

PIACERSI DI PIÙ

Protetta e bella dall'alba al tramonto

SOLE, VENTO, SALE (E CLORO PER CHI VA IN PISCINA)
METTONO A DURA PROVA LA PELLE. ECCO COME PRENDERSI CURA DI VISO E CORPO
IN OGNI MOMENTO DELLA GIORNATA

~Testo di *Monica Caiti*~
~Foto di *Decabibò*~

La beauty routine al mare? Sbaglia chi pensa che basti applicare il solare in spiaggia, per poi ritrovarsi - in meno che non si dica - perfettamente abbronzate e con la mente sgombra da qualunque assillo estetico. La prima a subirne le conseguenze è proprio la pelle: messa a dura prova da sole, mare, vento (e cloro per chi va in piscina) ha non poche difficoltà a preservare il proprio equilibrio. Senza contare il rischio di accumulare danni irreversibili, come rughe, macchie e cedimenti dei tessuti. Meglio allora riservare qualche minuto al giorno alla cura di viso e corpo. In tre step: al mattino prima di esporsi al sole, in spiaggia e al rientro.

PRIMA DEL SOLE

D'obbligo preparare la pelle ai trattamenti successivi con un'accurata detersione. In estate,

banditi gli struccanti oleosi o dalla texture ricca e cremosa, che possono lasciare tracce di untuosità. Da sostituire con acque micellari o mousse che si sciacquano con l'acqua, emulsioni fluide antirossori e gel, tutti a base di sostanze naturali, decongestionanti e lenitive, come aloe e camomilla. Quindi, un passaggio di tonico senza alcol o di acqua di rose, tamponando il viso con un batuffolo di cotone. **La pelle è molto delicata e soggetta a couperose? Abbina un latte specifico ad acqua termale** (in sostituzione del tonico). È ora il momento di applicare una specialità idratante e antietà, optando per la texture più congeniale al tipo di pelle, all'età e alle condizioni ambientali: in gel, fluido, crema o siero, a base di acido ialuronico, antiossidanti ed estratti vegetali elasticizzanti, in grado di stimolare la sintesi di collagene ed elastina. Ultimo tocco prima di uscire, un prodotto per

Prima del sole

1. Aquasource di Biotherm (50 ml, 44 €, profumeria): la nuova formulazione vanta un'elevata concentrazione di Life Plankton™ rigenerante e di mannosio, per una pelle perfettamente idratata fino a sette ore in ambienti e condizioni diversi.

2. Recette merveilleuse sérum prevenance rides ultra di Stendhal (30 ml, 72 €, profumeria) è un siero ad alta concentrazione di attivi che contrastano la glicazione (irrigidimento delle fibre dermiche) riducendo rughe, rilassamento e secchezza cutanea.

3. Gelée d'eau micellaire démaquillante di La Roche-Posay (195 ml, 16,50 €, farmacia): per pelli sensibili, rimuove delicatamente il make up, unendo ai benefici dell'acqua termale di La Roche-Posay l'efficacia della tecnologia micellare.

4. Acido ialuronico fluido viso a tripla azione di L'Erbolario (28 ml, 26,50 €, erboristeria e negozi monomarca): con acido ialuronico a basso, medio e alto peso molecolare, apporta acqua alla pelle, riducendone l'evaporazione e favorendo la produzione di collagene.

5. Deolatte salvia menta di Dr.Hauschka (50 ml, 14 €, farmacia): regola la sudorazione, aiuta a eliminare i residui metabolici e, insieme al mantello acido protettivo della pelle, costituisce una sorta di barriera contro eventuali agenti dannosi.

6. Botanical kinetics energizing eye cream di Aveda (15 ml, 39 €, negozi monomarca): dalla texture morbida e leggera, è un prodotto di derivazione naturale al 98%. Obiettivo: migliorare la pelle intorno agli occhi diminuendo occhiaie e gonfiore. Con caffeina e radice di liquirizia.

PIACERSI DI PIÙ



1. Ultra Hd™ lip lacquer di Revlon Love Is On (14,90 €, profumeria): formula in gel ad alta definizione che garantisce colore brillante e leggerezza. In foto: Sunstone.

