

Starbene | Bellezza

# PRONTA PER IL SOLE?

Ottieni un colore dorato senza stressare la pelle. Con i consigli della dermatologa e della cosmetologa

di Laura D'Orsi

48



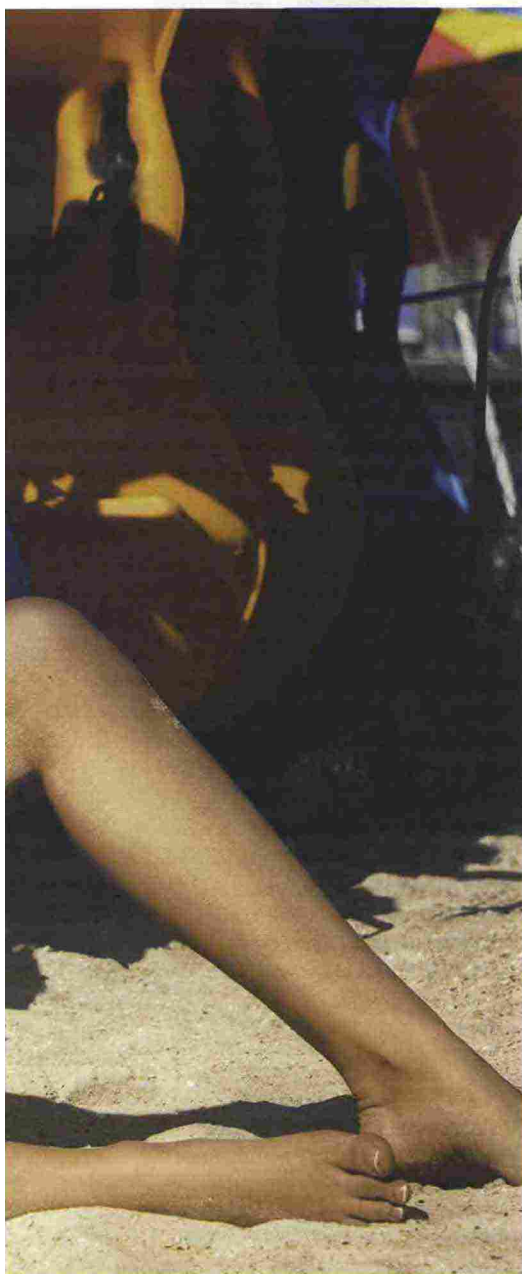
*I raggi Uv si contrastano anche attivando i sistemi di difesa della pelle*

## Elimina le tossine

I raggi del sole sono uno stress per la pelle, che si difende meglio se è libera da impurità e tossine. Come raggiungere l'obiettivo? Sono ideali i trattamenti a base di

attivi dalle proprietà assorbenti. «Sul viso puoi applicare le nuove maschere al carbone vegetale, che assorbe sebo in eccesso, smog e tutte le sostanze che non fanno respirare la cute», spiega la cosmetologa Antonella Antonini. Puoi

provare un impacco fai da te mescolando mezzo cucchiaino di carbone di bambù (lo trovi in erboristeria) a un po' d'acqua. Stendi l'impasto sul viso e lascia in posa per un quarto d'ora. Poi passa un tonico e una crema idratante.



THE LICENSING PROJECT.COM

**A**ncora pochi giorni e partirai per le vacanze. O forse manca molto, oppure per il momento non hai programmato nulla. Comunque sia, devi salvaguardare in modo adeguato la pelle, prevenendo i danni provocati dal sole, non solo al mare e in montagna ma anche in città. È questa infatti la stagione in cui le radiazioni sono più aggressive e il modo migliore per proteggersi, oltre ad applicare i solari, è giocare d'anticipo, seguendo alcuni accorgimenti che permettono alla pelle di affinare le difese e di ottenere allo stesso tempo un'abbronzatura più intensa e duratura.

