

BELLEZZA

www.ecostampa.it



# Il fratello sole

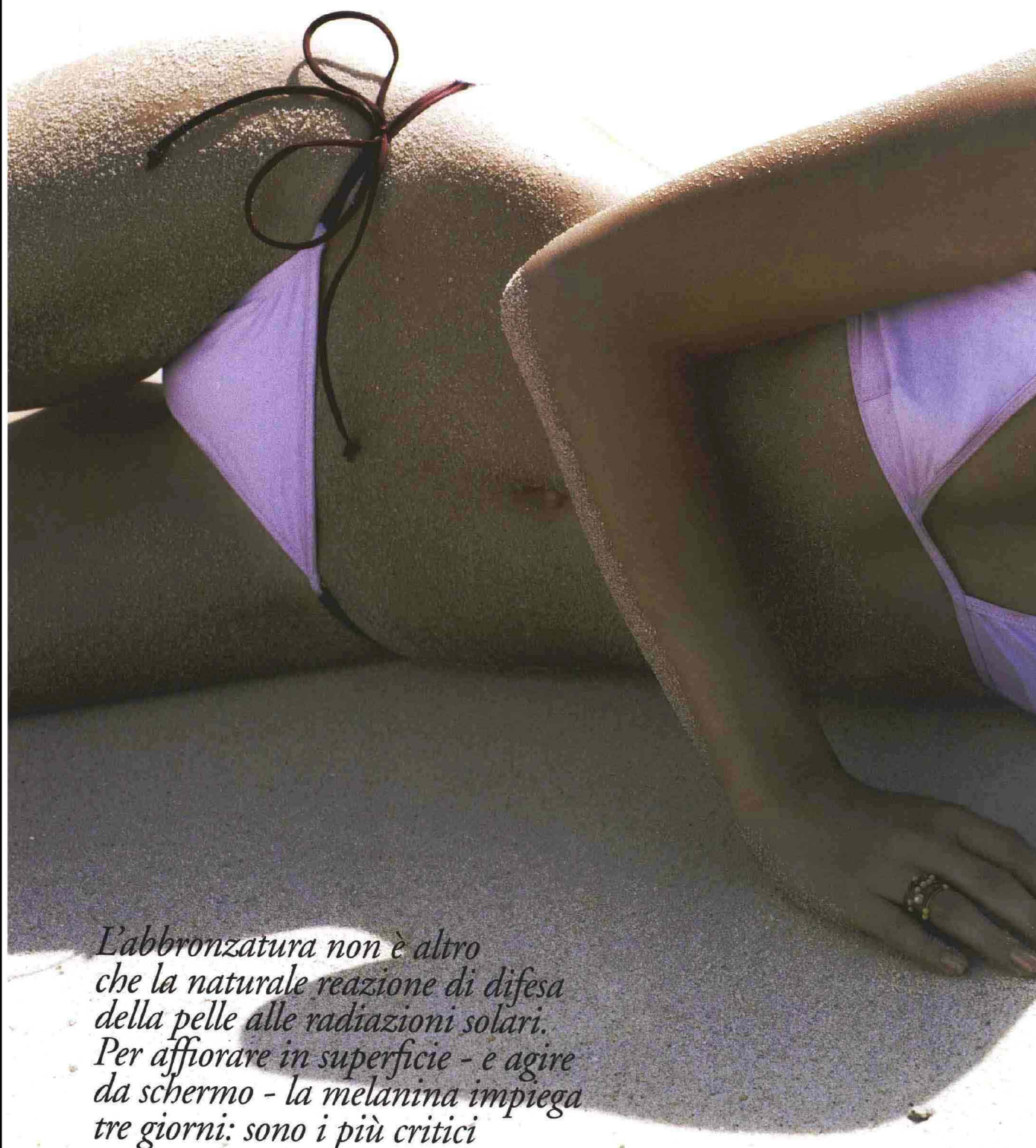
*Arrossa, disidratata e brucia. Ma nello stesso tempo regala energia, buonumore e, diciamolo, sex appeal. Il nostro astro vitale è assolutamente benefico. Basta sapere come prenderlo... Ovvero, mai senza protezione*

A CURA DI ANTONELLA GRUA E BARBARA LALLI - TESTI DI LUCIA RUSSINI, SILVIA BOTTI E DANIELA MAMBRETTI - FOTO S. VILLIARD/MCL/VOLPE - STILL LIFE IVAN SERAFINO

PH. M. RUSCHAVE/VOLPE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

095256



*L'abbronzatura non è altro  
che la naturale reazione di difesa  
della pelle alle radiazioni solari.  
Per affiorare in superficie - e agire  
da schermo - la melanina impiega  
tre giorni: sono i più critici*



## Energia positiva

Se è vero che il sole dispensa bellezza e aura dorata, è altrettanto vero che la sua energia nutre profondamente la nostra vitalità, donandoci un'emozione "solare". Lo sapevano gli Assiri, gli Egizi e persino Ippocrate di Cos ne decantava le qualità terapeutiche. Gli stimoli dei suoi raggi, assorbiti da occhi e pelle, vengono successivamente trasmessi all'epifisi che condiziona il sistema ormonale: il risultato è un minor rilascio degli ormoni dello stress, soprattutto se l'esposizione è ben dosata. Garanzia di buonumore, la sua influenza positiva si estende all'intero organismo. L'elioterapia regola pressione sanguigna, colesterolo e produzione di melatonina. Inoltre, migliora l'ossigenazione del sangue e la funzionalità cardio-circolatoria. Regala un senso generale di benessere e stimola la vita amorosa. E allora, bagni di sole e di energia, con la saggezza e le precauzioni di chi sa amministrare il suo immenso potenziale.



