

IN VALIGIA BEAUTY

ABBRONZATURA PERFETTA, PELLE SANA
UN DECALOGO

1. Prima della partenza, seguire per un mese una dieta ricca di frutta, verdura e cereali e assumere probiotici o integratori antiossidanti che stimolano le difese della pelle.
2. Sottoporsi ogni anno a una visita dei nei.
3. Usare sempre un'adeguata fotoprotezione.
4. Non esporsi nelle ore più calde (12-16).
5. Bere molta più acqua quando si prende il sole.
6. Cominciare a esporsi con Spf molto alti.
7. Controllare che il filtro sia anti UVB + anti UVA.
8. Non esporsi se si assumono farmaci. Possono generarsi fenomeni di fotosensibilità.
9. Applicare un doposole o un trattamento che idrati e ripari i danni fotoindotti.
10. Proteggersi anche in città e usare filtri in ogni stagione.

MCT - 132

Deborah Bloetlyc

ENERGIA

L'esposizione ai raggi calcifica le ossa, produce endorfine (e buonumore).
Ma sono necessari prodotti mirati e alcune cautele: segui le 10
regole d'oro per una pelle liscia e luminosa sotto il solleone *di Vanessa Perilli*

SOLARE



PRIMA E DOPO. *After sun crema idratante pre & post esposizione al sole con attivatore di melanina, Deborah Bioetyc (12,30€). FAST. Spray idratante abbronzante applicazione ultra-rapida Spf 30, Collistar (27€). MIRATO. Very high sun protection cream for face Spf 50+, Shiseido (36€). DA NEBULIZZARE. Olio solare elasticizzante con calendula, jojoba & mallo di noce Spf 6, L'Erborario (14€). RIPARATORE. Sun age control after sun damage recovery, Lancaster (45€).*

IN VALIGIA BEAUTY



DUE IN UNO. *Trattamento snellente solare Spf 15, Somatoline Cosmetic (36€).*
RIPARATORE. *Sun age control after sun damage recovery, Lancaster (45€).*
ENERGIZZANTE. *Icy protection latte solare idratazione effetto ghiaccio Spf 20, L'Oréal Paris (11,50€).*
ANTI RADICALI LIBERI. *Super crème solaire corps Spf 15, Sisley (99€).*
ANTIAGE. *UV protective suncare face & body sunscreen lotion Spf 30, Kiehl's (23€).*

TRAINING

I più attenti e i fan dell'antirughe avranno cominciato da mesi ad assumere integratori antiossidanti, a usare una crema idratante con Spf sempre più alto a mano a mano che si avvicina l'estate, e a consumare più frutta e verdura di stagione. Preparare la pelle alle vacanze - poco importa la meta, sia mare, montagna, deserto o una città - non significa solo mettere in valigia il solare giusto (se non si hanno le idee chiare sul proprio fototipo rivolgersi a un dermatologo), ma anche averla già "allenata" per settimane all'esposizione, dall'esterno e dall'interno. Non bisogna dimenticarlo.

MULTITASKING

I nuovi solari sono lozioni multifunzione poichè idratano, rinfrescano, elasticizzano, tonificano, snelliscono. Il loro ruolo principale rimane comunque quello di fungere da filtro e dunque di garantire un'alta protezione dall'ossidazione e dai radicali liberi: cause principali dell'invecchiamento cutaneo e dei tumori della pelle (ogni anno si registrano 6.500 nuovi casi di melanoma).

POST IT

"Eritemi, scottature e ustioni sono causati dai raggi ultravioletti più corti, gli UVB, molto attivi nella parte centrale della giornata" spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. "Mentre i danni più insidiosi sono provocati dai raggi UVA presenti durante l'arco di tutta la giornata e ogni giorno dell'anno; è bene quindi usare sempre una crema che contenga nella sua formula un Spf" aggiunge Belmontesi. "Applicare il prodotto su tutto il corpo, più volte al giorno e nelle giuste quantità, perché la scarsità di prodotto dimezza il fattore di protezione" conclude Giuseppe Monfrecola, ordinario di Dermatologia presso l'Università Federico II di Napoli.