

Beauty Bible Strategie

È il sogno di mezza estate di ognuna di noi: arrivare all'inverno con il colorito "tutta-salute" che sfoggiamo ad agosto. Ebbene, adesso si può. Con un piano d'azione da modulare sulle tue abitudini
 di Grazia Pallagrosi

5 modi per non perdere l'abbronzatura



DOPO L'ESTATE COSA FAI PER MANTENERE IL COLORITO? A) QUALCHE LAMPADA; B) USO L'AUTOABBRONZANTE; C) NULLA, METTO SOLO UN PO' DI BLUSH SULLE GUANCE. RISPONDI SU [FACEBOOK.COM/COSMOPOLITANITALIA](https://www.facebook.com/cosmopolitanitalia)

1 Esfolia con sale & zucchero

Per non scolorirti a chiazze, l'esfoliazione è fondamentale. Ma qual è lo scrub giusto per la pelle già scura? «Zucchero e sale sono altrettanto efficaci per eliminare le cellule morte e uniformare il colore», spiega Riccarda Serri, presidente dell'Associazione internazionale di ecodermatologia Skineco.

→ **SCEGLI LO ZUCCHERO se hai un'abbronzatura intensa.** Mescolando 3 cucchiaini di zucchero di canna, 1 di miele e olio d'oliva, otterrai un prodotto cremoso da massaggiare su tutto il corpo e poi sciacquare con acqua tiepida con una spugna.

→ **SCEGLI IL SALE se invece sei un po' "sbiadita".** Puoi riaccendere il colore con una ricetta ricca di pigmenti: mixa 4 cucchiaini di olio di iperico, 3 cucchiaini di sale marino integrale e 1 di miele, aggiungi 1 cucchiaino di polvere di curcuma e 20 gocce di olio essenziale di carota. Massaggia con movimenti circolari e lascia agire per 5 minuti, prima di risciacquare. L'olio di iperico entra in sinergia con attivi capaci di fissare sulla pelle una nuance arancio (il carotene dell'olio di carota e la curcumina) e riaccende l'abbronzatura.

1. Per il corpo: Crema Esfoliante Levigante Nutriextra, Vichy (in farmacia, € 13). 2. Peeling per il viso: Gommage Éclat, Bulgari (€ 55).

Contro la pelle a macchia di leopardo, fai un bagno caldo e metti nell'acqua una tazzina di baby olio.



2 Idrata dentro e fuori

Il colore si attenua perché la pelle diventa più secca e opaca. «Inoltre, lo smog e i ritmi frenetici della città

scatenano ancor di più i radicali liberi che ingrigiscono la cute», spiega Massimo Terno, chimico, responsabile dei laboratori di ricerca dell'Istituto Ganassini. Che fare? Ricorri a una doppia strategia.

→ **DA DENTRO «Punta sull'alimentazione per portare acqua ai tessuti»,** dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. Prepara tutte le mattine un hydra drink frullando frutti rossi e arancioni (pesche, albicocche, melone, ribes, lamponi) con yogurt probiotico senza zucchero: grazie a provitamina A, vitamina B e lactobacilli, ti idrata e mantiene uniforme la pigmentazione. Inizia ogni pranzo con carote, pomodori e radicechio, poi pasta o riso con verdure e zafferano; a cena salmone o

Dedica massima cura all'idratazione: una pelle ben idratata riflette più luce e dunque appare radiosa.

3 Ristruttura le cellule con le mandorle

tonno con ortaggi di stagione. E per aperitivo, succo di pomodoro: ha 16 calorie (contro le 55 dello Spritz) e ti dà vitamina C (25 mg/100 g) che, col licopene, mette K.O. i radicali liberi.

→ **DA FUORI Utilizza prodotti a base di acido ialuronico di diversa consistenza.** «Quello con molecole più grosse porta acqua in superficie, il tipo con molecole più piccole la richiama negli strati più profondi dell'epidermide», dice Terno. «La pelle idratata assume il colorito bonne mine anche per effetto ottico perché diffonde la luce, mentre la cute secca la disperde». Completa l'effetto "eterna vacanza" applicando tutti i giorni cosmetici con vitamina C: protegge i capillari che, se non sono bene irrorati, peggiorano la luminosità della cute. Infine, dormi con l'umidificatore acceso: il vapore è idratante. E metti nella vaschetta degli aromi 10 gocce di olio di sandalo o petitgrain.