PH. F. FARRE/NOUPE

GIOIA 2010 | 133

# 15 verità sotto gli uv

*Tutto quello che serve sapere sul sole, per goderselo al massimo... senza danni*

Impossibile resistergli. Ci corteggia promettendo bellezza e benessere. Ma ha anche dei "difetti", che bisogna conoscere per evitare danni alla pelle, a volte irreversibili. Due esperti, Mariuccia Bucci, dermatologa vicepresidente Isplad (Società internazionale italiana di dermatologia plastica) e Umberto Borellini, docente di Cosmetologia all'Università di Pavia, ci aiutano a capire. Seguiteci...

**1** *L'inquinamento atmosferico, tipico delle città ma presente anche in certe zone di villeggiatura molto trafficate, è dannoso per la pelle esposta al sole?*

**DERMATOLOGA:** in un certo senso sì, perché l'accoppiata inquinamento/raggi uv rende la pelle più vulnerabile: all'irritazione da polveri sottili e idrocarburi si sommano i risvolti nocivi dei raggi solari. In città il problema si risolve usando cosmetici anti-inquinamento con filtri uv. In villeggiatura ritengo che il danno da smog sia irrilevante, mentre è indispensabile usare solari con SPF elevato.

**COSMETOLOGO:** raggi uv e inquinamento aumentano la produzione dei radicali liberi. Meglio scegliere un solare che contenga un pool di antiossidanti (coenzima Q10, vitamina E e acido alfa lipoico).

## Chi rischia di più sotto il sole?

I bébé, verrebbe da dire. Non proprio. La categoria più a rischio è il target adolescenziale: troppo grandi per essere protetti da mamme e papà e troppo giovani per preoccuparsi dei danni futuri. E così, ogni estate 700mila ragazzi rischiano la pelle. Un esercito di potenziali ustionati che spesso si cospargono di sostanze naturali (birra, chiara d'uovo, olio d'oliva, foglie di fico) con la convinzione, sbagliatissima, che favoriscano l'abbronzatura. È quanto emerge dalla ricerca commissionata da Vichy sul comportamento dei giovani italiani (15-25 anni) nei confronti dell'esposizione solare. Lo studio rileva anche che oltre il 50 per cento dei giovani non prende nessuna precauzione e questa percentuale sale al 60 per cento per i maschi di età compresa tra i 15 e i 19 anni. I motivi? Nel 58 per cento dei casi per la presunta salutarità con la quale ci si espone al sole e per la convinzione che proteggersi non aiuti ad ottenere un'abbronzatura bella e duratura. Nulla di più errato e rischioso. E quindi? «Bisogna puntare su un messaggio di costume, insistendo sul concetto che il "lampadato" non è più di moda», suggerisce Nerella Petrini, dermatologa Aida (Associazione italiana dermatologi ambulatoriali).

PH. M. RUSCH/VE/VOLPE



**PROTEZIONE TOTALE PER I PIÙ PICCOLI**

## Bambini

Per la pelle dei più piccoli, molto vulnerabile alle radiazioni uv, ideale il Latte IP 50+ di Garnier Ambre Solaire, che garantisce protezione totale grazie al sistema brevettato Mexoryl SX (€ 17,60).



**2** **Gli infrarossi sono dannosi?**  
**DERMATOLOGA:** sono raggi a bassa energia responsabili del calore. Non sono dannosi in sé, ma potenziano il fotodanno acuto e cronico da uva e uvb.

**3** **Lo scrub durante la vacanza è una routine giusta o sbagliata?**  
**DERMATOLOGA:** è un rituale corretto perché elimina gradualmente il naturale ispessimento protettivo che la pelle produce dopo l'esposizione al sole e aiuta a evitare screpolature e abbronzatura a chiazze. Bisogna usare prodotti delicati con microgranuli ed evitare i peeling chimici.

**4** **I solari antirughe funzionano davvero?**  
**DERMATOLOGA:** un cosmetico anti-age, oltre a prevenire la formazione delle rughe, ne riduce la visibilità a condizione che la sua applicazione sia costante e prolungata. I solari anti età, che generalmente non sono utilizzati per lunghi periodi, sono da considerare più preventivi che curativi. La strategia antirughe vincente è utilizzare sempre in città un solare antirughe con SPF da 10 a 30 e proseguire il trattamento preventivo in vacanza.

## Se la pelle reagisce

Il nostro capitale va protetto. Per non esaurirlo troppo in fretta. «Ognuno di noi ha a disposizione un numero di ore di "esposizione solare" da spendere nell'arco della vita. Più lo conserviamo integro, più a lungo potremo esporci senza danni e reazioni sgradevoli della pelle», afferma **Magda Belmontesi**, dermatologa docente di Medicina Estetica presso l'Università di Pavia. «Questo numero di ore è il capitale solare, determinato da una caratteristica genetica che stabilisce il colore di pelle, occhi, capelli, ossia il fototipo, che a sua volta determina la risposta dell'epidermide all'esposizione solare», continua la dermatologa. «Ci si accorge di essere agli sgoccioli solo quando compaiono segni d'insofferenza come eritemi e scottature mai rilevati prima: è il segnale che la pelle si sta saturando», dice Belmontesi. Il nostro stile di vita non aiuta la pelle! Viaggi ai tropici durante l'inverno, week end mordi e fuggi non le danno il tempo di abituarsi gradualmente al sole e la sottopongono a uno stress da iperproduzione di melanina. «Durante i più recenti Congressi Mondiali di Medicina Anti-aging è emerso un dato inquietante: in un anno di vita, mediamente, la nostra pelle riceve raggi uv pari a 80 ore di sole tropicale. Troppo. Per preservare il capitale solare bisogna essere cauti: non abusare dei raggi e proteggersi sempre con filtri uv alti. È stato inoltre dimostrato che, mentre i filtri solari schermano il 96 per cento delle radiazioni a patto che il prodotto sia riapplicato ogni due ore, sono in grado di bloccare solo il 55 per cento della produzione di radicali liberi. In altre parole, è indispensabile associare un antiossidante sulle zone fotosposte prima dell'applicazione del prodotto anti uv, soprattutto su viso, collo, décolleté e mani», conclude Belmontesi.



