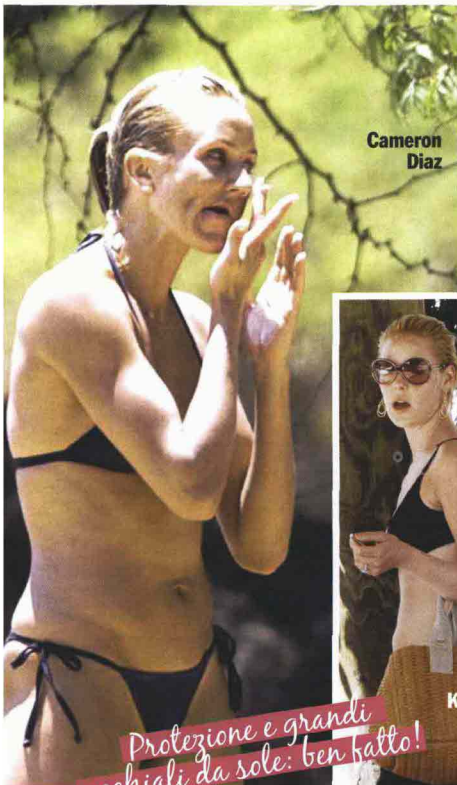


Beauty Bible Corpo

Sbagliare in spiaggia può costarti caro. Ecco che cosa "non" fare per salvarti la pelle. E le vacanze!
di Grazia Pallagrosi



6 errori da evitare sotto il sole



Cameron Diaz

Katherine Heigl

Protezione e grandi occhiali da sole: ben fatto!

1 Ti proteggi solo sul viso

Eppure non è la parte più sensibile: le zone del corpo in cui si sviluppa con maggiore frequenza il melanoma sono le gambe. Mentre il carcinoma (altro tipo di tumore della pelle) colpisce, oltre che il viso, anche mani e décolleté. «Aree che vanno tutelate

pure a pelle abbronzata», dice **Magda Belmontesi**, dermatologa.

● **Prima di uscire, scalda una noce di burro di karité** tra le mani e applica su gambe, mani e décolleté: sarà un ulteriore scudo dai raggi. Dopo 15 minuti stendi il solare (Spf 30 se hai la pelle scura; 50 se il tuo fototipo va da 1 a 3).

UNO PER TUTTI
Protezione unica da vaporizzare ovunque: **Orosolare Viso Corpo Argà**, Nature's (€ 18,50).



2 Non porti gli occhiali scuri

Strizzare gli occhi è il modo migliore per ritrovarsi già a 30 anni con rughe d'espressione.

«Al sole, i muscoli intorno agli occhi entrano in azione per contrastare l'intensità della luce e per consentire l'accomodamento visivo.

Ecco perché sul viso di chi non usa gli occhiali da sole si formano rughe sottili», spiega la dermatologa.

● **Sceglili grandi e scuri.**

Così proteggi anche la vista ed eviti problemi come la fotocheratite, dolorosa scottatura della parte anteriore dell'occhio.

● **Via l'effetto maschera.** È l'inconveniente degli occhiali da sole. Rimedia così: usa un fondotinta dorato in nuance con l'abbronzatura. Oppure spennellati bene con la terra solare.

GUARDATI DAI RAGGI Di giorno, **Soin Anti-Rides Contour des Yeux Spf 30, Clarins** (€ 24,20). Di sera, **Skin.Ergetic Masque Monodose Anti-Fatigue, Biotherm** (€ 30).



FOTO SPLASHNEWS (3), OLYCOM, CONNY VAN KASTEEL, KIKAPRESS (2).



SCOPRI I TIPS PER ESIBIRE I SEGNI DEL COSTUME CON STILE SU TY.COSMOPOLITAN.IT/SFSDC

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

3 Non applichi abbastanza crema solare

Quasi tutti ne usiamo meno di quanta ne serve. «Per ottenere la giusta protezione il solare va applicato con generosità anche quando la pelle è già scura: ogni due ore e sempre dopo il bagno anche se usi prodotti waterproof», commenta l'esperta.



