olio di sesamo e due di burro di karité. Privo di filtri, questo unguento va usato solo sulla pelle già abbronzata.

4 Dopo ogni bagno

Il sale contenuto nel mare deposita i suoi cristalli (invisibili a occhio nudo) sulla superficie cutanea, attirando i raggi solari e aumentando la disidratazione della pelle. Dopo ogni bagno, quindi, bisogna sempre sciacquare il viso con acqua dolce (della doccia o del rubinetto) o, meglio ancora, termale: povera di calcare, ma ricca di preziose sostanze lenitive e addolcenti, ha proprietà decongestionanti.

Corbis (1), Masi (2)

5

Dolcezze di fine giornata

✓ **Il cosmetico restitutivo Il doposole per il viso ha più funzioni: ripristina il giusto livello di acqua nella pelle, la rinfresca e lenisce gli arrossamenti. Ecco perché, dopo la doccia di fine giornata, va sempre applicato. Ma per mantenere l'ovale giovane, c'è una mossa in più: la sera prima di dormire, è bene concedersi una pulizia che rimuova i residui dei cosmetici precedenti. E poi stendere una dose generosa della crema abituale da notte. Al risveglio la cute apparirà più distesa.**

✓ **Il doposole goloso Per attenuare i rossori al viso, un vero toccasana è la Nutella. Questa meravigliosa delizia si applica sulla pelle pulita da sabbia e salsedine, si lascia in posa un quarto d'ora e si elimina con un batuffolo di cotone imbevibile di olio di mandorle dolci.**

COLLO PERFETTO

Quando si prende il sole supine, bisognerebbe tenere il viso voltato da un lato e poi dall'altro controllando, con precisione svizzera, i minuti dell'esposizione. Si evita così che l'ombra del mento impedisca un'abbronzatura omogenea.

Trucchi da spiaggia

✓ **Occhi da gatta**
Se non vuoi rinunciare al make up neppure in riva al mare, punta su quello waterproof, che resiste all'acqua e al sudore. L'ideale è truccare solo gli occhi, con eyeliner e mascara privi di nichel.

✓ **No alla terra** Anche se la confezione indica le sue proprietà idratanti, in spiaggia la terra abbronzante non basta a proteggere e idratare il viso. Sole e salsedine, infatti, richiedono una crema che, ricca di acqua, aiuti la pelle a mantenersi elastica.



6

Sotto l'ombrellone mi devo proteggere?

Che sia in tessuto o in paglia, l'ombrellone lascia comunque passare i raggi Uv. Questo significa che stare all'ombra a leggere, chiacchiere o fare le parole crociate, richiede lo stesso una protezione solare.

BB Cream Sun Ambre Solaire Garnier, 11,90 euro.



oo

Sos per le labbra

Al mare, purtroppo, l'herpes è sempre in agguato. Ecco come farlo sparire in breve tempo.

- **Evita il sole il più possibile e, quando ti esponi, indossa una visiera e stendi uno stick per labbra con SPF 50.**
- **Non toccare le vesciolette e aspetta che si stacchino.**
- **Mangia tanta frutta e verdura che rafforzano le difese dell'organismo. E funzionano anche per la prevenzione.**
- **Applica una pomata specifica per l'herpes (come l'Aciclovir).**

9

Se hai la pelle delicata, grassa o sensibile, scegli protezioni mirate

10



Cleanance Solare (Avène, 18,70 euro): è indicata per le pelli grasse, ha un effetto opacizzante.



Duo Alta Efficacia (Boots Laboratories, 18,05 euro): il tubo con crema per il viso ha incorporato lo stick labbra.



Crema Vellutata Capital Soleil (Vichy, 19,80 euro): protegge dal sole anche le pelli più sensibili e delicate.



Trattamento Protettivo viso-mani-décolleté (Clinians, 10,69 euro): un cosmetico tre in uno molto pratico e comodo.

10,69 €

GLI SPECIALI DI CONFIDENZE

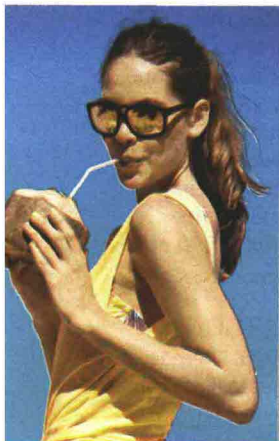
Per una silhouette scattante e dorata

12 Beauty notte e giorno

Perché diano risultati, i cosmetici snellenti o anticellulite vanno applicati ogni giorno per almeno un paio di mesi. Per non interrompere il trattamento al mare, il consiglio è stenderli la sera prima di dormire, così avranno il tempo di agire per tutta la notte, senza che tuffi e docce se li portino via.

