

SPECIALE
**In forma
dopo le
vacanze**



**E ORA FAI
IL BEAUTY
CHECK UP**

Sei tornata con una bella abbronzatura? Goditela! Ma programma anche un "tagliando" della pelle per controllare i segni lasciati dalle scorpacciate di sole. Segui la nostra guida: troverai i consigli per cancellare le tracce indesiderate. E quelli per dare lunga vita al tuo colorito sunny glow

a cura di Michela Duraccio e Alberta Pianon
testi di Laura D'Orsi — ha collaborato Michele Mereu

01. Inizia con il tagliando della pelle

È proprio il rientro dalle vacanze il momento migliore per fare un check up alla pelle. Perché anche se hai preso le dovute precauzioni, i raggi UV possono aver lasciato qualche strascico indesiderato. «Davanti allo specchio guarda se sono comparse nuove macchie o rughe, se la cute è secca e opaca, se i pori sono più evidenti» spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa. Se noti che la situazione è molto peggiorata, puoi fare un test cutaneo in farmacia o rivolgerti a uno specialista che osservi la cute con strumenti ad hoc. «Intanto, corri ai ripari con un gommage che stimoli il rinnovamento cellulare. Poi, via libera a cosmetici idratanti e nutrienti, per ristabilire il film protettivo della pelle stressata» consiglia l'esperta. «Si anche ai prodotti che stimolano la produzione di collagene ed elastina, ottimi per ridare tono alla pelle».

PER DISSETARE

Texture acqua-gel con acido ialuronico e glicerina: Dramatically Different Hydrating Jelly di Clinique (da 28,50 euro).



PER IDRATARE

Hydra Perfection Gel Idratazione Estrema di Dibi Milano (43 euro, nei Dibi center) contiene urea e un mix di attivi che regolano le riserve d'acqua.



PER RINFORZARE

Il Siero Ultimune Infusing Concentrate di Shiseido (da 100 euro), con estratti di timo e germe di loto, rinforza e rigenera la barriera protettiva.



PER SCHIARIRE

Ripara la pelle e schiarisce le macchie grazie a lumifenoli, tè bianco e vitamina B3: Siero Concentrato di Giovinezza Anti-macchie di Jowae (29 euro, in farmacia).



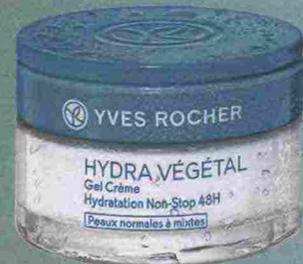
PER ILLUMINARE

Grazie all'acido glicolico, elimina le cellule morte, illuminando la pelle: Dischetti Anti-età Peeling Revitalif Laser X3 di L'Oréal Paris (16,49 euro).



PER RIGENERARE

I suoi estratti di edulis aiutano a immagazzinare l'acqua negli strati profondi della pelle: Crema Ricca Idratazione Non-Stop 48h di Yves Rocher (9,95 euro).



PER DEPIGMENTARE

Acidi della frutta e vitamina E contrastano la produzione di melanina per prevenire e combattere le macchie: D-Clar Emulsione Depigmentante Spf 50 di Rilastil (39,90 euro, in farmacia).



PER RIMPOLPARE

Defence Mask Instant Hydra di BioNike (19,90 euro, in farmacia) è un trattamento S.O.S con malachite e acido ialuronico che rimpolpa e illumina la pelle istaneamente.





I TIPS
per rimediare
bene
e in fretta

● Se su viso, décolleté e mani sono comparse macchie nuove, puoi usare un rimedio naturale molto efficace: l'olio di ricino, che contiene sostanze dalle proprietà schiarenti. Puoi applicarlo più volte al giorno, anche miscelato a 2-3 gocce di limone che ne rinforza l'azione depigmentante.

● Tornata in città, continua a usare i filtri solari: l'abbronzatura sbiadita non riesce a proteggere la pelle dai raggi ancora intensi, quindi si possono ancora formare macchie. Usa creme con Spf 15 se hai la carnagione scura, 30 se sei chiara.

● Metti il turbo alla maschera idratante: dopo averla stesa, coprila con garze imbevute di un'acqua termale dalle proprietà rivitalizzanti e lenitive. Funziona come trattamento urto, che puoi fare 2-3 volte a settimana.

IN PIÙ

Un trattamento dolce ma intensivo è l'elettroporazione, che puoi fare dal medico o in istituto. Dopo aver applicato i principi attivi di cui la pelle ha più bisogno (idratanti, antietà, schiarenti, ecc.), si passa un manipolo che emette una debole corrente capace di veicolarli fino al derma.

Si consigliano
10 sedute (da 50 a 100
euro l'una).

