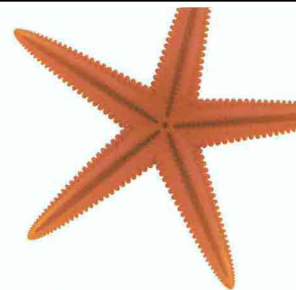


Dossier ● bellezze al mare



www.ecostampa.it

Cura del corpo

PRONTE A SPOGLIARCI?

Tutto quello che dovete sapere per avere un'acconciatura perfetta, pelle pronta per l'abbronzatura, piedi a prova di sandali e mani da star

di Mad Olivero

È luglio e finalmente si comincia a sentire il "sapore" della vacanza. E poco importa se sarà solo un weekend "mordi e fuggi" oppure se le ferie si trascorreranno in città con i pomeriggi in piscina.

Per noi donne, la questione non cambia. Dobbiamo essere in ordine. Missione impossibile? No.

Basta seguire i consigli dei nostri esperti. Prima e durante le ferie, per essere perfettamente a tuo agio con te stessa e gli altri.



LE 5 REGOLE

- ✓ **Cura i capelli**
- ✓ **Idrata il viso**
- ✓ **Fai la manicure**
- ✓ **Non trascurare i piedi**
- ✓ **Metti ko il sudore**

Alzi la mano chi, arrivata in spiaggia, non si è sentita almeno una volta nella vita inadeguata. Ma a noi donne le giustificazioni non mancano mai: troppo lavoro, esageratamente presa dall'organizzazione delle vacanze estive dei bimbi e così via. Ma quest'anno ci muoviamo in anticipo. È sufficiente dedicare a noi stesse

30 minuti al giorno. Impossibile perché proprio il tempo non c'è? Allora ritagliamoci un'ora per acquistare i prodotti giusti da mettere nella valigia delle vacanze. Il successo è garantito, con grandi benefici anche per l'umore e per la stima. E sentirsi una star sarà così piacevole che non costerà più fatica mantenere le nuove buone abitudini anche al rientro in città.

www.piusanipiubelli.it

CAPELLI DA PRINCIPESSA

Con la consulenza del prof.

ANTONINO DI PIETRO,



Presidente fondatore Isplad, la Società scientifica che raggruppa gli specialisti in dermatologia che si occupano di inestetismi e di invecchiamento della pelle.

Prima della vacanza

✓ COMBATTI LA FORFORA

Proprio all'inizio dell'estate, quando la stanchezza raggiunge il top, può scatenarsi la dermatite seborroica, un disturbo che colpisce soprattutto le donne. "Ma da pochissimo è disponibile uno shampoo specifico per questo problema" spiega il professor Di Pietro. "È a base di aluchina e ha la capacità di stimolare la regolarizzazione della produzione di sebo e la microcircolazione locale del cuoio capelluto. Così, gradualmente i capelli perdono l'aspetto unto e opaco e la forfora sparisce". L'aluchina, inoltre, li prepara a difendersi dall'azione aggressiva dei raggi.

✓ RINFORZA I CAPELLI

Lo smog, l'alimentazione disordinata e la vita stressante sono fattori che si ripercuotono anche sulla salute dei capelli, che diventano fragili e con doppie punte. "Bisogna ricorrere a integratori a base di ferro, rame, zinco" aggiunge il professor Di Pietro. "Questi minerali danno una mano all'organismo spassato dal lungo inverno e forniscono ai bulbi piliferi le sostanze necessarie per restituire loro il giusto benessere". Si anche a un'alimentazione ad hoc. Qualche suggerimento? Legumi e pesce tre volte alla settimana, una cucchiata di frutta secca nell'insalata tutti giorni e un quadratino di cioccolato fondente alla sera.

LE REGOLE CHE VALGONO SEMPRE

- NO** ai cento colpi di spazzola: più si spazzolano e maggiore è la carica elettrica che si crea.
- SI** agli elastici, ma solo ricoperti di stoffa.
- NO** a legare stretti i capelli nel fare la coda. Si possono sfibrare.
- SI** al phon, ma a una potenza media e tenuto lontano dalla testa.