### AGISCI DALL'INTERNO

Ti proteggono da dentro e allo stesso tempo mettono il turbo alla tintarella. Gli integratori per preparare la pelle al sole contengono un mix di antiossidanti e perché siano più efficaci, andrebbero presi almeno una settimana prima di esporsi. «In questo modo l'organismo riesce ad accumulare una quantità sufficiente di nutrienti, come betacarotene, luteina e licopene. Altri principi attivi sono il selenio, il coenzima Q10 e la L-Tirosina, che il corpo utilizza per la produzione di melanina», chiarisce Magda Belmontesi, dermatologa e docente alla scuola superiore di medicina estetica Agorà di Milano. Se soffri di eritema puoi assumere un integratore a base di estratto di *polypodium leucotomos*, una felce tropicale che, secondo diversi studi, protegge la pelle dalle radiazioni Uv e previene l'insorgenza di infiammazioni da esposizione solare.

### STENDI UN ATTIVATORE

Quest'anno prova la differenza applicando le creme pre sun. Conten-



①

### IL POTENZIATORE DI DIFESA

Grazie a un esclusivo complesso tecnologico, questo siero risveglia la capacità della pelle di proteggersi dalle aggressioni esterne, dall'ossidazione e dalle impurità. **Ultimune di Shiseido**, 97 €, 30 ml, in profumeria.

②

### L'INTEGRATORE 3 IN 1

Prepara la pelle al sole, ma al tempo stesso aiuta a drenare i liquidi in eccesso e favorisce la depurazione: uno stick al giorno, da diluire in 500 ml d'acqua e da bere nel corso della giornata. **Estratto 21 Bronze di Tisanoreica by Gianluca Mech**, 18 €, 10 stick da 30 ml, nei centri Tisanoreica e nei centri estetici.

③

### LE CAPSULE CONCENTRATE

Vitamina E e selenio, antiossidanti, più un concentrato di carotenoidi (olio di carota, betacarotene da alghe rosse, oleoresina di pomodoro e concentrato di luteina), olio d'oliva e di borragine, estratto di curcuma: un mix vincente per una tintarella perfetta. **Sunissime Capsule Abbronzanti di Lierac**, 24,90 €, 30 capsule, in farmacia.

## Starbene Bellezza



→ gono idratanti e ingredienti come oli vegetali, riboflavina e L-Tirosina che, oltre ad accelerare la tintarella, la intensificano e la prolungano. Così la pelle raggiunge il massimo di pigmentazione nel giro di 6 giorni contro i 12 necessari solitamente. Si consiglia di usarle due settimane prima di mettersi al sole, ma puoi utilizzarle anche se non hai in programma una vacanza o un weekend al mare perché con questo trattamento la pelle diventa molto più ricettiva ai raggi del sole, anche a quelli in città, donandoti un colorito dorato con una esposizione minima.

### MANGIA I CIBI GIUSTI

Non solo carote e vegetali giallo-arancioni (peperoni, albicocche, melone...): porta in tavola i cereali integrali, ricchi di vitamina E, antiossidante, mentre nel germe di grano trovi anche vitamina B, che aiuta la pelle a rinnovarsi. Ottimi anche i legumi perché contengono saponine, molecole che conferiscono più turgore alla pelle, l'olio extravergine di oliva (tre cucchiaini al giorno sono la dose ottimale), le erbe aromatiche e le spezie, per i loro principi attivi anti radicali liberi. Infine il pesce azzurro, insieme a tonno e salmone, è ricco di acidi grassi Omega 3, che formano in buona parte la barriera di protezione della pelle.

### METTI LA CREMA FURBA

Le vacanze sono lontane e non sopporti la tua pelle bianco latte? L'autoabbronzante è la soluzione migliore. «Oggi le formule sono arricchite di antiossidanti e in alcuni casi di filtri solari, così la protezione è assicurata anche in città», spiega la cosmetologa Antonella Antonini. «Le texture, dalla mousse allo spray, al latte fino al gel, sono di facile applicazione e assicurano risultati molto naturali». Per il viso si possono utilizzare le BB cream solari: uniformano l'incarnato e offrono protezioni elevate. Alcune formule sono water resistant: un plus importante perché la protezione rimane inalterata anche se sudi.