11 In spiaggia, idrata con anguria e pomodori

- ✓ **Primo, bere molto** D'estate più che mai, non bisogna aspettare di avere sete per bere. Inizia con un bicchiere d'acqua la mattina a digiuno e continua a bere con regolarità, fino a due litri al giorno. Si evita così di concentrare i liquidi ai pasti e di ritrovarsi in carenza dopo. In caso di sudorazione eccessiva, si può aggiungere all'acqua un integratore di potassio e magnesio.
- ✓ **Il pieno di licopene** È un potente antiossidante presente in maggiori quantità nei pomodori lavorati che in quelli freschi. All'ora dell'aperitivo un succo di questo ortaggio condito è delizioso e si prende cura della pelle, rinforzandola contro i raggi solari.
- ✓ **Meglio la frutta che la verdura** Anguria, pesche e meloni sono i frutti più ricchi di acqua e validi spuntini nella giornata in spiaggia, sotto il sole. La verdura, invece, contiene una minore quantità di liquidi e la mossa giusta è riservarla al pranzo e alla cena.



Un cappello di paglia a tesa larga è la soluzione giusta (e molto chic) per difendere il viso dal sole troppo forte.

Gli spuntini giusti

13 Non vuoi rovinare la linea ma non resisti alla focaccia? Mangiala a metà mattina, dopo una nuotata o una lunga camminata: aiuta a recuperare gli zuccheri utilizzati dall'organismo durante l'attività fisica e non si faranno danni sui fianchi. Una spremuta di pompelmo, poi, ripristina l'equilibrio di sali minerali e liquidi. Mentre una granita di limone a metà pomeriggio disseta e idrata con poche calorie. Per un pranzo light sotto l'ombrellone, infine, è ideale un'insalatona mista, che sazia e disseta con un apporto calorico ridotto.

Se le spalle bruciano

14 Appena ci si spoglia, le spalle diventano il primo bersaglio dei raggi solari e spesso si scottano. Ecco perché è meglio dare il via alla tintarella con esposizioni brevi, nelle ore più fresche della giornata, per dare il tempo ai melanociti di produrre la giusta quantità di melanina. Occorre poi stendere una protezione più alta



rispetto al resto del corpo, ripetendo l'operazione dopo i bagni, oppure ogni 2-3 ore. **Crema Solare Ricca Defence Sun, BioNike, 18,50 euro.**

15 Al mare è più facile dimagrire

La dieta in spiaggia funziona di più: lo iodio nell'aria stimola la tiroide e, quindi, il metabolismo.



Masi (2), Tips (1)



16 Così scolpisci braccia, seno e addome

- Ecco tre esercizi da fare immersa in acqua fino al collo, per tonificare il busto. In piedi, tieni le braccia parallele al corpo e disegna dei piccoli cerchi ruotando le spalle e cambiando direzione ogni 30 movimenti. Ripeti tre volte. Poi, apri le braccia all'altezza delle spalle, con i gomiti leggermente piegati. Unisci le mani con forza davanti al petto per poi riportarle alla posizione di partenza. Esegui due fasi da 20 esercizi l'una. Infine, tenendo le mani lungo i fianchi, porta il braccio sinistro in avanti e il destro indietro e, con forza, alterna il movimento per un minuto. Ripeti due volte.
- Cosa c'è di più bello di vivere il mare sul mare? Se poi questo aiuta anche a modellare il corpo bisogna subito noleggiare una piccola imbarcazione. Ricordando che in canoa, durante la pagaiata, oltre alle braccia, impegnate nella spinta, il movimento twist sollecita i muscoli addominali obliqui. Mentre remare sul pattino stimola dorsali, pettorali e quadricipiti.

16

17 Preferisci l'olio, la crema o la birra?



PIÙ COLORE

17

Super Abbronzante alla Birra (LG Company, 18 euro): senza filtri, è indicata solo per le pelli già molto scure.

