

LO SPECIALE

Ne parliamo  
anche nel blog  
[www.confidenze.com](http://www.confidenze.com)

Gwen Stefani

Laura Barriales

Gisele Bündchen

Katy Perry

ESTATE  
2017

# A scuola di *sole*

Finite le LEZIONI sui banchi, è arrivato il momento di goderti le VACANZE.

Ma anche in SPIAGGIA ci sono regole e orari da rispettare.

Solo così sarai rimandata a settembre perfettamente ABBRONZATA  
(e non scottata) e con meravigliosi CAPELLI mossi da RIFLESSI a tutta luce

DI ALBERTA DI GIORGIO CON LA CONSULENZA DI **MAGDA BELMONTESI**, DERMATOLOGA



LO SPECIALE

# Suona la campana

Pronta per "entrare"? Il mare e le COMPAGNE di OMBRELLONE ti aspettano. Per iniziare la stagione alla grande, però, è meglio RIPASSARE i punti fermi che ti aiutano a raggiungere un COLORE da 10 e lode

Qualunque risultato è più soddisfacente se per raggiungerlo si studia una buona strategia. Il tuo obiettivo, in questo periodo, è sfoggiare un'abbronzatura intensa e omogenea? Prima di stenderti al sole, prepara la pelle all'aggressione dei raggi ultravioletti.

## PRENDI IL BETA-CAROTENE

Si tratta di un pigmento naturale presente nei frutti e nelle verdure arancioni, gialli e rossi (melone, fragole, peperoni, pomodori). In dosi concentrate, però, il betacarotene lo trovi negli integratori che, assunti una decina di giorni prima di metterti al sole (la cura deve continuare per tutto il periodo in cui ti esponi), riducono la sensibilità dell'epidermide sotto i raggi e il rischio di scottature. Inoltre, questa sostanza si stratifica sottopelle e, con le sue sfumature, ti regala un bel colorito dorato.

## FATTI UNO SCRUB

Se elimini le cellule morte, non ossigeni solo la pelle: la rendi ben levigata, creando la superficie ideale per un'abbronzatura omogenea. Va eseguito ogni 15 giorni sul corpo e una volta alla settimana sulle zone ruvide (gomiti e ginocchia).



Gwen Stefani (47anni) insegna: scendere in spiaggia e un po' come partire. Nel tuo bagaglio infila i solari, tanta acqua da sorseggiare durante la giornata e frutta fresca.

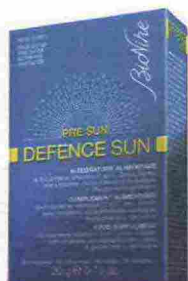


## Sicura con l'app

MyUV Patch è un adesivo fotosensibile che, applicato sulla pelle (resiste circa tre giorni), sotto il sole ti indica la protezione giusta per te, attraverso un'app scaricabile gratuitamente. Lo trovi nelle confezioni dedicate dei solari La Roche Posay.



**INTEGRATORI**



**Defence Sun Pre Sun** (BioNike, 26,50 euro): la sua formula antiossidante associa betacarotene, licopene e vitamine C ed E.



**Inneov Solaire** (28,80 euro): oltre agli ingredienti top per la difesa dai raggi Uv (betacarotene e licopene) contiene lattobacilli.



**Lifting Bronze** (Derma Defence, 59,90 euro): ecco un altro integratore studiato per proteggere da scottature, e fotoinvecchiamento.



**Selelut Plus** (Novabios, 24 euro): con estratti di garofano, cardo mariano e vite rossa, previene i danni provocati dal sole.



**LE BUONE ABITUDINI**

➤ Se associ gli integratori agli alimenti ricchi di betacarotene, amplifichi l'effetto protettivo di questo prezioso pigmento.  
➤ Ti esponi al sole tutti i weekend? Assumi le tue "pillole" fino alla fine dell'estate.



**LE CATTIVE ABITUDINI**

➤ Nel caso dimenticassi il betacarotene un giorno, pazienza. Ma non commettere l'errore di raddoppiare le dosi il giorno dopo.  
➤ Non sono farmaci, ma gli integratori non vanno presi random. L'ideale è alla mattina.



**CONSIGLIATO DA ALBERTA**



**Scrub Corpo Delicato e Nutriente** (Korff, 29 euro): con sale marino e foglie di tè, esfolianti, e burro di karité, che coccola la pelle.