### APPLICA GLI ANTIOSSIDANTI

In spiaggia ma anche in città, l'imperativo è contrastare il photoaging. I responsabili non sono solo i raggi Uvb e Uva: oggi sappiamo che anche gli infrarossi (le radiazioni che scaldano) e la luce visibile accelerano l'invecchiamento cutaneo. «Prima di applicare un filtro solare, è consigliabile stendere sul viso un siero a base di antiossidanti, come le vitamine C ed E», suggerisce Magda Belmontesi. «I filtri solari, infatti, riducono fino al 96% i raggi assorbiti dalla pelle, ma sono in grado di neutralizzare solo la metà circa dei radicali liberi prodotti dall'esposizione. L'associa- →



①

### LA PROTEZIONE DA CITTÀ

Senza filtri chimici e senza profumo, ha una consistenza leggera e dona subito un'aria di vacanza al viso, difendendolo efficacemente dai raggi Uva e Uvb. **Fluido Minerale Colorato Spf 50+ di Avène**, 20 €, 40 ml, in farmacia.

②

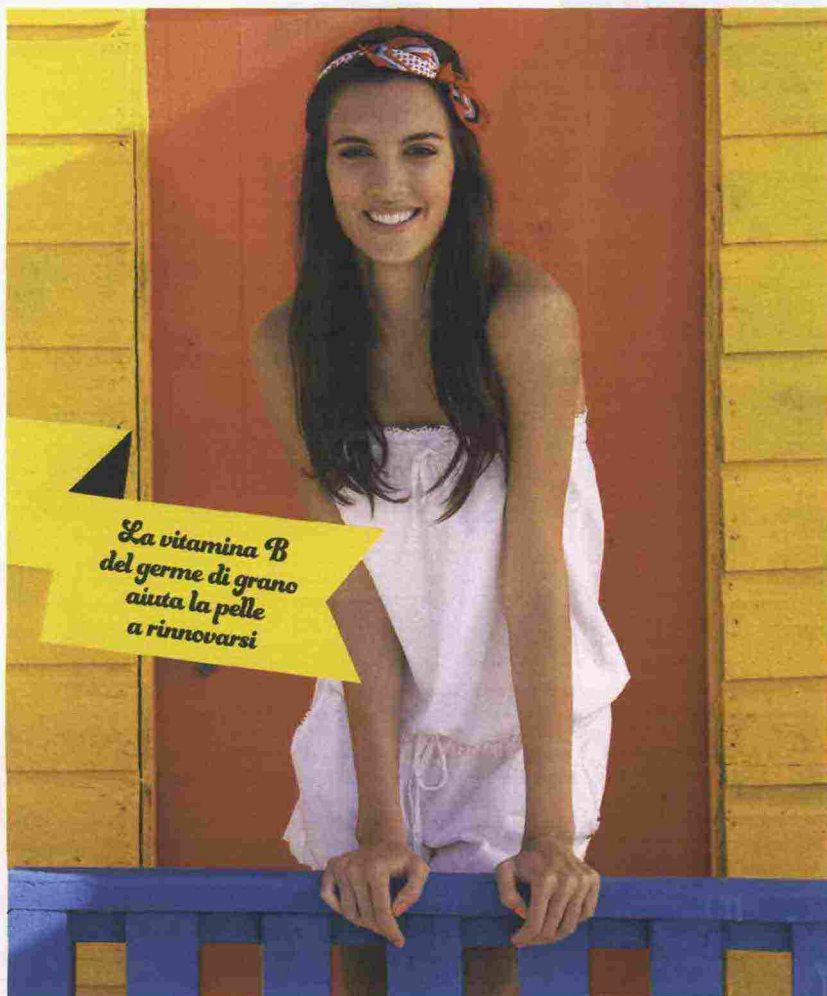
### LO SPRAY FRESCO

Praticissimo in ogni situazione perché si spruzza senza spalmarlo (anche sopra il make up), ha una texture invisibile che lascia la pelle idratata. Protezione ad ampio spettro contro raggi Uva e Uvb. **Idéal Soleil Spray Viso Fresco Spf 50 di Vichy**, 14,50 €, 75 ml, in farmacia.