LA MASCHERA FAI-DA-TE

Prendi l'abitudine di farla ogni 3-4 giorni, fino a quando parti. È un nutrimento per i tuoi capelli. **Preparazione.** Trita finemente delle mandorle spellate, fino a ottenerne due cucchiataie. Mescola il trito con 3-4 cucchiataie di olio di mandorle dolci, a seconda della lunghezza. **Applicazione.** Distribuisci l'impasto alla radice dei capelli e, con un pettine inumidito di olio, pettinati fino a quando avrai steso uniformemente la maschera su tutta la lunghezza. Avvolgi i capelli nella pellicola trasparente a mo' di turbante e copri con un telo caldo. Dopo 30 minuti risciacqua con acqua tiepida e lava con il tuo shampoo abituale.

LA GIUSTA PROTEZIONE

Al sole chi vuole può spruzzare sui capelli il prodotto solare specifico per evitare lo sfaldamento della struttura del capello. "La cosa più importante è che la capigliatura venga protetta con un cappello. L'ideale è di paglia, oppure di cotone naturale, e non deve stringere per evitare l'effetto-sauna al cuoio capelluto. Va bene anche il foulard, di seta o di cotone oppure la classica fascia, a patto che sia molto larga". Massima cura però nella scelta. No a modelli con disegni "gommosi" e con applicazioni, perché impediscono una giusta traspirazione.



In vacanza

✓ LE CURE DOPOSOLE PER I CAPELLI

Si al balsamo. "Il sole, l'acqua di mare e il cloro della piscina rendono i capelli secchi" dice il professor Di Pietro. "Dopo lo shampoo, quindi, è necessario applicare un balsamo. L'ideale è un prodotto con sostanze che creino un film lipidico e ricompattano la cheratina. Per fare un paragone, la cheratina è simile a una serie di tegole che ricoprono il capello e lo proteggono e che si possono spostare sotto l'aggressione di fattori esterni, come il sole". Attenzione a non esagerare con le dosi. Una noce di balsamo è più che sufficiente in caso di capelli di media lunghezza.

✓ IMPACCHI UNA VOLTA ALLA SETTIMANA

Dell'olio d'Argan si vantano le proprietà ormai da anni. E con ragione. Sui capelli ha un effetto riequilibrante, nutriente ed elasticizzante. **Va messo la sera quando si rientra, sui capelli umidi. Avvolgi la testa in un asciugamano caldo e aspetta almeno un'ora.** Quindi, lava con lo shampoo come al solito. "Prudenza, invece, con i trattamenti cheratinizzanti, che sono tanto in auge in questo periodo" dice il professor Di Pietro. "Non contengono solo cheratina, ma anche sostanze chimiche che possono scatenare allergie o forme di intossicazioni".

IL MASSAGGIO CORRETTO

Appoggia i polpastrelli alla base del collo e, con piccoli movimenti circolari, sali lentamente verso la sommità della testa. Quindi appoggia i polpastrelli all'altezza dell'attaccatura dei capelli, alla base della fronte, e ripeti lo stesso movimento circolare, dirigendoti verso il centro della testa. Infine appoggia i polpastrelli all'altezza delle tempie ed esegui ancora una volta lo stesso massaggio. Così migliori la circolazione.

Dossier • bellezze al mare

VISO SANO E RADIOSO



www.ecostampa.it



CERETTA AL VISO

Tre giorni. È questo il tempo minimo che deve trascorrere tra la ceretta e quando ci si mette al sole. "Si strappa un velo di pelle, indebolendola" chiarisce il professor Di Pietro. "I raggi solari provocano una maggiore produzione di melanina come forma di difesa. Inevitabilmente, quindi, la pelle si chiazza".