**1** **MASSIMA CAUTELA PER I PRIMI TRE GIORNI**

**4** **FILTRI SICURI FINO ALLA FINE DELLA VACANZA**

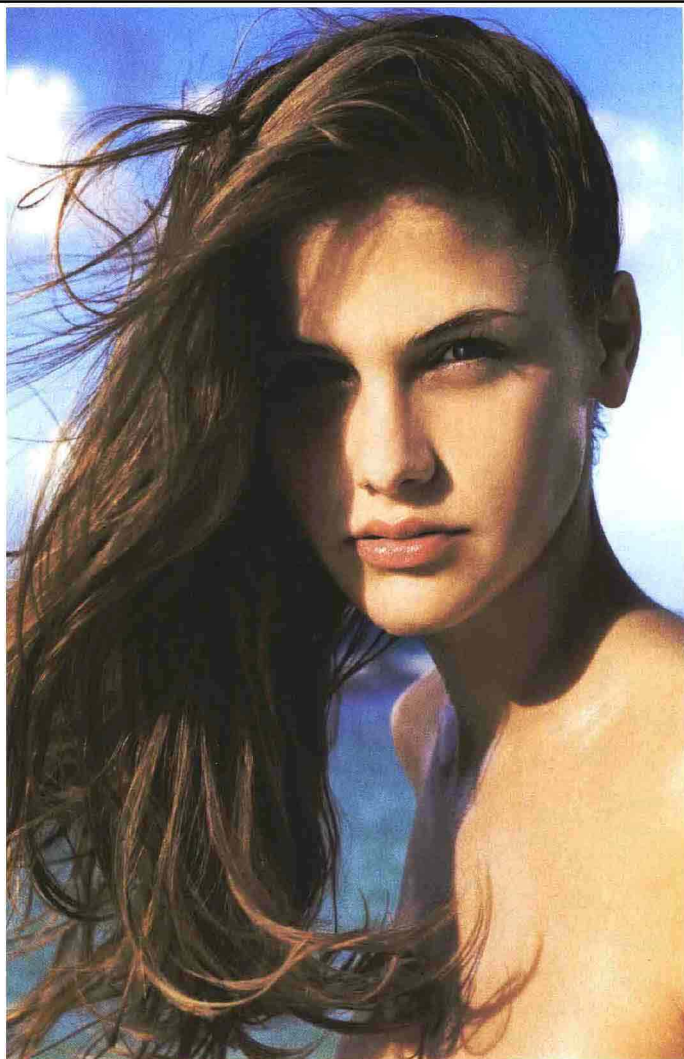


**6** **IDRATANTI E LENTIVI I DOPOSOLE SONO INSOSTITUIBILI**

## Kit per le vostre vacanze

1. Specifica contro le macchie, la Crema viso della linea Sol di **Bottega Verde** (€ 21).
2. È resistente all'acqua, difende contorno occhi, labbra e naso: Sun Beauty Stick Eyes & Lips di **Lancaster** SPF 20. Indispensabile. (€ 25).
3. Protegge il DNA cellulare e potenzia le difese dei geni sotto il sole. Della nuova linea Sun Vivo a base di estratto puro di Plancton Termale e Reverserol SV di **Biotherm**, la protezione alta 30 (€ 19).
4. **Shiseido** Tanning Cream 6, ideale per chi fa sport perché resiste ad acqua, sudore e sebo (€ 29).
5. Protezione media su viso e corpo con **Clinique** SPF 15 Face & Body Cream (€ 28.)
6. Benessere lampo al viso grazie all'estratto di soia anti radicali liberi: Golden Beauty Defense di **Helena Rubinstein** Repairing Gel-Cream Face (€ 40)
7. Texture in gel, raffredda la pelle dopo l'esposizione idratandola. È Gel Dopusole Rinfrescante Lenitivo di **Deborah Biotec** (€ 12,30).
8. Contro scottature ed eritemi, il cocktail di burro di karité e mango SOS Coups de Soleil di **Clarins** (€ 36).





PH. M. RUSCH/WOLPE

## Capelli: occhio ai raggi

Pelle e capelli hanno molti elementi in comune. Necessitano quindi dello stesso tipo di protezione dalle radiazioni solari per evitare danni talvolta anche irreversibili. «Pensare ai capelli è come immaginarsi le tegole di un tetto ben unite, ma al loro posto ci sono cellule di cheratina costituite da importantissime molecole di zolfo abbinate a coppia», spiega Antonino Di Pietro, specialista in Dermatologia e fondatore Isplad. «Sono proprio i raggi uv, insieme a salsedine e sabbia formata da nocivi microcristalli di quarzo, ad alterare queste molecole di zolfo fino a farle rompere, spezzando i capelli». Altri danni che il sole può provocare alle nostre capigliature? «Se stress e cattiva alimentazione sono le prime e maggiori cause che provocano traumi al microcircolo, sicuramente il sole fa la sua parte. Senza protezione cosmetica o cappelli, i raggi uv colpiscono il cuoio capelluto danneggiando vasi sanguigni e bulbi che non vengono più ben irrorati». I rimedi? «I danni per fortuna si possono contenere con piccoli accorgimenti», continua Di Pietro, «come risciacquare i capelli con acqua dolce dopo un bagno in mare, per togliere i microcristalli di quarzo di sabbia e sale, quindi usare un'ottima protezione che deve essere grassa per idratare il film idrolipidico. Se è vero che i filtri più comuni sono in spray, anche nuovi balsami e gel protettivi si stanno diffondendo dopo serie ricerche cosmetologiche. Per la sera consiglio due step: uno shampoo delicato e una maschera con fattori di crescita vegetali di recentissima formulazione, ottima per ridare elasticità ai capelli», conclude Di Pietro.

### 5 Che cosa deve contenere un buon solare?

**COSMETOLOGO:** innanzitutto filtri e/o schermi: il filtro "controlla" i raggi mentre lo schermo li blocca. E ingredienti idratanti (acido ialuronico), attivatori cellulari (oligopeptidi) che stimolano i fibroblasti a produrre collagene, oli e burri vegetali emollienti (olio di jojoba, burro di karité, olio di avocado) che rafforzano l'azione dei filtri solari.