③

### IL DETERGENTE DELICATO

Con olio di argan, trasforma la doccia in un momento di benessere per la pelle, aiutandola a prolungare l'abbronzatura fin dai primi giorni di esposizione. **Leocrema Doccia Solare Setificante all'Olio di Argan**, 2,00 €, 300 ml, nei super.



La vitamina B  
del germe di grano  
aiuta la pelle  
a rinnovarsi

52

→ zione combinata degli antiossidanti e dei filtri può rafforzare fino a 8 volte la protezione anti radicali liberi del solare».

#### SCEGLI LA PROTEZIONE SU MISURA

Oggi i solari assomigliano a dei veri e propri trattamenti beauty. Grazie alle formule sempre più perfezionate e alle diverse texture, è possibile soddisfare le esigenze di tutti i tipi di pelle. «Se il problema sono le discromie cutanee, ci si può affidare a formule contenenti

ingredienti antimacchia come floretina, vitamina PP o C. Oppure estratti vegetali tra cui quello di liquerizia o di noni, un frutto tropicale dalle proprietà schiarenti», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Allo stesso modo si possono scegliere solari antirughe, con sostanze che stimolano la produzione di collagene ed elastina, oppure per pelli sensibili, per esempio a base di acqua termale dall'azione lenitiva, o dalla texture asciutta se la cute è mista

oppure grassa. Il bello è che così puoi usare il solare anche in città, come fosse una crema da giorno.

#### NUTRI LA PELLE CON GLI OLI

La pelle al sole perde acqua e preziose sostanze grasse. Per questo va nutrita e gli oli sono quello che ci vuole. Quello di carota, per esempio è molto indicato perché ricco di betacarotene, che rende il colorito più dorato mentre i lipidi di cui è ricco evitano alla cute di desquamarsi precocemente. Puoi aggiungere qualche goccia all'idratante che usi di solito. «Molto utile anche l'olio di argan. Contiene vitamina E, flavonoidi, e carotenoidi che combattono i radicali liberi, vitamina A che stimola la produzione di collagene, e acido linoleico e oleico che nutrono la pelle. Sul viso ne bastano due o tre gocce, e non lascia la pelle unta», suggerisce la dottoressa Antonella Antonini. È un toccasana anche per la pelle del corpo: se ne metti 15-15 gocce nell'acqua della vasca da bagno o nella spugna per la doccia, non avrai bisogno poi di spalmare l'idratante.

#### BEVI GLI SMOOTHIES ABBRONZANTI

Per dissetarti punta su succhi ed estratti ricchi di vitamine e sostanze che proteggono e idratano la pelle dall'interno. Per esempio, inserisci nel mixer 1 pesca, 2 albicocche, 1 arancia, 200 ml di latte di mandorla, un concentrato di sostanze che stimolano la melanina. Vuoi una ricetta da star? Copia lo smoothie di Izabel Goulart, top model brasiliana patita della tintarella. Per mantenere il suo colorito ambrato e luminoso e restare in forma, in spiaggia beve un mix che prepara frullando 4 carote, mezzo limone, 2 arance e una mela verde. Se ti piace più dolce, aggiungi un pezzetto di barbabietola rossa. ●

#### Fai lo scrub

Preparare la pelle al sole vuol dire anche liberarla dallo strato superficiale di cellule morte. Così l'abbronzatura sarà più

omogenea e durerà più a lungo. Puoi ricorrere al fai da te con uno scrub da massaggiare due volte alla settimana: ti basta mescolare del miele, che ha proprietà emollienti e

leggermente esfolianti, a granelli di sale finissimo o zucchero semolato. Dopo il gommage e la doccia, ricordati di nutrire e idratare la pelle. E due-tre giorni prima di partire,

concediti un trattamento pre sun dall'estetista: peeling delicato agli enzimi e massaggio con burri vegetali per rinforzare la barriera idrolipidica della pelle.