Prima della vacanza

✓ COMINCIAMO DALLA CREMA

Il grande vantaggio dell'abbronzatura, anche se lievissima, è che può far evitare di utilizzare il fondotinta. Ma la pelle deve essere preparata ad hoc, altrimenti si chiazza. "Oggi ci sono creme mirate che sono il frutto della dermocosmesi più moderna" spiega il professor Di Pietro. "In questo periodo va bene un prodotto che contenga **glucosamina**, una sostanza che stimola la produzione di acido ialuronico, indispensabile per rendere la pelle più turgida. Per un effetto maggiore, poi, deve contenere anche fosfolipidi, che irrobustiscono le cellule del derma e le rendono capaci di produrre elastina

✓ CURIAMO BENE LA PELLE

Tutte le sere, detergi la pelle del viso

e del collo e massaggiarla con piccoli movimenti circolari dal décolleté verso la fronte. **Usa qualche goccia di olio di germe di grano. Protegge la pelle dall'azione dannosa dei radicali liberi prevenendo i danni causati dai raggi solari.** "Con il massaggio si agisce sul microcircolo" dice il professor Di Pietro. "Così, il sangue circola meglio e i capillari diventano più elastici e sopportano meglio l'effetto negativo del calore. Quando si dilatano, infatti, si verifica uno scarso apporto di ossigeno alle cellule e una minore produzione di collagene ed elastina, con un inevitabile aumento delle rughe". Una volta alla settimana, poi, fai una maschera con azione rigenerante e nutriente. Le più indicate sono quelle a base di vitamina C.



VITAMINE ANTIOSSIDANTI

Assumi delle vitamine antiossidanti, in particolare betacarotene e vitamina C, che sono un vero e proprio elisir per la pelle. **La difendono dai radicali liberi**, le sostanze che aumentano nell'organismo durante le esposizioni al sole e che accelerano l'invecchiamento. Si allora tutti i giorni a un centrifugato di carote con il succo di un'arancia o di un limone. Oppure a un frullato di pesca e albicocca.

In vacanza

✓ IL VISO AL SOLE

Massima delicatezza. È questa la regola basilare da tenere sempre presente nelle cure quotidiane al viso. **La mattina, quindi, lavalo con un sapone poco aggressivo, in modo da evitare un'eccessiva disidratazione.** Riconoscerlo è facile: produce pochissima schiuma. Quindi asciuga tamponando e non sfregando, perché si porterebbe via uno strato di cellule, togliendo protezione. Infine, passa la crema abituale. "Si fa l'errore di applicare subito la crema solare", puntualizza

il professor Di Pietro. "Ma la protezione dura solo per i primi 30 minuti, poi andrebbe rimessa. Per questo, se non ci si espone subito al sole, il consiglio è di utilizzare la solita crema e il solare successivamente".

✓ LA CURA DELLE STAR

La sera il viso si deve riprendere dalle aggressioni dei raggi solari. Per questo ci sono nuove maschere con un effetto eccezionale, tanto da essere diventate un "must" tra le vip. Contengono **fosfidin**,

un composto derivato dalla soia a base di fosfolipidi, cioè delle sostanze che compongono le membrane cellulari della pelle.

La maschera si lascia per pochi minuti. "Penetra pressoché subito e irrobustisce le membrane delle cellule che diventano più forti e sono in grado di produrre più elastina e collagene", aggiunge il prof. Di Pietro. "Questa maschera ha dato una svolta alla rigenerazione. Si utilizza tutti i giorni e già dopo un paio di settimane si notano i cambiamenti".



MANI DA STAR

Con la consulenza della dott.ssa **BIANCA MARIA PIRACCINI**,



dermatologa e ricercatrice dell'università degli studi di Bologna.

Prima della vacanza

✓ SMALTO

Gli smalti semipermanenti disidratano le strutture dell'unghia che così si può sfaldare. Peggiorano lo stato gli impacchi di acetone che si usano per togliere lo smalto e le "spazzoline" utilizzate per livellare le unghie. Niente smalto, allora? "Sì, ma con saggezza" spiega la dottoressa Piraccini. **"Lo smalto va fatto applicare pochi giorni prima di partire, in modo da averlo perfetto per circa tre settimane.** Poi va tolto e l'unghia lasciata riposare per 15-20 giorni". Quelli più adatti sono i semipermanenti di ultimissima generazione. Sono meno "aggressivi" sull'unghia e sono a base di sostanze che non causano allergie.

✓ CREMA A GO-GO

Con il trascorrere degli anni, sul dorso delle mani si formano con maggiore facilità delle macchioline scure. "La colpa è del sole, che inevitabilmente si accanisce sulle mani sempre e tutto l'anno. Per questo, la mattina va applicata una noce di crema che contenga sostanze idratanti e filtri solari. **La sera invece, prima di coricarsi, si deve prendere l'abitudine di spalmare sulle mani una crema che contenga una piccola percentuale di urea.** Si tratta di una sostanza cheratolitica che elimina le cellule morte e in più ha un effetto idratante".