### 6 Il solare: meglio in crema o in gel?

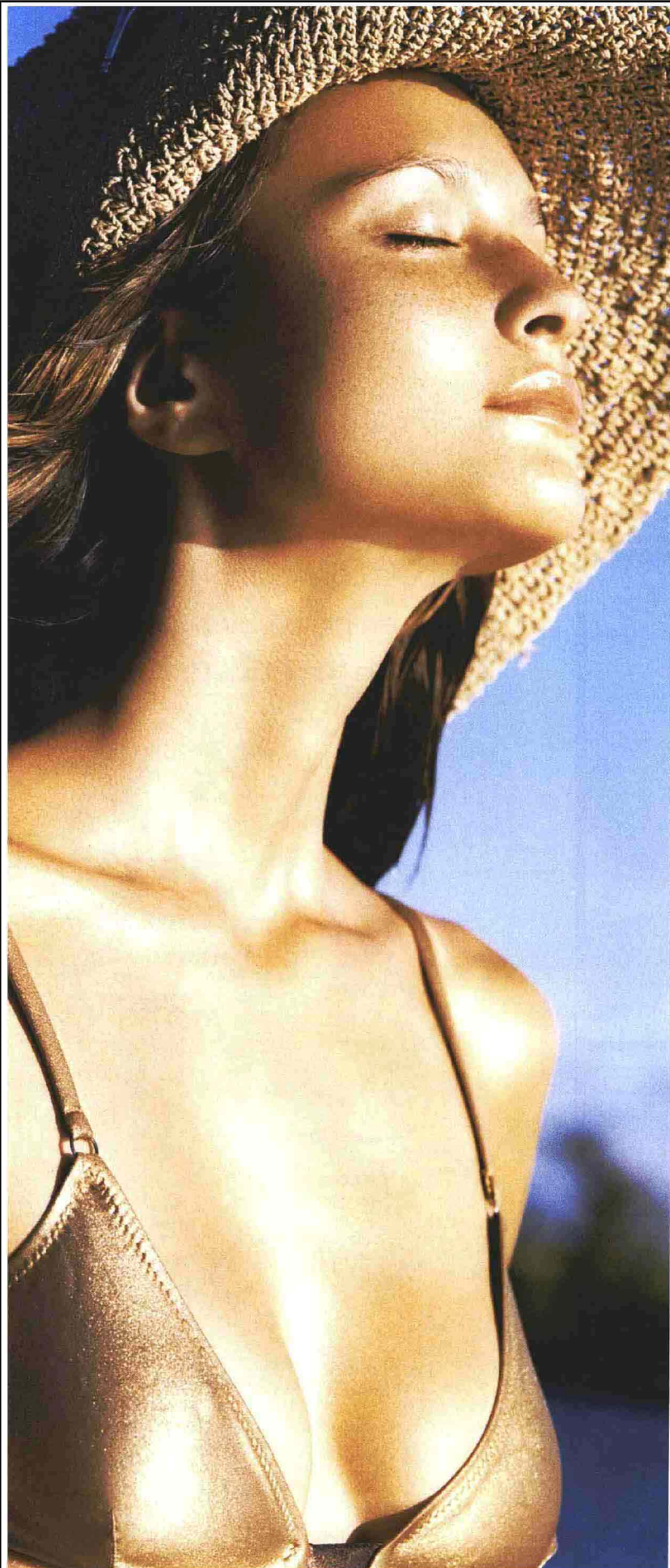
**DERMATOLOGA:** l'emulsione è più ricca, quindi adatta a viso e décolleté, ma più occlusiva e quindi poco idonea per le pelli grasse. Il gel è più fresco e più indicato per il corpo.



## Tutto per la capigliatura

**1.** Dopo un "bagno di sole", fondamentale uno shampoo ristrutturante e riequilibrante: alla proteine di collagene riparatrici Shampoo per lavaggi frequenti di **Solaire Biopoint** (€ 8,60 in profumeria). **2.** Dopo lo shampoo i capelli ritrovano vitalità solo con una buona maschera: burri vegetali con un estratto di pompelmo rigenerante, Maschera Phytocitrus di **Phyto** (€ 19,50 in farmacia). **3.** È una formula olio in crema ad altissima protezione, ma non untuosa: Aqua Seal di **Kérastase** (€ 22,70 in salone). **4.** Il suo segreto è l'Açai Oil, estratto da una pianta amazzonica iper nutriente: Shampoo doccia Energizzante **Cielo Alto Sun** di Soco è perfetto anche sui capelli sciupati (€ 8,45).





## Snelle in spiaggia

Dedicato alle più pigre. Se le lunghe nuotate sono un gesto troppo atletico per i vostri gusti, approfittate di spiaggia e mare per fare attività fisica a basso impatto. Basta camminare mezz'ora al giorno lungo la battigia con l'acqua all'altezza delle cosce, per rimodellare le gambe riattivando la microcircolazione. Tutto merito del massaggio naturale dell'acqua di mare che, con il suo mix di iodio, sale e minerali, ha una magnifica azione drenante. Se anche la passeggiata è troppo impegnativa e si preferisce la posizione della lucertola (aggiudicandosi così l'Oscar della pigrizia), ecco due accorgimenti per tonificare il corpo anche da sdraiate. Il primo: l'automassaggio. Quando si spalma il solare, basta dedicare un quarto d'ora a movimenti energici che partono dai piedi verso le caviglie per terminare su cosce, fianchi e pancia. Lo stesso vale per gli arti superiori, visto che anche le braccia col tempo perdono compattezza. Per potenziarne gli effetti, la cosmetica "solare" è di grande aiuto. Esistono formule ultra protettive arricchite di principi attivi ricompattanti, rassodanti e snellenti.