**Body Essential Scrub Salino Cremoso** (Ten Science, 29 euro): contiene estratti di rosmarino, purificanti, e oli essenziali di salvia e basilico.

**SCRUB**



**Thema Scrub Corpo Nutriente** (Vagheggi, 39 euro): miscela grani di zucchero grezzo di canna bio con il burro di karité e l'olio di oliva.



**Natural Forma Scrub Corpo** (Witt, 21 euro): l'azione "aggressiva" dell'esfoliazione è mitigata dagli oli di albicocca, mandorle e jojoba.



**LE BUONE ABITUDINI**

➤ Se hai la pelle delicata, evita lo scrub completo sul viso, ma riservalo solo alla zona T (fronte, naso, mento), più "resistente".  
➤ Dopo l'esfoliazione applica sempre una crema idratante: ripristina il film idrolipidico.



**LE CATTIVE ABITUDINI**

➤ Non esagerare con gli scrub. Troppo frequenti, assottigliano il film idrolipidico e indeboliscono l'effetto barriera della pelle.  
➤ Vietata l'esfoliazione sulla cute asciutta: l'azione dei granuli diventerebbe aggressiva.



LO SPECIALE

# Verifica sui raggi Uv

Tenere **SOTTO CONTROLLO** gli effetti della luce solare è la prima **MATERIA** in cui verrai **INTERROGATA**. Vietato farti trovare **IMPREPARATA!**

**F**inalmente in costume, sei pronta a farti baciare dal sole. Prima di esporti, applica la protezione indicata per il tuo fototipo (il colore naturale di pelle e capelli) e per il livello di abbronzatura già raggiunto. Creme, latti & Co. vanno usati anche se stai all'ombra e, ancora di più, se vivi le tue giornate immersa nell'acqua.

## NON DISIDRATARTI

L'abbinata sole e sale è deleteria per la secchezza cutanea. Ecco perché dopo ogni bagno in mare dovresti risciacquarti con acqua dolce e asciugarti subito. Se hai la pelle grassa o problemi di acne, puoi ritardare questa routine di 15-20 minuti, ma non rinunciarvi. Alla fine, in entrambi i casi, stendi di nuovo la protezione su viso e corpo.



### LE BUONE ABITUDINI

- ➔ I raggi infrarossi sono responsabili di molti disturbi (vasodilatazione in primis) Per annullare i loro effetti dannosi, rinfrescati spesso.
- ➔ Diminuisci l'SPF della protezione solo quando sei già bella scura.



### LE CATTIVE ABITUDINI

- ➔ Non abbassare mai la guardia: dalle scottature devi difenderti anche nelle giornate nuvolose.
- ➔ Niente sole per 4-5 giorni se ti sei ustionata. Puoi riprenderlo solo quando gli arrossamenti sono spariti.



Stick Solare Idratante 50 Zone Sensibili (Angstrom, 11,99 euro): si usa su naso, zigomi, orecchie e tutte le altre parti a rischio scottatura.



HydrO2Lotion (Isdin, 24,40 euro): questo prodotto bifasico protegge dai raggi solari e nello stesso tempo ossigena la pelle.



UV-Bronze Fluido Viso Antietà Macchie 50+ (Filorga, 32,50 euro): con vitamine PP, scongiura gli accumuli di melanina dovuti al sole.



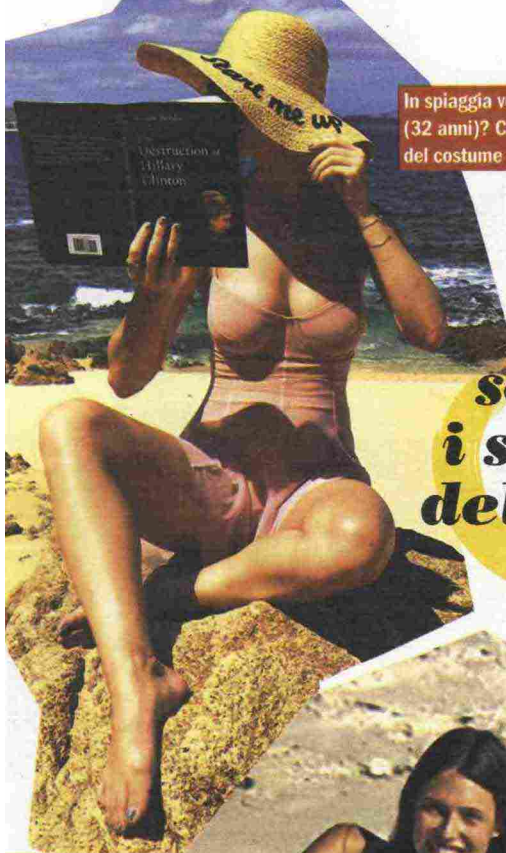
Se prendi il sole in topless come Heidi Klum (43 anni), proteggiti i capezzoli.