2. Defence sun crema solare viso corpo Spf 30 di BioNike (50 ml, 18,75 €, farmacia): alta tollerabilità, filtri Uva e Uvb fotostabili e difesa contro i danni da radicali liberi.

3. Soins soleil à l'uncaria d'Amazonie spray ultra-léger corps et visage di Galénic (125 ml, 24 €, farmacia): abbina le proprietà

antiossidanti della liana d'uncaria a un complesso fotoprotettore anti-Uva e Uvb.

4. Aqualys crema colorata ad alta idratazione di Mario De Luigi Milano (44 €, profumeria e centri estetici): contiene Aqualance al 3% per reidratare la pelle. In foto: 107.

5. Tea to tan face & body by Terry (69 €, profumeria): con estratti di tè rosso e nero, idratanti e antiossidanti e acqua attiva di frutta, spremuta a freddo, colora la pelle senza macchiare.

6. Sun control anti-wrinkles & dark spots eye contour cream tan spf 30 di Lancaster (50 ml, 35 €, profumeria): alta protezione unita all'azione anti-età per il contorno occhi.

7. Poudres de soleil irisées di Sephora (14,50 €, da Sephora): cipria solare con una texture composta da tre tonalità iridescenti coordinate. In foto: 01 Seychelles Cruise Clair.

8. The nudes di Maybelline New York (15 €, profumeria e grandi

magazzini): 12 nuance nei toni del bronzo e della terra, accomunate dalla polvere compatta, con doppio applicatore.

9. Blush Subtil Crème di Lancôme (40 €, Sephora e grandi magazzini): nuova formula polvere senza olio, veste gli zigomi di un colore vibrante. In foto: 3 Rouge Mistral.

10. Les beiges stick belle mine naturelle di Chanel (40 €, profumeria): con estratti di rosa e cera d'api, è un blush che illumina il colorito. In foto: Blush N°20.

In spiaggia



11. Soleil-protect fluide anti-rides lissant Spf 50+ di Roc (50 ml, 19,99 €, farmacia): garantisce protezione ad ampio spettro e riduce le rughe grazie all'acido ialuronico.

12. Latte solare delicato viso e corpo bimbi Spf 50+ di Leocrema Solare (200 ml, 9,30 €, farmacia): water resistant, contiene vitamina E, bisabololo e aloe vera.

13. Sun cream cell protection Spf 25 Uva/Uvb di Susanne Kaufmann (100 ml, 64 €, profumeria): ripara le cellule danneggiate grazie a

un complesso di attivi di origine vegetale.

14. Argan beach defence styling spray di Nashi (195 ml, 18,50 €, negozi monomarca): protegge, districa i capelli e salva il colore.

15. Haute & Naughty waterproof lash di Mac (24,20 €, negozi monomarca e grandi magazzini): mascara con doppio applicatore. In foto: Black.

16. Phenomen'eyes waterproof di Givenchy (31 €, profumeria): veste

le ciglia di un verde vivace. In foto: 3 Croisière Lagon.

17. Sahara glow highlighter di Kiko Milano (14,90 €, negozi monomarca): tre tonalità per dare luminosità ed esaltare i punti luce del viso. In foto: 01 Desert Colours.

18. Colour intensifying balm di Max Factor (10,99 €, profumeria e grandi magazzini): idrata e protegge le labbra, garantendo uniformità. In foto: Sumptuous Candy.

19. Terra preziosa di iCare

Make-up Milano (14 €, profumeria): rigenerante ed elasticizzante grazie all'olio di germe di grano. In foto: 110.

20. Vamp! eyeliner waterproof di Pupa (14,50 €, profumeria): colore definito e ultra pigmentato. In foto: 003 Pearly Blue.

21. PH Matchmaker di Physicians Formula (17,90 €, Coin, Ovs e Upim): con il pH Power Complex, fusione di pigmenti attivati dal pH combinati con la tecnologia di regolazione della luce, dona il colore in 60 secondi.