## "Bruciare" gli eccessi

**1.** Protezione ad ampio spettro che agisce anche come dimagrante grazie al Bioslim-Complex TM: **Somatoline Cosmetic** Trattamento Snellente Solare drena e riduce gli accumuli adiposi (€ 36 in farmacia). **2.** Chi ha solo problemi di perdita di tono può scegliere Radiant Perfecting Self Tan Firming Body Creme di **Estée Lauder** (€ 32): funziona anche se piove! **3.** Dopo la doccia, una meravigliosa carezza rassodante dal profumo irresistibile: DiorSvelte Huile Satinante Créatrice de Fermeté di **Dior** (€ 48,65).

PH. E. HAUGUEL/VB/VOLPE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



*Anche in vacanza l'alimentazione deve essere curata. Per schermarsi dal caldo acqua a volontà, frullati e spremute (senza zucchero), verdura e frutta di stagione. E, sul fronte delle proteine, tanto pesce!*



PH. M. RUSCH/VBAVOLPE

GIOIA 2010 | 141

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



## 7 I solari contengono sostanze pericolose?

**COSMETOLOGO:** direi di no. Le sostanze sotto accusa generalmente sono i conservanti, ai quali però non è possibile rinunciare: prolifererebbero i batteri! Oggi si tende a sostituire i conservanti un po' "forti", come il parabene, con conservanti naturali abbinati a equivalenti chimici meno forti.

## 8 È vero che i filtri solari possono penetrare nella pelle ed essere dannosi?

**DERMATOLOGA:** la micronizzazione dei filtri, utilizzata per rendere le texture più gradevoli, favorisce la penetrazione. Per evitare il rischio, la ricerca cosmetica ha messo a punto metodiche avanzate che "incapsulano" i filtri in modo che si mantengano in superficie, a svolgere il loro compito di schermo.

A BASE DI PROBIOTICI,  
RINFORZA LE DIFESE CUTANEE

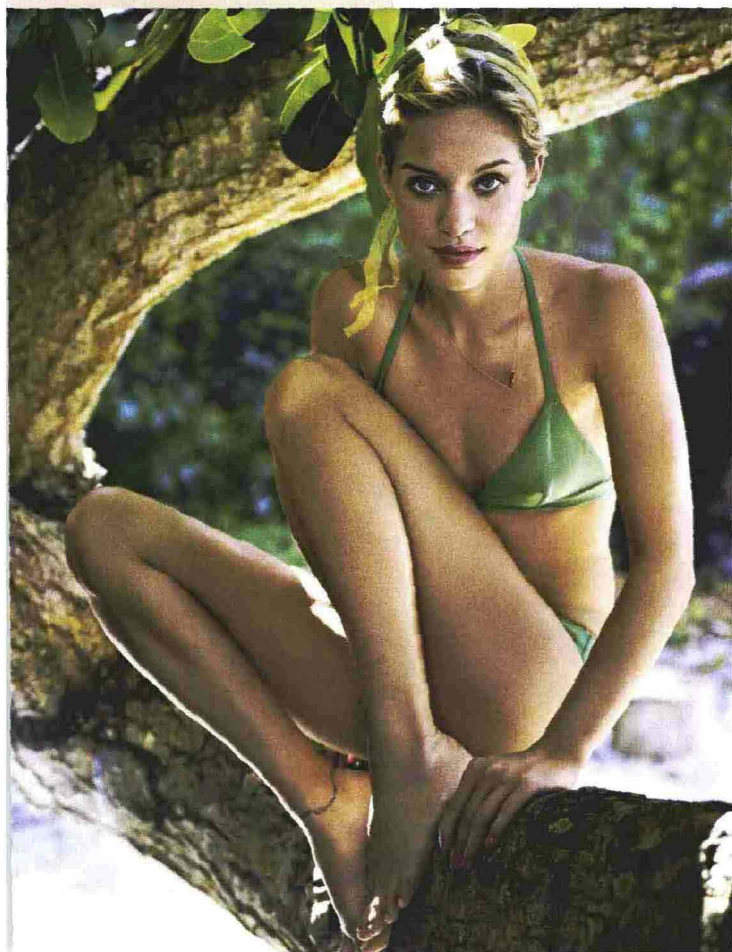


**BETACAROTENE PER UN'ABBRONZATURA VELOCE**

**ESTRATTI VEGETALI PER PREVENIRE LE MACCHIE**

## Sole per bocca

1. Non solo protegge dai danni degli uv con vitamine e minerali. Questo integratore alimentare in polvere favorisce, grazie alla presenza di betacarotene, un'abbronzatura più veloce e intensa: è Bronze Plus di **Collistar** (€ 21 in profumeria).
2. Specifico per i fototipi chiari e le pelli sensibili, ne rinforza le difese prima dell'esposizione. **Inneov** Solaire include nella formula un mix di probiotici e licopeno dall'azione antiossidante (€ 27,50 in farmacia).
3. Prepara l'epidermide all'esposizione al fine di contrastare la formazione di rughe e macchie cutanee. Ricco di estratti vegetali mirati, Carosole di **Erbamea** (€ 7 in erboristeria).



PH. E. HAUGUEL/BEVOLPE

## Broccoli salva-pelle

Tutti i germogli fanno bene, ma alcuni di più. È il caso dei germogli di broccolo che, secondo gli studi della Johns Hopkins University di *Baltimore*, potrebbero ridurre del 25% il rischio dei tumori della pelle. Cavoli, cavolfiori, verze, cavolini di Bruxelles, broccoli (rigorosamente surgelati in questa stagione!) sono noti per il loro potere antiossidante e antitumorale: il segreto è una molecola, il *sulforafano*, presente in dose massiccia proprio nei germogli di broccolo (l'estratto è disponibile anche in capsule). «Un pranzo quotidiano composto da un'insalata di pomodori, carote, peperoni rossi, noci, germogli di broccoli e di soia, germe di grano, una porzione di pesce, un bicchiere di vino rosso, due frutti a polpa gialla/rossa/arancio e, per concludere, una tazza di tè verde: è il pasto giusto per preparare la pelle a ricevere il sole», afferma *Martina Ometto*, dietista presso il *Relilax* di Montegrotto Terme (PD). Ma a volte l'alimentazione da sola non basta: frutta e verdura conservate in frigorifero perdono parte dei loro nutrienti, la cottura distrugge certe vitamine e disperde i sali minerali. In alternativa, si può prendere una capsula. Ma attenzione: le associazioni sbagliate sono pericolose, mentre le dosi insufficienti non servono a nulla. Prima di avventurarsi in questo affascinante microcosmo del benessere è sempre meglio chiedere consiglio a uno specialista.