MODA E BELLEZZA . SPECIALE DOPO LE VACANZE

02. Mantieni il colorito dorato

Quattro settimane: è il tempo necessario perché l'epidermide si rinnovi completamente e la tintarella se ne vada. Nel frattempo, puoi darti da fare per mantenerla il più a lungo possibile intensa e luminosa. «Prima regola: evita il bagno e preferisci la doccia tiepida con detergenti cremosi o oleosi» avvisa Paola Gasparetto, medico estetico. «Per contrastare la desquamazione ci vogliono anche creme molto nutrienti a base di ceramidi e fosfolipidi: queste sostanze rinsaldano i legami tra le cellule della superficie cutanea e ne rallentano il distacco. Ottimo anche il burro di karité, ricco di lipidi simili a quelli della pelle». La mossa in più? Abbinare un prolungatore di abbronzatura: la sua formula è arricchita di tirosina, un aminoacido che stimola l'effetto bronze.

CON LA BB CREAM ILLUMINANTE

Contiene zenzero e vitamina E e riscalda il colorito: **Magica BB Corpo Plus di Collistar (37 euro)**.

CON LA CREMA NUTRIENTE

Divine Cream Body Care di Biopoint (9,90 euro), grazie a olio di neem ed estratto di agave, nutre a fondo la pelle e la lascia vellutata.

CON LE GOCCE ABBRONZANTI

A base di melanina frazionata, prolunga la tintarella e protegge dall'invecchiamento: **Self Tanning Drops di Dr Sebagh (52 euro)**.

CON LA CREMA RICCA LEVIGANTE

Grazie all'estratto di ibisco e melograno, **Body Hydra + di Lierac (29,90 euro, in farmacia)** leviga e rassoda.

CON IL FLUIDO LENTIVO

Crema Corpo Aloe Idratante di Nivea (4,29 euro), con succo di aloe, mantiene l'idratazione per più di 48h e previene la desquamazione.

CON IL DETERGENTE S.O.S.

Acido ialuronico e ceramidi rendono il **Detergente Idratante di CeraVe (da 6 euro, in farmacia)** ideale per nutrire la pelle nella fase post vacanze.

CON LA SPAZZOLA HI-TECH

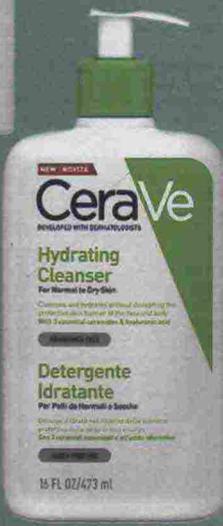
Body Cleansing Pro di Bellissima (99,90 euro, su bellissima.com) esercita un massaggio che riattiva la circolazione e lascia la pelle subito più luminosa.



CON LO SCRUB RINNOVATORE
Estratti di lentisco, corbezzolo e olio d'oliva italiano nell'Oleo Scrub Fior di Salina di L'Erborario (21,90 euro), che rinnova la pelle e combatte le discromie.



CON IL FLUIDO LENTIVO
Crema Corpo Aloe Idratante di Nivea (4,29 euro), con succo di aloe, mantiene l'idratazione per più di 48h e previene la desquamazione.



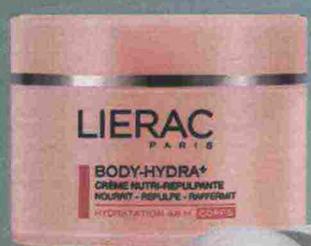
CON IL DETERGENTE S.O.S.
Acido ialuronico e ceramidi rendono il Detergente Idratante di CeraVe (da 6 euro, in farmacia) ideale per nutrire la pelle nella fase post vacanze.



CON LA CREMA NUTRIENTE
Divine Cream Body Care di Biopoint (9,90 euro), grazie a olio di neem ed estratto di agave, nutre a fondo la pelle e la lascia vellutata.



CON LE GOCCE ABBRONZANTI
A base di melanina frazionata, prolunga la tintarella e protegge dall'invecchiamento: Self Tanning Drops di Dr Sebagh (52 euro).



CON LA CREMA RICCA LEVIGANTE
Grazie all'estratto di ibisco e melograno, Body Hydra + di Lierac (29,90 euro, in farmacia) leviga e rassoda.



CON LA SPAZZOLA HI-TECH
Body Cleansing Pro di Bellissima (99,90 euro, su bellissima.com) esercita un massaggio che riattiva la circolazione e lascia la pelle subito più luminosa.

IN PIÙ

Fai risplendere il colorito con un trattamento da cabina ad hoc come Soin Gommage Corps di Matis. Prevede esfoliazione più o meno intensa, a seconda del tipo di pelle, con prodotti a base di olio di melograno e cranberry. Lo scopo? Nutrire, combattere i radicali liberi e dare sprint alla melanina grazie alla provitamina A (45 euro, 30 minuti, info: matis-paris.it).