PIACERSI DI PIÙ

Dopo il sole



1. Momo shampoo di Davines (250 ml, 14,90 €, in salone): con estratto di melone giallo cartucciaru di Paceco (presidio Slow Food), deterge delicatamente e idrata i capelli secchi e inariditi.

2. Cetaphil daylong repair dermolatte viso e corpo di Galderma (100 ml, 16 €, farmacia): ipoallergenico e arricchito con vitamina E, pantenolo, glicerina e un enzima riparatore del Dna, idrata e rigenera la pelle.

3. Gommage doux corporel di Eau Thermale Avène (200 ml, 17,10 €, farmacia): indicato per pelli sensibili o provate dal sole, esercita una delicata azione esfoliante grazie alle microbiglie e al salicilato di sodio che favorisce l'eliminazione delle cellule morte.

4. Cellularose hydradiance mask by Terry (100 ml, 62 €, profumeria): per pelli disidratate e sguardi spenti; i suoi attivi associati alle cellule native di rosa (bianca, nera e rosa) donano un effetto «bonne mine».

5. Estetil acqua vitale di acido ialuronico di Pool Pharma (100 ml, 9,90 €, farmacia): ideale contro arrossamenti, irritazioni e scottature solari, regala refrigerio dopo una giornata di sole e aiuta a fissare il make up.

6. Sexy booster di Physicians Formula (13,90 €, grandi magazzini): vanta un colore ultra pigmentato a lunga tenuta. L'applicatore con la punta morbida in spugna facilita la perfetta stesura del prodotto. In foto: Rosso.

7. Oleo-maschera sublime di Collistar (200 ml, 19,90 €, profumeria): assicura brillantezza, protezione e nutrimento intensivo anche alle chiome più sfibrate, grazie al mix di cinque oli vegetali con vitamina, e acido lattico, che stimola il rinnovamento cellulare.

8. Huile d'argan di Melvita (50 ml, 18,90 €, farmacia e profumeria): al centro della formula, l'olio di argan dalle spiccate doti antietà dovute alla presenza di steroli e omega 9 e 6. Non contiene solventi chimici e profumi.

il contorno occhi. Ricco di attivi leviganti, nutrienti e drenanti, va steso picchiettando delicatamente le palpebre. **Unica sostanza non indicata prima del sole: il retinolo.** Dunque, controlla l'etichetta prima di utilizzare il prodotto. Concludi con un deodorante ipoallergenico e poi... al mare!

IN SPIAGGIA

Davanti l'orizzonte marino, in cielo un sole avvolgente ma implacabile, intorno una distesa di sabbia. Il pensiero corre all'immanicabile beauty case da spiaggia, da cui estrarre soltanto solari ad alta protezione (Spf 50-30) per viso e corpo, che schermano la pelle dai raggi Uva (responsabili dell'invecchiamento cutaneo) e Uvb (all'origine di rossori ed eritemi). Senza dimenticare i capelli. «Sole, sabbia e salsedine disidratano la capigliatura, rendendola arida e stopposa», precisa **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano e docente al master di medicina estetica all'Università degli Studi di Pavia. «Inoltre, i raggi Uv spezzano i legami cellulari delle squame cornee che, nel perdere coesione, assorbono la luce, invece di rifletterla. Ecco perché dopo parecchie ore trascorse al sole, la capigliatura risulta spenta e opaca. Per non parlare del colore. Il capello naturale si ossida, schiarendosi, mentre quello tinto - già provato da trattamenti aggressivi - tende a "scaricare" rapidamente il colore, sbiadendo. Per prevenire questi inestetismi, è bene vaporizzare sui capelli un olio provvisto di filtri solari e particelle di silicone, che "chiudono" le squame, restituendo compattezza alla cheratina del fusto».

IL MAKE UP

E per le make up addicted che non riescono a fare a meno di un trucco seppure leggero, anche in spiaggia? Ecco qualche consiglio smart.

}] **Viso:** al posto del fondotinta classico si può scegliere tra fondotinta solare (con filtri Uv), crema colorata, terra (da pennellare sul viso dopo l'applicazione del solare), polvere illuminante (per un tocco di luminosità in più) e blush. In crema o in stick, quest'ultimo aiuta a scolpire gli zigomi e ravvivare le guance non ancora abbronzate.