**9** *Che cosa significa DNA Protection?*  
**DERMATOLOGA:** sono tecnologie fotoprotettive e antiossidanti che difendono sia il nucleo della cellula, che contiene il DNA sia le cellule di Langerhans, importantissime perché responsabili della riparazione dei danni cellulari.

**10** *Solari waterproof e water resistant: hanno la stessa proprietà?*  
**DERMATOLOGA:** non proprio. I solari waterproof resistono a quattro bagni di 20 minuti ciascuno. I water resistant durano meno: dopo due bagni di 20 minuti rimane solo il 70% del valore del filtro, calcolato sulla pelle asciutta.

**11** *Come e quando si deve applicare un solare?*  
**DERMATOLOGA:** prima di esporsi e nella giusta quantità. La dose corretta è di 2 mg per centimetro quadro, di solito se ne applica il 60 per cento in meno; deve essere riapplicato ogni due/quattro ore e in modo omogeneo. Suggerimento: usare un SPF più alto per le aree delicate come naso, attaccatura dei capelli, orecchie e décolleté, e durante le ore più calde.

**12** *Le lampade aiutano a preparare la pelle al sole?*  
**DERMATOLOGA:** chi ha la pelle delicata e rischia eritemi e arrossamenti con il primo sole, può fare tre/quattro sedute di lampade a raggi uva a bassa pressione (sono più lente ma meno nocive). Ne sconsiglio invece l'uso a bambini e adolescenti: risulta infatti da uno studio dell'Agenzia Internazionale di ricerca sul cancro (Iarc) che l'esposizione alle lampade prima dei 35 anni, aumenta del 75% il rischio di contrarre un melanoma.

*Il primo cosmetico solare è nato nel 1935: è Ambre Solaire, lanciato da Eugène Schueller pochi mesi dopo l'istituzione delle ferie pagate*

## Orgoglio bianco

Chi pensa che le alte protezioni siano adatte solo alle pelli delicate e sensibili, sbaglia. In realtà ci sono buone ragioni per decidere di prendere il sole e goderne tutti i benefici tranne uno: l'abbronzatura. Il colorito pallido ha i suoi vantaggi. Il fatto che gran parte delle donne (e pure degli uomini in verità) abbia deciso che il bene più prezioso da conquistare in vacanza sia il tono ambrato della pelle, non significa che abbiano ragione. Ci sono diversi comportamenti di massa che non solo non sono positivi, ma andrebbero cancellati il prima possibile, a cominciare dall'uso distratto del deodorante! Ma tant'è. Nel caso di un colorito pallido post-vacanza caraibica, ci si accontenterebbe di un po' di curiosa attenzione da parte di parenti-amici-colleghi, piuttosto che della solita goduta commiserazione (tutti pensano che il tempo sia stato orribilmente piovoso). Il solare ad altissima protezione è invece fondamentale perché è un'arma da difesa, uno strumento di libertà e una tutela della privacy. E vale la pena usarlo per almeno 10 motivi.

- **Aiuta a mantenersi giovani più a lungo.** Molte donne (quasi tutte) sembrano non volerselo ricordare ogni volta che arriva l'estate, ma la luce solare è la principale causa dell'invecchiamento cutaneo, molto più del passare degli anni. Stare in spiaggia con addosso un bel fattore protezione 50 evita rughe e macchie.
- **Rende la pelle più morbida del consueto.** I solari ad alta protezione hanno in genere una consistenza ricca e cremosa: stenderli più volte al giorno rende la pelle più morbida e idratata del solito. Esattamente il contrario di ciò che succede quando si prende il sole senza protezione.
- **Permette di esporsi quanto si vuole.** A meno che non si appartenga al foto tipo V e VI (afro o poco meno, per intenderci), non si può stare al sole quanto si vuole senza riportare danni. Più alto è il fattore di protezione, maggiore è il tempo di esposizione consentito: un vantaggio soprattutto per le sportive che possono regalarsi una lunga nuotata o una corsa senza rischiare scottature, eritemi.
- **Risparmia dall'ansia prestazionale.** Per conquistare l'abbronzatura si fa di tutto: cronometrare, verifica dei centimetri quadrati di stoffa indossata, cambi di posizione. Uno schermo totale evita tutto questo e permette di appassionarsi al libro che si sta leggendo o di addormentarsi in santa pace.

segue ►



COCCOLE COSMETICHE

## Al posto dei raggi

**1.** In due minuti gambe "abbronzate" in modo uniforme: con Glam Bronze Fondotinta Spray Speciale Gambe di L'Oréal Paris in formula waterproof. Non macchia gli abiti, si sciacqua. Prodigioso. (€ 19,50). **2.** Dalla ricerca Lancôme nascono solari che preservano il patrimonio genetico e quindi le proteine della giovinezza della pelle. Ha un sistema multifiltrante, una texture invisibile, non lascia tracce bianche: è Génifique Soleil Corpo (€ 31,50). **3.** La sera dopo la doccia, se il corpo è stressato dal sole, perfetta l'azione lenitiva di After Sun Soothing Lotion della linea Allergy di Piz Buin. All'aloë vera e vitamina E (€ 15,75).



## Ci si abbronzano anche con lo schermo totale

continua ▼

● **Evita l'effetto "pelle di serpente".** Difficile piangere per la perdita di qualcosa che non si è mai posseduto! Quindi non c'è come non abbronzarsi per evitare l'apprensione quotidiana per il tono che sbiadisce, la pelle che avvizzisce e si desquama orribilmente. Anzi, con assoluta naturalezza, si passa dalla spiaggia alla città, dal costume agli abiti da lavoro, dal bello al brutto tempo.