## Occhio ai tattoo

✘ Se è vero che scuriscono la pelle, i raggi ultravioletti sbiadiscono i colori. Compresi quelli dei tatuaggi. Per mantenere "vivi" i tuoi disegni, proteggili con Sunny Side Stick (Tattoo Defender, 12,90). Completamente trasparente, non lascia nessun alone.



In spiaggia vestita come Katy Perry (32 anni)? Cancella i segni del costume con l'autoabbronzante.

**scopri  
i segreti  
delle star**



Il bikini che lascia meno segni? A triangolo con slip mini come quello di Bianca Balti (33 anni).



Protective Dry Oil SPF 15 (Hawaiian Tropic, 17,49 euro): con olio di argan, nutriente, vaporizzato sul corpo non lascia traccia.



Spray Solare Protezione Attiv SPF 50+ (Collistar, 32 euro): formulato per le pelli sensibili, resiste all'acqua e rinfresca durante lo sport.



Sun Secure Blur SPF 50 (SVR, 19 euro): è una crema mousse protettiva che, in più, leviga il viso, affinando la grana cutanea.



Carrot Plus Latte Solare SPF 10 (Bilboa, 9,99 euro): ideale se sei già abbronzata, continua a proteggerti e rende la pelle setosa.



Instant Glow SPF 30 (Piz Buin, 22,40 euro): i suoi pigmenti multistrato riflettono la luce dal viso e rendono l'incarnato più radioso.



Sun Sport Invisible Face Gel Matt Finish SPF 30 (Lancaster, 30 euro): dedicato alle più dinamiche, resiste ad acqua e sudore.



LO SPECIALE

# I compiti a casa

Come nelle scuole più **ESCLUSIVE**, la fine dei **CORSI** non prevede solo relax. In **PROGRAMMA** ci sono le attenzioni che **MIGLIORANO** i **RISULTATI** ottenuti

**S**e ci sono i segnali di una sovraesposizione. Ma anche se la tua pelle è dorata in modo perfetto e omogeneo. Alla fine di una giornata in spiaggia (o in piscina) è comunque indispensabile dare il via alla "missione restitutiva". Quella, cioè, che ripristina la giusta idratazione a viso e corpo, regalando comfort all'epidermide.

## FATTI AMICO IL DOPOSOLE

Rispetto ai cosmetici tradizionali, quelli post esposizione sono arricchiti con sostanze lenitive che attenuano rossori, pizzicori e sensazioni di bruciore. Vanno quindi applicati con estrema puntualità, rigorosamente dopo una doccia (con acqua tiepida) che abbia eliminato ogni traccia di salsedine e sabbia. La maggior parte si massaggia delicatamente (per non stressare ancora di più la pelle) fino a completo assorbimento. Altri, invece (dedicati al viso), possono essere utilizzati in dosi generose e lasciati in posa come una maschera per almeno 15 minuti. Ricorda che alcune zone del corpo come décolleté e stinchi sono più povere di ghiandole sebacee e quindi più a rischio aridità e desquamazione. A loro riserva un surplus di doposole e il problema è risolto.



Per valorizzare l'abbronzatura dopo il tramonto, Gisele Bündchen (36 anni) punta su creme madreperlate.



## Due chicche da non perdere

- ✦ Se sotto il getto dell'acqua usi il detergente giusto, puoi enfatizzare l'abbronzatura. Il Balsamo Doposole Corpo Idratante Restitutivo Sotto la Doccia (Collistar, 20,90 euro), per esempio, attenua i rossori e fissa il colore.
- ✦ Se hai in programma una serata importante e vuoi indossare un abito nude-look, applica la Golden Cream di Pupa (21 euro): con finissime perle dorate, sublima la pelle e la fa risplendere con irresistibili bagliori di luce.

Getty (1)



**Balsamo Riparatore di Soccorso Cellulare (Vichy, 20,10 euro):** con lipidi bioassimilabili, ricompatta le cellule alterate dal sole.