In vacanza

✓ LE CURE AL SOLE...

Mettiamo il solare? "Assolutamente sì" risponde la dottoressa Piraccini. "Le mani sono delicate e, dal momento che sono sempre esposte al sole, tendono a subire maggiormente i processi di invecchiamento. In vacanza quindi **vanno protette con un solare a fattore di protezione molto alto, insistendo sul dorso che è la zona dove si formano le macchie scure** provocate dal sole". Si anche allo scrub naturale con la sabbia. Usa una dose pari a due cucchiainate

ed esegui gli stessi movimenti che faresti per lavarti le mani, insistendo sulle dita, sulle nocche e sui palmi. "Le mani ringrazieranno" precisa la dottoressa Piraccini. "Le borse della spesa, i lavori manuali anche minimi come cucire possono causare la formazione di zone di pelle inspessite, simili a calli. Con la sabbia man mano si levigano fino a scomparire". Attenta anche all'acqua di mare oppure a quella clorata della piscina. Le mani vanno sempre risciacquate con abbondante acqua dolce, per

evitare irritazioni e screpolature. Quindi vanno asciugate con cura e va applicato un gel per le mani come base. Infine il solito solare.

✓ ... E QUELLE ALLA SERA

Difficilmente le mani si scottano, ma possono arrossarsi. Applica allora una crema disinfiammante, come quella alla calendula, che ha anche una proprietà emolliente. **La sera poi, prima di coricarsi, passa la crema all'aloè che aiuta la pelle a riparare i danni** provocati dall'azione aggressiva del sole.

ESERCIZI SOTTO L'OMBRELLONE

- ✓ **Afferra** una pallina di gomma e apri e chiudi la mano per dieci volte senza mollare la presa.
- ✓ **Siediti** e appoggia l'avambraccio al bracciolo della sedia a sdraio. Tienilo ben fermo e solleva e abbassa la mano 20 volte. Ripeti l'esercizio con l'altra mano.
- ✓ **Apri** il più possibile le dita e richiudile. Esegui questo movimento per 30 volte prima con una mano, poi con l'altra.



TAGLIAMO LE UNGHIE

Squadrate, tonde: è solo questione di gusti e della moda. L'importante è che le unghie siano proporzionate, cioè lunghe e strette. Per regolarle, l'ideale è la tronchese, perché dà un taglio rapido che non rovina l'unghia. Al contrario, **da evitare la forbicina perché sfibra con facilità la struttura dell'unghia e la frastaglia.** Alla fine, passa sempre la limetta. La migliore è quella di cartone, perché è più "dolce" nel livellare le imperfezioni senza stressare l'unghia.

Dossier • bellezze al mare

PIEDI A PROVA DI SANDALI



www.ecostampa.it



Prima della vacanza

✓ LE CURE PER AVERLI SENZA IMPERFEZIONI

È pressoché inevitabile arrivare a luglio coi piedi che non sono proprio da sandalo. Ma quest'anno sappiamo cosa fare per averli belli e lisci come la seta. Innanzitutto, bisogna metterli "in ammollo" tutte le sere. "Il pediluvio si fa con acqua calda, che aiuta ad ammorbidire gli strati callosi che si formano sul tallone" spiega la dottoressa Bianca Maria Piraccini. "Quindi si passa sulla zona dura l'apposita spazzola di metallo. Infine, dopo aver asciugato con cura i piedi, si applica una crema cheratolitica, che aiuta ad ammorbidire lo strato corneo". **Questa operazione va eseguita tutte le sere per almeno 20 giorni, in modo da togliere man mano le cellule indurite senza stressare la pelle.** Ma attenzione, se ci sono dei taglietti sul tallone, è meglio rivolgersi al podologo. "Lo strofinamento continuo delle scarpe, quando non sono perfette di misura,

provoca prima un callo, che è la risposta difensiva del piede, quindi le fessurazioni, che sono peraltro molto dolorose. Bisogna dunque intervenire con delle speciali frese che assottigliano il callo e lo livellano. Va applicata poi una crema idratante a base di urea o acido acetilsalicilico".