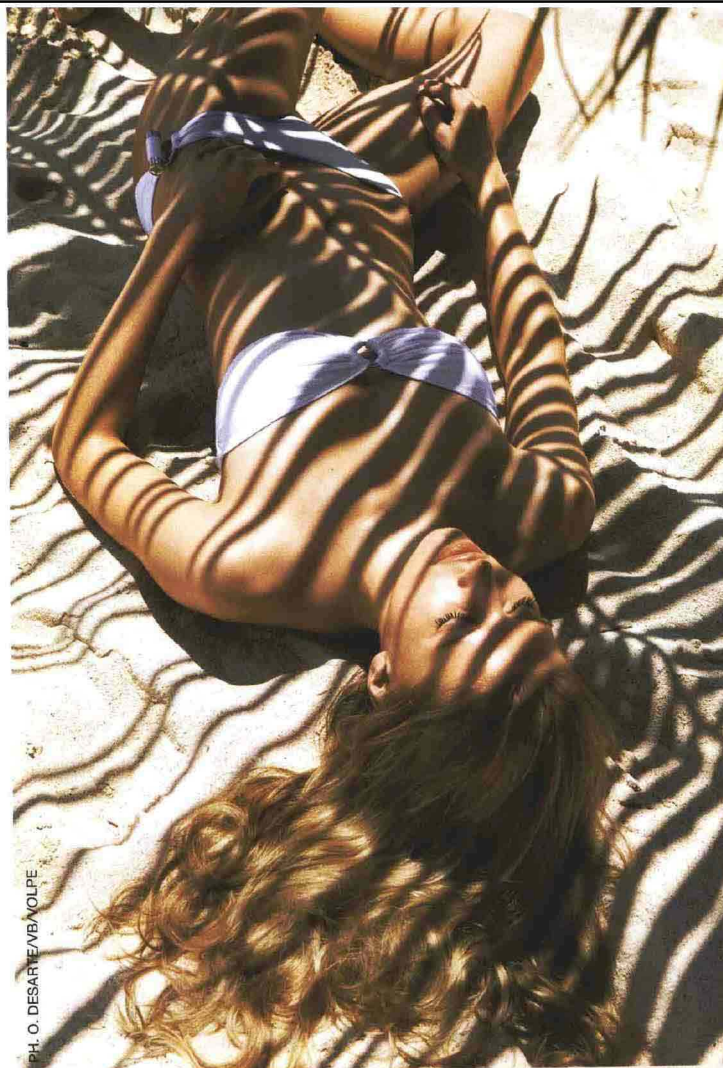
● **Non vanifica l'estro del colorist.** Quello strepitoso castano chiaro, con riflessi scintillanti, ottenuto grazie a una sessione di tre ore dal parrucchiere, al terzo giorno di mare non sarà più lo stesso. Perché la tintarella cioccolato avrà alterato l'armonia tra i capelli e la carnagione. Uno schermo totale, invece, protegge anche le finte bionde.

● **Non rivela segreti custoditi gelosamente.** Esattamente come le cicatrici, rughe e smagliature non si abbronzano. Va da sé che bianco su bianco, nessuno nota nulla; ma bianco su abbronzatura intensa, la verità è sotto gli occhi di tutti...

● **Consente fughe fuori stagione.** Perché tutti devono sapere che siamo state in vacanza, magari proprio quando tutti lavorano? A volte è opportuno nascondere certe verità. Un bel colorito pallido, invece, regge anche l'alibi di un trasloco nella prima settimana di febbraio, quando in realtà si è state a Barbados.

● **Non celebra uno stato di manifesto benessere.** Non c'è nulla che scateni il peggio di un capo come un colorito radioso unito a una faccia riposata, soprattutto se lui è rimasto in città. Meditate.

● **Aiuta a sentirsi libere.** Libere di fare quel che si vuole a prescindere da mode, tendenze, abitudini, diktat, consigli, indicazioni, istruzioni e tutto ciò che ci complica vite già difficili per conto loro. Meditate.



PH. O. DESARTE/MB/VOLPE

**13** Chi è già abbronzata può usare una crema idratante invece di un solare protettivo?  
**DERMATOLOGA:** mai. La pelle scura non si scotta ma è comunque vulnerabile: un filtro anti-uva la protegge da invecchiamento precoce, induzione della cancerogenesi, etc.

**14** Cosa accade alla pelle quando, nonostante l'SPF alto, si arrossa e prude?  
**DERMATOLOGA:** in questi casi si richiede l'intervento di uno specialista. La terapia potrebbe prevedere integratori alimentari, vitamina E e, in casi particolari, anche il ricorso agli antistaminici.