**Dopo Sole Viso e Corpo (Witt, 18 euro):** con olio di argan ed eritrolo, idrata in profondità. Mentre l'acqua di camomilla e l'aloè leniscono.



**After Sun Crema Dopusole Rinfrescante (Yamamay, 9,99 euro):** contiene olio di fico d'India, un potente lenitivo, aloè e burro di karité.



**Sun+ After Sun (Avon, 8,50 euro):** una formula molto ricca caratterizza questo burro a base di karité, cacao ed estratti di aloè vera.



**Nohair After Sun (Skin's, 24 euro):** con estratti vegetali che rallentano l'attività dei bulbi piliferi, allungando i tempi tra le depilazioni.



**Hydrafresh Protect Gel Dopo-Sole Dissetante Freschezza Istantanea (L'Oréal Paris, 9,90 euro):** regala sollievo immediato.



**C+C Vitamin Summer Lotion (Natura Bissé, 59 euro):** contrasta la formazione di radicali liberi scatenata dai raggi ultravioletti.



**Photoderm Dopo-Sole SOS (Bioderma, 14,90 euro):** in versione spray, non si deve spalmare. È ideale, quindi quando la pelle brucia.



**Latte Dopusole Super Idratante Lenitivo (Geomar, 5,90 euro):** con il 72% di succo di aloè vera bio, coccola la pelle stressata.



**LE BUONE ABITUDINI**

➤➤ Una corretta idratazione inizia dal mattino. Prima di uscire di casa, stendi sul viso la tua crema abituale. E rimettila alla sera, dopo aver rimosso il doposole.  
➤➤ Se è comparso un eritema (lo riconosci perché i rossori sono accompagnati da bolle e vesciolette), attenua il bruciore con una doccia fresca (ha un effetto vasocostrittore) e poi applica una patata cruda. Ricca di amido, è decongestionante.



**LE CATTIVE ABITUDINI**

➤➤ Non trascurare la schiena e soprattutto le spalle, sempre esposte: se non arrivi a stendere il doposole, piuttosto che rinunciarvi chiedi un aiuto.  
➤➤ Se l'eritema è accompagnato da febbre e senso di nausea, è il caso di consultare subito un medico. Magari si tratta di disturbi passeggeri ma, proprio per questo, è inutile prolungarne la durata.



LO SPECIALE

# Nell'intervallo

Le **STUDENTESSE** modello approfittano dei break per unire **UTILE** e **DILETTEVOLE**. Fallo anche tu: coccola i **CAPELLI** e rendili **SOFFICI**

**D**a un lato il sole li riempie di riflessi bellissimi, molto stile California. Dall'altro li rende stopposi e, nel caso di ciocche tinte, le sbiadisce in modo irregolare, facendole addirittura virare verso sfumature improbabili. Come la pelle, insomma, anche i capelli sotto i raggi ultravioletti necessitano di attenzioni. Che poi sono le stesse che dedichi a viso e corpo. Nella sacca della spiaggia, quindi, metti un olio con filtri. E alla sera, punta su prodotti dall'azione restitutiva.



**Laura Barriales (34 anni)**  
protegge le punte con un olio.  
E dopo il bagno, risciacqua i capelli con acqua dolce.



### LE BUONE ABITUDINI

- In spiaggia raccogli i capelli: eviti che si riempiano di salsedine e sabbia.
- Applica la protezione ogni 2-3 ore, come fai con quella per la pelle.



### LE CATTIVE ABITUDINI

- Dopo averli sciacquati con acqua dolce, non strofinarli ma tamponali.
- Meglio non usare il phon. In caso, dev'essere regolato sull'aria fredda.

### DURANTE



**Huile Sèche Polysianes SPF 15** (Klorane, 19,90 euro): contiene monoi di Tahiti, ristrutturante ed estratti di morinda, antiossidanti.

6,40 €



**Solaire Hair Milk** (Biopoint, 6,40 euro): con ceramidi ed estratti di uva, difende i capelli da sole e sale e protegge il colore.

### DOPO



**Crema Capelli Ristrutturante Duposole** (Cielo Alto, 11,10 euro): arricchita con olio essenziale di arancio, rende la chioma soffice.

11,10 €



**Solaire Brume Idratante** (Rene Furterer, 20 euro): restituisce morbidezza e pettinabilità alle ciocche inaridite dal mare.