}] **Occhi:** perfetto il mix di mascara ed eyeliner, entrambi waterproof e long-lasting, che enfatizzano lo sguardo, senza appesantirlo e, volendo, leggere sfumature di ombretto sulle palpebre, nei colori della terra e del bronzo.

}] **Labbra:** un velo di gloss perlato o di balsamo naturale.

DOPO IL SOLE

Il colorito c'è... finalmente. Già dopo le prime giornate di esposizione, l'abbronzatura cambia (in meglio) il viso, celando imperfezioni e difetti. Ma a un attento esame davanti allo specchio, difficile non notare rossori e disidratazione. «Raggi Uv, mare, cloro, vento e salsedine non solo "asciugano" il film idrolipidico, ma provocano anche l'elastosi solare (ovvero l'alterazione del derma) rallentando la produzione di collagene ed elastina, le fibre elastiche che sostengono i tessuti», dice la dermatologa. «Ecco perché esposizioni al sole troppo prolungate o senza un'adeguata protezione possono accentuare rughe e rilassamento dell'ovale. Da qui la necessità di correre ai ripari, appena tornati dalla spiaggia, con una maschera nutriente e restitutiva, da tenere in posa almeno una ventina di minuti».

Sul corpo, perfetti un latte, una crema o un olio doposole dall'azione lenitiva, nutriente e antietà, che attenuano rossori e pruriti, combattono la secchezza cutanea, prevenendo la desquamazione e, di conseguenza, salvano l'abbronzatura. E, quando serve, acqua termale che rinfresca viso e corpo, lenendo eventuali irritazioni. «Ben venga anche uno scrub delicato: non porta via la tintarella, come spesso si pensa, rendendola, al contrario, più omogenea e brillante e attenuando macchie e addensamenti di colore, perché elimina le cellule morte e stimola un più rapido rinnovamento cellulare», continua l'esperta. «Con due consigli: eseguire questa operazione qualche ora dopo l'esposizione al sole, per non irritare la pelle (per esempio, la sera prima di coricarsi) e massaggiare il prodotto con delicatezza su tutto il corpo, specie su gomiti e ginocchia».

La beauty routine termina con uno shampoo delicato, a base di attivi vegetali ad azione ristrutturante, seguito da una maschera rigenerante, da distribuire su tutta la lunghezza, lasciandola in posa qualche minuto.

«Per potenziare l'efficacia di questi trattamenti, avvolgi la testa in un foglio di alluminio e poi passa il phon tiepido, favorendo così l'assorbimento dei principi attivi», consiglia **Magda Belmontesi**. «Oppure, dopo aver applicato la maschera, infila una cuffietta da doccia (meglio se trasparente) e vai sul terrazzo o in giardino a goderti gli ultimi raggi solari della giornata. Scaldata dal sole, crea sui capelli un effetto serra ancora più efficace e duraturo dell'asciugamano caldo, stimolando la penetrazione degli ingredienti e assicurando ai capelli il nutrimento necessario».

Profumo sì, profumo no...

Un rapporto difficile, quello tra sole e profumo. «L'esposizione ai raggi Uv con un'essenza o una crema profumata sulla pelle può provocare reazioni allergiche e macchie cutanee scure (o chiare, a seconda dei casi)», avverte la dermatologa Magda Belmontesi. «Colpa di alcune sostanze usate di frequente nelle fragranze, come lavanda, bergamotto, zenzero, vaniglia, limone e arancio. Al contrario, l'alcol - spesso ritenuto responsabile di irritazioni cutanee - è di per sé innocuo. Fa eccezione solo chi è allergico a questa sostanza. Però disidrata la pelle». In estate, ben vengano, dunque, i profumi light e le acque aromatiche, senza alcol e con una minore concentrazione di essenze. Profumarsi solo di sera resta, comunque, la soluzione migliore. Con un'accortezza: il mattino, prima di andare in spiaggia, detergi accuratamente la pelle, per cancellare qualunque traccia dell'essenza.