✓ ATTENZIONE ALLE UNGHIE

Ogni settimana, o almeno ogni due, prima del pediluvio, taglia le unghie in modo che siano diritte sul davanti e corte. **Non tagliarle e non limarle mai agli angoli perché c'è il rischio di provocare delle infezioni** assai fastidiose o di favorire la comparsa dell'unghia incarnita. "Le unghie crescono lentissime" aggiunge la dottoressa Piraccini. "Qualche giorno prima dell'inizio delle vacanze si può fare applicare lo smalto semipermanente. Dura per tre settimane, anche quattro, e non si rovina a contatto con l'acqua marina o con il cloro della piscina".

MASSAGGIA LE ESTREMITÀ

Ungi le mani con un **olio di germe di grano**, nel quale avrai aggiunto **3-4 gocce di olio essenziale di menta**. Con tutte e due le mani, effettua delle leggere pressioni su ogni dito del piede. Quindi passa prima al dorso, poi alla pianta. I movimenti sono gli stessi che faresti per insaponarti i piedi.

QUANDO FANNO MALE

Calli e duroni sono fra i disturbi che tormentano più di frequente i piedi. La colpa è ancora una volta delle scarpe. "I calli si riconoscono perché sono in aree soggette a frizione o strofinamento da parte delle calzature, sono

di colore giallo-grigiastro e di consistenza piuttosto dura" spiega la dottoressa Piraccini. "Provocano dolori acutissimi quando si cammina". **Asportarli da sé è un errore perché si corre il rischio**

di provocare un'infezione. La soluzione giusta è andare dal podologo. Ma con tempo e pazienza si possono togliere da sé. Tutti i giorni, dopo un pediluvio di acqua calda e sale marino grosso, "limarli" con la pietra pomice.

In vacanza

✓ AIUTO! LE VESCICHE

Capita. Tutto il giorno a piedi nudi, e quando si indossano i sandali la sera, ci si ritrova con dolorose vesciche. Che fare? "Sono le 'sorelle minori' dei calli, con una cavità ripiena di liquido" spiega la dottoressa Piraccini. **"Il primo consiglio è di evitare di bucarle**, come si faceva un tempo, per evitare infezioni. Esistono dei cerotti speciali, a forma

di dischetto, che si applicano nella zona della bolla e rimangono in sede per 6-7 giorni, giusto il tempo di guarire".

✓ LE CREME NECESSARIE

Si al solare anche per i piedi. Come per tutte le zone del corpo, il prodotto va applicato ogni due ore circa e sempre dopo il bagno. La sera, dopo la doccia, vanno asciugati con cura anche tra le

dita per evitare che rimangano tracce di umidità che potrebbero creare infiammazioni. Quindi, va applicata una crema doposole, facendo attenzione che penetri bene. Infine, **la sera prima di coricarsi, i piedi vanno massaggiati e nutriti con una crema all'aloè** che ha un'efficacia antiossidante, particolarmente indicata dunque per compensare lo stress subito da parte dei raggi solari.

ESERCIZI SOTTO L'OMBRELLONE

- ✓ **Da seduta**, intreccia le dita delle mani con quelle dei piedi e muovile in tutte le direzioni aprendole anche a ventaglio. Inizia con delicatezza e aumenta gradualmente l'intensità dell'esercizio.
- ✓ **Cammina** per almeno mezz'ora a piedi scalzi in spiaggia, muovendo le dita dei piedi come se volessi fare dei mucchietti di sabbia. La sabbia, fra l'altro, è come uno scrub naturale, che elimina le cellule morte dai piedi e li mantiene lisci.
- ✓ **Poni** in terra un oggetto piccolo come un fazzoletto o una matita e cerca più volte di raccoglierlo con le dita dei piedi.