1. Stabilizza il colore la crema idratante con attivatore di melanina: After Sun Pre&Post, Deborah Bioetyc (€ 12,50).

→ **MANGIALE** Ma non più di 6 per volta: sono lo spezzafame giusto a metà mattina e pomeriggio. «Hanno il 55% di grassi insaturi affini al film idrolipidico della pelle e il 25% di proteine che ne strutturano le

cellule, incluse quelle della melanina», spiega Agostino Grassi di Fondazione dieta mediterranea Onlus.

→ **SPALMALE** Prima della doccia, massaggia la cute con olio di mandorle dolci e, la sera, con olio di semi di sesamo intiepidito per 10 secondi in microonde. Hai delle macchie? «Prima di dormire, stendici sopra un siero schiarente», dice Marina Romagnoli, dermatologa.

1. Crema notte: Rigenerante Serum 7, Boots Laboratoires (in farmacia, € 29). 2. Rigenerante Corpo, Rilastil (in farmacia, € 35).

Durante la notte la pelle diventa più ricettiva, il metabolismo rallenta e i principi attivi contenuti nelle creme agiscono in modo più efficace.



Beauty Bible Strategie



1

Il segreto della formula degli acceleratori dell'abbronzatura è la tirosina, un aminoacido che stimola la melanina.

4

Fissa il colore nel weekend

Durante la settimana puoi riattivare la produzione di melanina passando la pausa pranzo al sole. Ma è durante il weekend che

puoi davvero fissare il colorito da vacanza. È facile e piacevole, se segui questo mini-programma.

→ CAMMINA O PEDALA

Ti bastano due ore all'aria aperta per riossigenare i tessuti e stimolare la microcircolazione superficiale da cui dipende il colorito sano.

→ REGALATI UN RITUALE DA SPA

Doccia-scrub con il tuo bagnoschiuma preferito mischiato a due cucchiainate di sale fino + impacco di burro di karité per nutrire e illuminare la pelle senza rimuoverne i pigmenti. Come si fa?

Scalda una noce di burro nelle mani e stendi generosamente su viso e corpo. Ripeti più volte, avvolgiti in un telo e coricati per 15 minuti.

Elimina i residui con una manopola in spugna di cotone, senza risciacquare. Ti aiuterà a mantenere la pelle ambrata alla perfezione.

→ USA ACQUE PROFUMATE

Fino all'autunno, al posto del profumo (contiene alcol che inaridisce la pelle) usa acque profumate o qualche goccia di olio essenziale a effetto aromaterapico idratante: incenso, rosa o neroli, da mixare per trasmettere al tuo uomo, anche olfattivamente, la sensuale suggestione della pelle scaldata al sole.

1. Potenza l'abbronzatura del 50%: Sun Cellule Staminali Vegetali Corpo & Viso Tan Intensifier, Blu Orange (€ 15,20).



Ottieni un risultato al top se applichi il trucco solare sulla pelle perfettamente asciutta e passi un velo di talco subito dopo.

5

Illumina la pelle col body make-up

Le perle di olio di carota, consigliate prima dell'esposizione al sole, sono molto utili anche come prolungatore

dell'abbronzatura. Usale così.

→ **PER BOCCA** Scegli una marca che garantisca il contenuto di almeno lo 0,35% in betacarotene.

→ **SUL CORPO** Apri 2 perle e mischiane il contenuto con il centrifugato fresco di 2 carote, emulsiona bene e applica per riattivare il colore del sole e ottenere una tonalità tra l'arancio e il dorato. Su questa base puoi creare una colorazione più bruna usando, al posto del latte idratante dopo la doccia mattutina, un'emulsione corpo illuminante con attivatori della melanina: ha un effetto body-blush e aumenta di un tono il colore della pelle.

1. Tinted Self Tan Mousse, Vita Liberata (da Sephora, € 28). 2. Con pennello: Pinceau Autobronzant Teinté Visage, Sephora (€ 17).



1

2

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

FOTO DI DECONINCK FRANCOIS. REGGISENO (LACOSTE), SLIP (EKYOGI), ANELLO (VIVIENNE WESTWOOD).