18 Gambe da accarezzare

- **Se la pelle s'inaridisce** Le gambe, dal ginocchio in giù, sono povere di ghiandole sebacee, perciò la pelle tende a squamarsi. Per mantenerla liscia e setosa, ogni due settimane va eseguito uno scrub che rimuove le cellule morte. Tutti i giorni, invece, a fine giornata va massaggiata una crema arricchita con urea.
- **Proteggi le vene** Chi soffre di fragilità capillare, in spiaggia deve seguire queste regole.

- 1 **Evitare** di stare a lungo ferma al sole.
- 2 **Fare** lunghe camminate sul bagnasciuga.
- 3 **Rinfrescare** la pelle sotto l'ombrellone vaporizzando sulle gambe dell'acqua dolce, da conservare fresca nella frigo-borsa.
- 4 **Tenere** i piedi sollevati, appoggiando un tavolino davanti alla sdraio o scegliendo un lettino.



Dark Legs, Australian Gold, 18,95 euro: per gambe splendide.

«Signola vuoi massaggiare?»

19

La tentazione è irresistibile. E cedervi è un bel modo per sentirsi in vacanza. Ma per i massaggi in spiaggia bisogna tenere presenti alcune precauzioni.

- ✓ **Chiedere di usare** la crema personale e non quella della massaggiatrice che può essere vecchia e surriscaldata dal sole.
- ✓ **Fare una doccia** prima del trattamento in modo che sale e sabbia non irritino la pelle.
- ✓ **Stendersi** sul proprio asciugamano.
- ✓ **Domandare** alla massaggiatrice di lavarsi prima le mani.



11,98 €

Crema Solare SunScreen (Coppertone, 11,98 euro): contiene sostanze antiossidanti che rallentano il fotoaging.



Olio Secco Sublime Sun (L'Oréal Paris, 16,50 euro): intensifica il colore e idrata la pelle, senza lasciare tracce di unto.

20 STESSA CREMA, DIVERSE APPLICAZIONI

Sul décolleté la pelle è sottile, povera di ghiandole sebacee e, al sole, tende a incresparsi, soprattutto tra i seni. Per difenderla dai raggi Uv va sempre stesa una protezione. Va bene lo stesso cosmetico che si usa per il resto del corpo. Ad aumentare sono solo le quantità.

GLI SPECIALI DI CONFIDENZE

Capelli setosi, accesi dai riflessi

Elimina il sale dopo ogni bagno

21

Quando si esce dal mare, la prima cosa da fare è sciacquare la testa con acqua dolce. Il sale, infatti, attira i grassi presenti naturalmente nei capelli e li fa evaporare, inaridendo le ciocche. Da ricordare anche che i capelli bagnati sono meno elastici di quelli asciutti e si spezzano con facilità. Dopo una nuotata, vanno districati delicatamente con le mani. Poi, conviene aspettare fino a quando non sarà sparita ogni traccia di umidità prima di pettinarli, con una spazzola di legno, dalle punte fino alle radici.



Huile Protectrice, Phyto, 15 euro, anti sale e cloro.

oooooooooooooooooooooooooooo

Le tinte naturali

23

I capelli tinti di scuro, al mare cedono pigmenti e sbiadiscono. Come rimedio, funzionano i decotti alle foglie di ebano, sambuco ed edera, da massaggiare dalle radici alle punte dopo lo shampoo.

Raccolto sì, purché morbido

22

•Un classico sulla battigia è raccogliere i capelli per liberare le spalle. Peccato che in questo modo se ne comprometta la respirazione. La mossa giusta è fare uno chignon morbido, da fermare con una pinza a denti larghi.
•Un piccolo stratagemma quando si fa lo chignon è arrotolare i capelli di volta in volta in senso orario e, la successiva, antiorario. In questo modo si evita di stressare la capigliatura dandole sempre la stessa curvatura.



In barca o sulla boa, il riflesso del mare amplifica la potenza dei raggi Uv: indispensabile un surplus di protezione.

SAI CHE L'ASPIRINA... 24

Più sono lunghe e più le ciocche sono soggette alle aggressioni dei raggi ultravioletti. La sera, per ridargli rigore, si possono lavare con uno shampoo arricchito con 4-5 aspirine polverizzate prima con un mortaio.