**I TIPS
per evitare
l'effetto
"serpente"**

- Perché non si desquami, la parola d'ordine è idratare la pelle. Anche dall'interno. Prova a bere acqua di cocco (come fanno Rihanna, Gisele Bündchen, Adriana Lima): ti assicura liquidi, vitamine e minerali, tutti utili per avere pelle luminosa e colorito omogeneo.

- Per un paio di settimane depilati con il rasoio o l'epilatore elettrico, poi spalma un gel all'aloè, lenitivo e idratante. Evita ceretta e crema depilatoria: eliminano lo strato corneo in modo irregolare e possono lasciare macchie.

- Aggiungi all'olio di oliva che usi a tavola due cucchiaini di semi di urucum. Li produce una pianta brasiliana e sono una "bomba" di betacarotene (50-100 volte in più delle carote), che fissa l'abbronzatura. L'olio aumenta l'assorbimento del betacarotene, così l'effetto bronze raddoppia.

DM MODA E BELLEZZA .SPECIALE DOPO LE VACANZE

03. Ricarica di energia le cellule

Durante l'estate, le cellule cutanee sono impegnate in un super lavoro. E adesso hanno bisogno di una sferzata di energia, dall'interno e dall'esterno. «Via libera a integratori mirati, a base di cocktail di antiossidanti, primo fra tutti il resveratrolo, ricavato dall'uva» consiglia la Paola Gasparetto, medico estetico. «Molto efficaci sono anche selenio, acido lipoico e coenzima Q10». Sul fronte esterno, i cosmetici ricostituenti contengono mix di vitamine tra cui la "regina" C, acido ialuronico, antiossidanti e minerali. Ti serve una cura urto? Prova per due mesi le fiale a base di bava di lumaca. «È ricca di allantoina, molecola che favorisce la riparazione della pelle» spiega l'esperta.

CON L'ESFOLIANTE

Primaluce Exforadiance Siero Esfoliante Rinnovatore di Bioline Jatò (44 euro, nei centri estetici) rinnova gradualmente la pelle, affinando la grana.



CON LA MASCHERA IN MOUSSE

Si attiva all'istante con l'emissione della schiuma la vitamina C pura di Hydracid C50 Masque Éclat di SVR (29,90 euro, in farmacia).



CON IL PEELING LIQUIDO

L'Institut Youth Resurfacing Peel di Darphin (63,20 euro) contiene un mix di principi attivi botanici che migliorano la texture della pelle.

CON LA LOZIONE OSSIGENANTE

Un complesso rivitalizzante leviga la pelle e stimola l'ossigenazione: Filorga Oxygen Peel Lozione Micro Peeling Riossigenante (24,90 euro, in farmacia).



CON L'ACQUA BOOSTER

Eau Cellulaire Brume di Institut Esthederm (da 9,90 euro) è un'acqua spray che mixa acido citrico e ialuronico e sali minerali per dare nuova energia alle cellule della pelle.



CON IL SIERO ANTIMPERFEZIONI

È un concentrato di principi attivi che riduce pori e imperfezioni: Pureté Sublime Sérum Peau Neuve di Galénic (40 euro, in farmacia).



CON IL CONCENTRATO UNIFORMANTE

Da usare sulle imperfezioni del viso: Siero Concentrato Zone Critiche, Acido Glicolico di Bottega Verde (8,90 euro).



CON IL FLUIDO MUTIVITAMINICO

Azione antiossidante potenziata per il Fluido Attivo Rivitalizzante e Illuminante A+C+E+F di Incarose (19,50 euro, in farmacia).



**I TIPS
per mettere
K.O.
i radicali
liberi**

● Al mattino, sotto la crema, applica un siero a base di acido ferulico: oltre a essere un efficace antiossidante, ha un'azione di schermo verso i raggi UV e infrarossi. Altri principi attivi che riparano e proteggono sono gli acidi grassi Omega 3 e 6: li trovi puri, in gocce, da usare da soli o da aggiungere ai prodotti che usi di solito.

● Ogni giorno bevi una tisana di rosa canina: è ricca di vitamina C e bioflavonoidi, che contrastano i radicali liberi e favoriscono la microcircolazione cutanea, quindi il nutrimento dei tessuti. Basta un cucchiaino di bacche in una tazza di acqua bollente. Lascia in infusione per 20 minuti, poi filtra.

● La miglior cura per ricaricare le cellule cutanee? Il sonno, tra le 23 e le 4 del mattino. Diversi studi hanno dimostrato che la produzione di collagene ed elastina raggiunge il suo picco proprio nella fase REM.

IN PIÙ

Dal medico estetico puoi provare la **fotobiostimolazione** che sfrutta la luce LED a diverse frequenze per stimolare le cellule e aiutarle a ritrovare la carica. Gli apparecchi più moderni hanno due manipoli: uno per la luce rossa e uno per quella bianca, che vengono passati direttamente sulla pelle. Di solito, si consigliano 7-8 sedute (80 euro circa l'una).