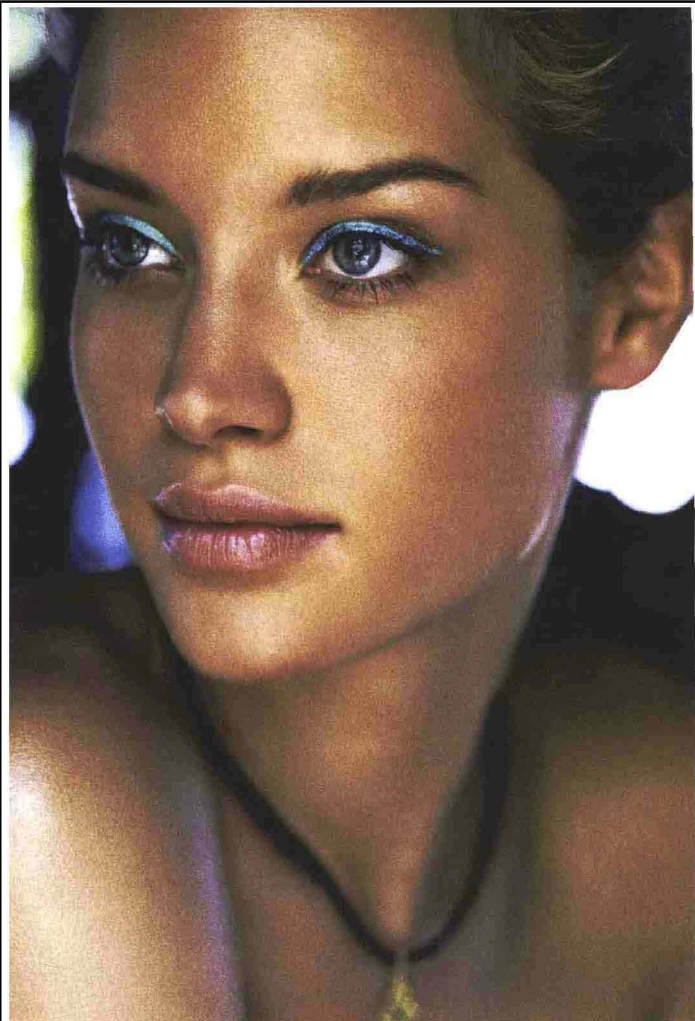
### No all'eritema

**1.** Labbra, zigomi e contorno occhi protetti anche in profondità nel DNA cellulare, grazie a un complesso esclusivo della linea **Bionike** Defence Sun. Pratico Lo Stick (€ 11,95 in farmacia). **2.** Si utilizza una settimana prima di mettersi al sole per attivare la melanina. Oltre a proteggere, crea un'abbronzatura omogenea lasciando compatta la pelle: Crema Attiva Bronz + 40% viso-corpo di **Rougj** (€ 19,90 in farmacia). **3.** Chi ha la pelle sensibile deve usare solari anti-rossore. E ipoallergenici. Perfetto per i suoi ingredienti naturali lenitivi come l'olio di girasole, **Aveeno** protezione alta SPF 30 (€ 16, 90 in farmacia).



SOLUZIONI SPECIFICHE PER CASI SPECIALI



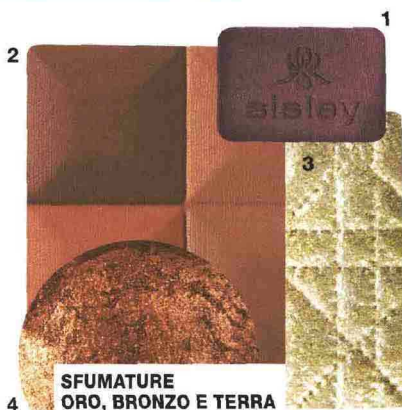


PH. E. HAUGUEL/NBAVOLEPE

## Colori da spiaggia

La tintarella spesso fa passare la voglia di truccarsi, cancella come per magia i grigiore tipici della vita in città e una passata di mascara sembra più che sufficiente. In realtà, proprio d'estate si può giocare, in assoluta libertà (e totale soddisfazione), con la sfavillante palette degli ombretti. I rosa in tutte le varianti, i gialli e i verdi accesi, i blu elettrici o le profondità dei viola. Senza dimenticare l'oro e l'argento, naturalmente. Su questa lunghezza d'onda, eccovi i consigli di uno dei più noti make up artist internazionali, Dick Page, un vero artista del colore che oggi crea in esclusiva per Shiseido: «Il trucco va vissuto come un gioco, le donne devono divertirsi senza farsi inibire dagli aspetti tecnici. Perché il make up riflette uno stato d'animo temporaneo: se non ti va più, ti strucchi e lo cambi! A maggior ragione d'estate: saranno la luce più intensa e lo spirito vacanziero, ma è la stagione che meglio valorizza i pigmenti ricchi e le tonalità accese. Da vivere con allegria anche in spiaggia. Dopo una giornata al mare, basta un tocco di colore brillante, applicato con le dita in modo spontaneo, per avere un look sano, solare, gioioso. Si aggiungono un pareo e una t-shirt e il gioco è fatto! Alle perfezioniste consiglio anche una veloce passata di primer, soprattutto su fronte e naso, le zone a rischio di arrossamenti: protegge la pelle senza coprire, assicurando un finish naturale».

**15** Barack Obama, citando gli studi dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che certificano gli effetti cancerogeni delle lampade uv, nella recente riforma sanitaria ha introdotto un'imposta del 10% agli istituti estetici per le sedute di abbronzatura artificiale. È vero che sono così dannose? **DERMATOLOGA:** direi di sì, soprattutto lo sono l'abuso e l'uso scorretto. La scelta del centro estetico è importante: deve avere lampade in ottime condizioni. Poi meglio le lampade miste uva e uvb, con filtro protettivo: sono più sicure per la pelle.



## Tonalità effetto seduzione

**1.** Bordeaux intenso per occhi protagonisti, phyto-ombre éclat n. 11 burgundy di **Sisley** (€ 30). **2.** Pomette tutta salute con Le Prisme Blush n. 25 In Vogue Orange di **Givenchy** (€ 39). Si usa anche per i punti luce sul viso (€ 39). **3.** Palpebre dorate e luminose con 1 Couleur Fard à Paupières n. 616 Golden Spotlight di **Dior** (€ 26,03). **4.** Color rame l'ombretto glitterato e ultra brillante Luminy Extra Pearl n. 01 di **Pupa** (€ 15). **5.** Rosa liquido dal finish perlato: Ombre D'Eau n. 20 Fontain di **Chanel** (€ 27,50). **6.** Blu cobalto profondo e a lunga durata l'ombretto n. 182 Blue Jean Chrome Intensity di **L'Oréal Paris** (€ 10,95). **7.** Azzurro cielo per lo sguardo con Luminizing Satin Eye Color BL 223 di **Shiseido Make Up** (€ 25). **8.** Ombretto lilla n. 529 MNY di **Maybelline New York** (€ 5,20 circa). **9.** Morbido l'ombretto che si applica anche come eyeliner, Max Effect Dip-In Eye Shadow Ultra Violet 05 di **Max Factor** (€ 11,40).