Dossier • **bellezze al mare**

IPERSUDORAZIONE

di Stefania Lupi

Per chi ne soffre, il problema è imbarazzante, sia a vedersi sia a sentirsi. E se in città non è piacevole mostrare quegli antiestetici aloni che compaiono su magliette e camicie all'altezza delle ascelle, anche al mare, complice il caldo e lo "sforzo" di stare sotto il sole per ore, sudare mette a disagio. Sudare, tuttavia, è naturale. "La sudorazione è il meccanismo che impedisce al corpo di surriscaldarsi, cioè di mantenere la temperatura nei valori considerati normali, entro i 36 - 37 °C" spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. "Quando viene superato questo livello, le cellule nervose sensibili alle variazioni di temperatura e i recettori della pelle trasmettono il messaggio al cervello, che provvede all'incremento della produzione di sudore, attraverso il quale viene disperso il calore e dato immediatamente refrigerio all'organismo surriscaldato".



NEL BEAUTYCASE...

COME SCEGLIERE IL PRODOTTO?

Perché un deodorante sia efficace è indispensabile che riduca lo sviluppo dei batteri responsabili del cattivo odore, ne prevenga la formazione e la sua azione duri tutta la giornata

1. Quanto alla formulazione, il più comodo e veloce è quello spray: **Bortalco White Spray**, con Microtalco, assorbe il sudore, mentre un agente antibatterico aiuta a prevenire la formazione dei cattivi odori. Senza alcol, alla fragranza di Muschio Bianco, regala una sensazione di pulito che accompagna per tutta la giornata (**4,49 euro**).

2. Il roll on è molto pratico: **Dove Pure** con 1/4 di crema idratante, senza coloranti, parabeni, profumo e alcol, regala un tocco delicato sulla pelle, grazie alla "testa in giù", con l'erogatore verso il basso, che garantisce un rilascio sempre fluido e uniforme.

Offre un'applicazione precisa ed efficace, rendendo il prodotto sempre pronto all'uso ed evitando gli sprechi. Attenzione, però: va pulito ogni volta che si usa per evitare che i germi si depositino sulla superficie (**4,19 euro**).

TOCCO DELICATO

Il sapone, da solo, non è in grado di fermare la formazione dei cattivi odori. Il deodorante è quindi sempre necessario, anche se la pelle è sensibile, delicata e quindi facilmente irritabile. In questo caso, basta scegliere un deodorante privo di coloranti e conservanti e senza profumo

3. **Deodorant Physiologique 24 H La Roche Posay**, in stick, con sali di zinco, assorbe il sudore e si secca impedendo la proliferazione dei batteri e preservando la naturale termoregolazione dell'organismo. L'allantoina garantisce un'azione lenitiva e calmante (**10 euro, in farmacia**).

IN CASI ESTREMI...

Ci sono situazioni in cui è difficile tenere sotto controllo il sudore eccessivo sotto le ascelle. Come quando si fa tanto sport. Anche sulla spiaggia e dentro l'acqua. Ma a questo servono i deodoranti specifici, da usare sempre dopo la pulizia e la depilazione delle ascelle, altrimenti l'odore del sudore si aggiunge a quello del deodorante formando un mix spiacevole

4. **Dermafresh Silver**, crema deodorante con argento colloidale, svolge un'azione deodorante efficace grazie all'attività antimicrobica ad ampio spettro dell'argento colloidale. Controlla l'alcalinizzazione del pH della pelle, causa del cattivo odore, grazie alla pectina. Garantisce un'azione a lunga durata grazie alla presenza di un polimero resistente all'acqua ma non occlusivo (**8 euro, in farmacia**).

CONSIGLI PRATICI

- ✓ Limita cibi e bevande che aumentano la sudorazione (carne, insaccati, salumi, alcolici, spezie, pietanze piccanti). Alcuni danno un odore molto sgradevole alla sudorazione, come: aglio, cipolle, curry, asparagi, peperoni.
- ✓ In spiaggia **non usare deodoranti alcolici**: le sostanze contenute potrebbero provocare fotosensibilizzazione.

DEODORANTE SEMPRE!

La prima regola consiste nel lavare le ascelle, depilate, più volte al giorno con un detergente neutro o a ph leggermente acido. "Poi sarebbe bene lasciare la pelle 'nuda' per qualche ora o spolverarla con il talco, che la mantiene asciutta" aggiunge la dottoressa Belmontesi. "Fondamentale, infine, è l'applicazione del deodorante".