Avvertimenti per bionde e more

25

✓ Come succede per la pelle, i capelli chiari sono per natura più sottili e delicati. In spiaggia vanno quindi trattati con creme o prodotti protettivi, da riapplicare ogni 2-3 ore anche se non si bagna la testa in mare.
✓ Per dare nuovi riflessi alle ciocche scure, ci vogliono più giorni rispetto a quelle bionde. Per accelerare i tempi, bisogna bagnarle con acqua di mare. E la sera, per restituire setosità, va bene un impacco con olio di argan.



Lo shampoo intelligente

26

Lo shampoo va usato con parsimonia perché, a differenza della città, dove smog e polveri sottili si depositano sulla testa, al mare le ciocche si sporcano meno. **Shampoo Idratante Hair Collection Sunshine, Creattiva, 11,50 euro.**



Masi (3)

Mani e piedi impeccabili

Unghie perfette 27

Camminare a piedi nudi o, comunque, con scarpe aperte, certo non aiuta lo smalto a mantenersi intatto a lungo. Lo stesso vale per quello delle mani, impegnate nel giocare con la sabbia insieme ai bambini o ad armare il windsurf. Per renderlo più resistente, dopo averlo applicato e lasciato asciugare perfettamente, va steso un top coat. Si tratta di una lacca trasparente che, grazie al suo triplice potere fissatore, lucidante e protettivo, permette alla pedicure (ma anche alla manicure) di rimanere più a lungo come appena fatta.

Mani morbide, senza macchie 30

Sempre esposte all'azione nociva dei raggi Uv (anche in inverno, quando sembra che non siano particolarmente aggressivi), le mani sono tra le prime zone del corpo su cui si formano le macchie dovute alla fotoesposizione. Per rallentarne la comparsa è doveroso applicare una crema con SPF elevati con la stessa frequenza con cui la si stende sul viso e il corpo.

Piedi forti ma in ordine 28

✓ Camminare sulla sabbia o sugli scogli ispessisce la pelle dei piedi. Per levigarli, ogni 2-3 giorni vanno passati con la pietra pomice dopo un pediluvio in acqua tiepida. Tutte le sere, invece, va applicata una crema idratante.

✓ **Attenzione** Mai camminare con i piedi nudi sulla sabbia bollente: le piante potrebbero scottarsi, provocando gonfiori e dolori. Sempre per non scottare questa zona delicata, se si dorme supine al sole, bisogna proteggerla con un SPF.



A prova di graffio 29

Si allungano di un millimetro al giorno. Ma, crescendo, le unghie possono anche diventare molli e sfaldarsi. Per rinforzarle è consigliabile una dieta che prediliga latte, uova, pesce, carne bianca, lievito di birra e cereali integrali. E poi, tutte le sere per almeno una settimana, è consigliato immergerle per un minuto in un cucchiaino di olio d'oliva arricchito con il succo di mezzo limone.



Si allo smalto, vivace e coloratissimo 31

Allegri e vistosi, gli smalti più trendy dell'estate 2013 si ispirano alle sgargianti tonalità tipiche delle isole caraibiche



Neon (Essie, 11,90 euro): in una tinta fluo che si nota anche di notte, è ideale su un'abbronzatura intensa.



Smalto Gloss Effetto Gel (Collistar, 6,50 euro): nel colore del mare, valorizza una tintarella dorata.