● Misura la quantità giusta.

In media ad ogni applicazione si dovrebbero usare almeno 35-40 ml di solare: quella che entrerebbe in un bicchierino da liquore. Meglio applicarla 30 minuti prima di esporsi e ripetere l'operazione dopo mezz'ora di sole: questo rende più probabile coprire zone che avevi saltato. Ripeti l'applicazione se sudi e ti tamponi spesso con l'asciugamano.

DOSI MAXI Detergiti in maniera soft con **Doccia-Shampoo Duposole Idratante Restitutivo, Collistar (€ 22,70)**. Poi, al tramonto, disseta la pelle con **Sôleil Réconfort After Sun, Lancôme (€ 36)**.

4 Usi un gloss senza fattore protettivo

Sulle labbra va applicato uno schermo solare ad alta protezione. «Chi ha una predisposizione all'herpes labiale,

altrimenti, può rovinarsi la vacanza», spiega ancora Belmontesi.

● **Applicalo correttamente** «Passa la protezione non solo sulla parte vermiglia, ma anche sul contorno delle labbra», consiglia la dermatologa. Evita gli sbalzi di temperatura (per esempio, passare dal caldo della spiaggia alla stanza con l'aria condizionata al massimo), perché abbassano le difese. Se il problema si presenta e ritorna spesso, rivolgiti al dermatologo per iniziare una profilassi farmacologica antivirale.

SCUDO GOLOSO Difesa trasparente con **Eight Hour Cream Targeted Sun Defense Stick, Elizabeth Arden (€ 20)**. È a prova di raggi il gloss colorato con **Spf 25, Lip Gloss Mango Papaya, Hawaiian Tropic (€ 11,90)**.



Il trucco sulla bocca è ok, ma solo con un rossetto con Spf.



Michelle Hunziker

5 Ti depili e ti esponi subito

«L'epilazione mette in atto un processo infiammatorio: in spiaggia, il mix di calore, Uv e sudore può favorire follicoliti che si manifestano con un proliferare di pustole e puntini rossi», spiega Anna Maria Veronesi, medico estetico ed esperta in epilazione laser. «L'infiammazione poi favorisce l'iperpigmentazione e, col tempo, la formazione di macchie».

● **Aspetta almeno 24 ore**, durante le quali puoi applicare una pomata a base di zinco e rame.

● **Rinfresca la pelle.** «Applica la crema lenitiva post epilazione dopo

averla tenuta in frigo 3 ore, nebulizza la pelle con acqua termale e, la sera prima di esporti, applica gel d'aloè puro al 100%», conclude l'esperta.

LISCIA E SICURA Non contiene alcol, **Anti Odorante Sensitive, Lycia (€ 5,99)**. **Lenisce la pelle irritata Gel Aloe Bio 99,9% Planter's (€ 16)**.



6 Hai fatto la lampada e pure un'overdose di sole

«Le lampade emettono Uva, i raggi responsabili dell'abbronzatura, ma non Uvb, che sono quelli che scatenano l'eritema», spiega Belmontesi. Per crearti una "vera" base, i primi tre giorni devi esporti calcolando il tempo col metodo del raddoppio: se al tuo fototipo sono concessi 20 minuti il primo giorno, nel secondo puoi salire a 40, il terzo a 80 con Spf massimo. «Anche chi ha la pelle scura nei primi giorni non dovrebbe esporsi per più di 2-3 ore, con Spf 30».

● **Prepara la pelle.** «Integratori di betacarotene e antiossidanti nel mese precedente l'esposizione rafforzano l'epidermide. Ma i tempi di adattamento vanno sempre rispettati.

CALMA I BOLLORI Sollievo immediato sul viso, **Masque Confort, Lierac (€ 20,17)**.



Elle Goulding



Cindy Crawford



Elle Macpherson

Il segno del costume? Meglio evitarlo, se non si riesce a "portarlo" in modo sexy come fa Elle...