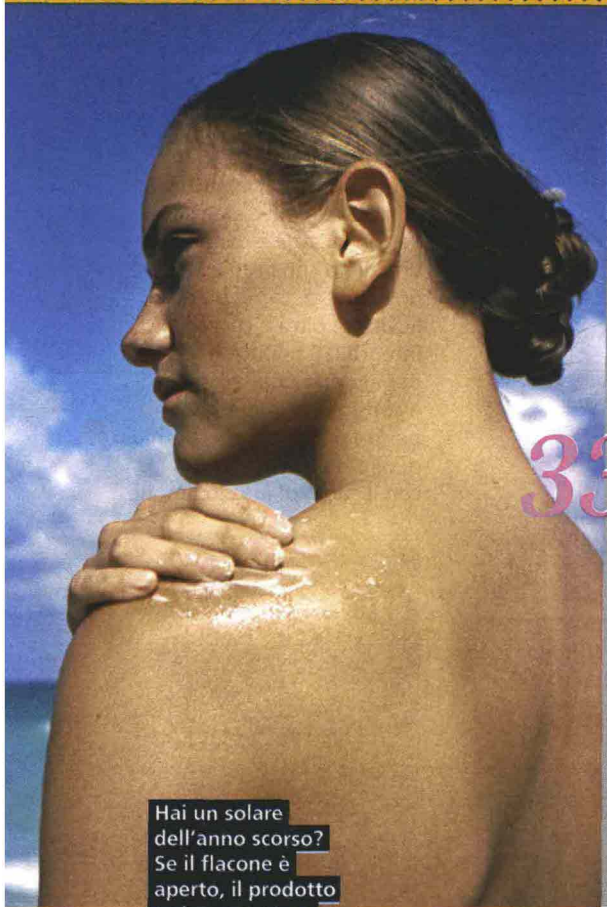


GelPlay (Debby, 4,90 euro): la sfumatura del sole in estate è indicata per tutte le carnagioni e qualsiasi età.

OPERAZIONE LUCIDITÀ 32

Come i capelli, anche le unghie al mare si opacizzano. Chi non ama lo smalto, ma vuole estremità a tutta luce, può massaggiarle con un impasto ottenuto con due cucchiaini di sale fino, due di olio di ricino e uno di olio di germe di grano.

GLI SPECIALI DI CONFIDENZE



Hai un solare dell'anno scorso? Se il flacone è aperto, il prodotto può avere perso la sua efficacia.

33

Ricordati che...

Il sole è insidioso

✓ **Mare & monti** Il luogo più sicuro dove prendere il sole limitandone i danni è sul prato, dove l'erba non riflette i raggi. Per lo stesso motivo, al mare è meglio stendersi sul bagnasciuga: qui, la sabbia bagnata assorbe gli Uv. Che sono al massimo della loro potenza sulla spiaggia asciutta o sul mare (dal pattino alla zattera). Ma i rischi di ustioni più alti si corrono in montagna: la minor distanza dal sole e l'aria limpida e priva di pulviscolo rendono le radiazioni più intense del 12-13% ogni mille metri in più di altitudine.

✓ **Cielo coperto?** I raggi solari passano anche attraverso le nubi. E se il cielo grigiastro li fa sentire meno sulla pelle, bisogna comunque proteggersi.

L'ora del bagno 34

• **Per evitare blocchi** della digestione provocati dalla temperatura dell'acqua, più fredda rispetto a quella del corpo, dopo pranzo è meglio aspettare due ore prima di fare il bagno. Basta una sola ora, invece, se il pasto è leggero, con un'insalata condita con pochissimo olio.

oo

Ecco gli occhiali che fanno per te 37

Quando si acquistano gli occhiali da sole, bisogna controllare che le lenti siano in grado di schermare i raggi UV e gli infrarossi (i produttori sono obbligati a indicarlo sull'etichetta). Inoltre, è anche importante sapere che, a seconda del colore, offrono qualità diverse. Eccole.

- ✓ **Verdi:** sono le lenti che, una volta indossate, alterano meno i colori naturali e sono adatte a tutti.
- ✓ **Grigie:** mantengono i contrasti cromatici e sono indicate per chi fa sport.
- ✓ **Marroni:** assicurano una buona visione anche quando l'illuminazione è scarsa.

Sos eritema 36

Provocato dall'aumento del flusso sanguigno, l'eritema è dovuto alla dilatazione dei vasi superficiali e si manifesta con macchie o puntini diffusi o localizzati. Per combatterlo, al posto del doposole sono da preferire le pomate con ossido di zinco. E fino alla totale scomparsa dei rossori non ci si deve esporre al sole.

GLI INTEGRATORI DA PREFERIRE

35

- **A base di betacarotene e licopene,** favoriscono la tintarella e rallentano il fotoinvecchiamento. Vanno assunti tutti i giorni almeno un mese prima di esporsi al sole e uno ogni due giorni durante le vacanze, fino a fine estate.
- **A base di aminoacidi solforati,** rinforzano i capelli. Da prendere un mese prima di andare al mare (una compressa al giorno) per due mesi.
- **A base di derivati del mirtillo,** mantengono attiva la circolazione. Una compressa al giorno, iniziando un mese prima di andare al mare e nei casi di pesantezza e gonfiore alle gambe.



UN TRUCCO: USA COSÌ L'AUTOABBRONZANTE

Vuoi nascondere i segni bianchi della spallina del reggiseno o del nastrino dello slip? Stendi un velo di crema idratante e poi un autoabbronzante.

38

Sol Crema Corpo Colorata Effetto Abbronzatura, Bottega Verde, 15,99 euro.



Getty (1), Masi (1)