

■ SPECIALE BELLEZZA

# Il mare sulla pelle

MEGLIO DI QUALSIASI CREMA O TRATTAMENTO, ACQUA, ARIA E SALI MARINI DRENANO, SGONFIANO E RIGENERANO A TEMPO DI RECORD. PURCHÉ NON CI SI DIMENTICHI DI PROTEGGERE E DISSETARE LA PELLE CON LE FORMULE PIÙ ADATTE

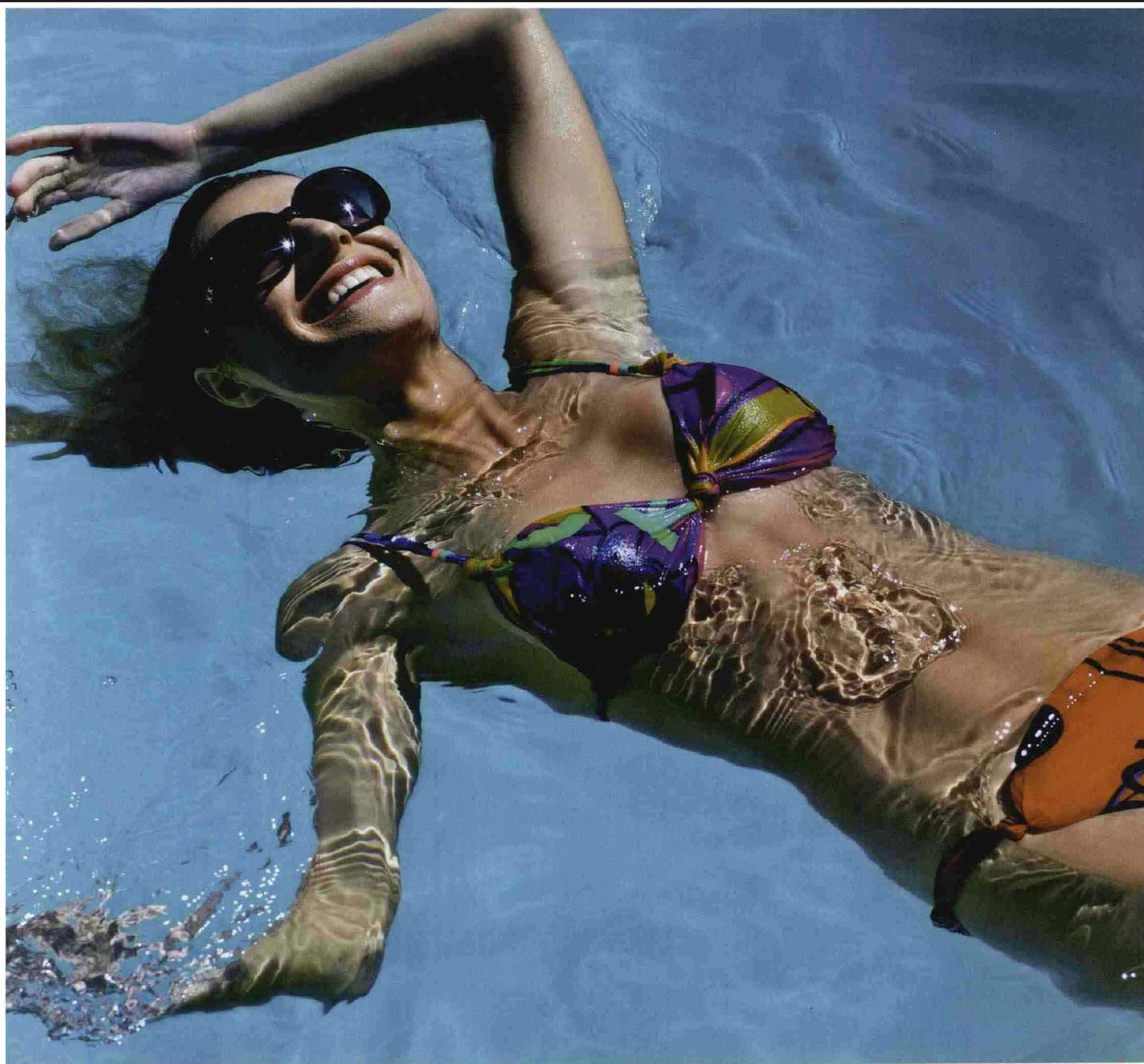


di Simona Fedele • Still life di Marco Aquilini



**N**oi donne lo sappiamo bene. Qualche giorno al mare vale più di qualsiasi costosa remise en forme in beauty farm. Perché il mare drena, modella, rassoda, ringiovanisce perfino, e "guarisce da tutti i mali", come sosteneva Euripide ben più di duemila secoli fa. Miracoli di quella che è considerata l'acqua minerale più completa in natura e di un'aria ricca di sali minerali e ioni negativi, in grado di migliorarci l'umore, ma anche la qualità della pelle.

«Per sfruttare i benefici effetti di quello che è un vero e proprio aerosol, con il suo carico di ossigeno, vapore acqueo e ioni negativi, non basta respirare a pieni polmoni. Bisogna farlo al momento e nel posto giusto» spiega Fausto Bonsignori, docente di idrologia medica e →



### Idratazione in gocce

Con pH neutro e preziosi oligominerali lenitivi l'Eau Thermale AVÈNE, 8,40 euro. È una delle acque più mineralizzate di Francia e sgorga ai piedi del vulcano di Auvergne, l'Eau protettiva e anti-infiammatoria firmata VICHY, 8 euro. Il gesto idratante per le pelli più sensibili, grazie all'elevata presenza di sali minerali e oligoelementi, è quello dell'Eau Thermale d'URIAGE, 8,50 euro. Ricca di selenio dalle virtù antiossidanti, è l'acqua leggendaria della fonte di LA ROCHE-POSAY, 8,60 euro.

termale all'Università degli Studi di Pisa. E cioè la mattina presto, quando l'organismo è più ricettivo, e sulla battigia dove si infrangono le onde (a qualche metro di distanza l'effetto è già stemperato). «Cammina a passo sostenuto per mezz'ora, intervallando piccoli esercizi respiratori, tutti i giorni, e noterai subito un miglioramento. La passeggiata ionizzante, oltre a favorire il sonno e a ridurre l'ansia, ossigena i tessuti e migliora il metabolismo cutaneo». L'altro elemen-

## ■ SPECIALE BELLEZZA



### Il fascino ai tuoi piedi

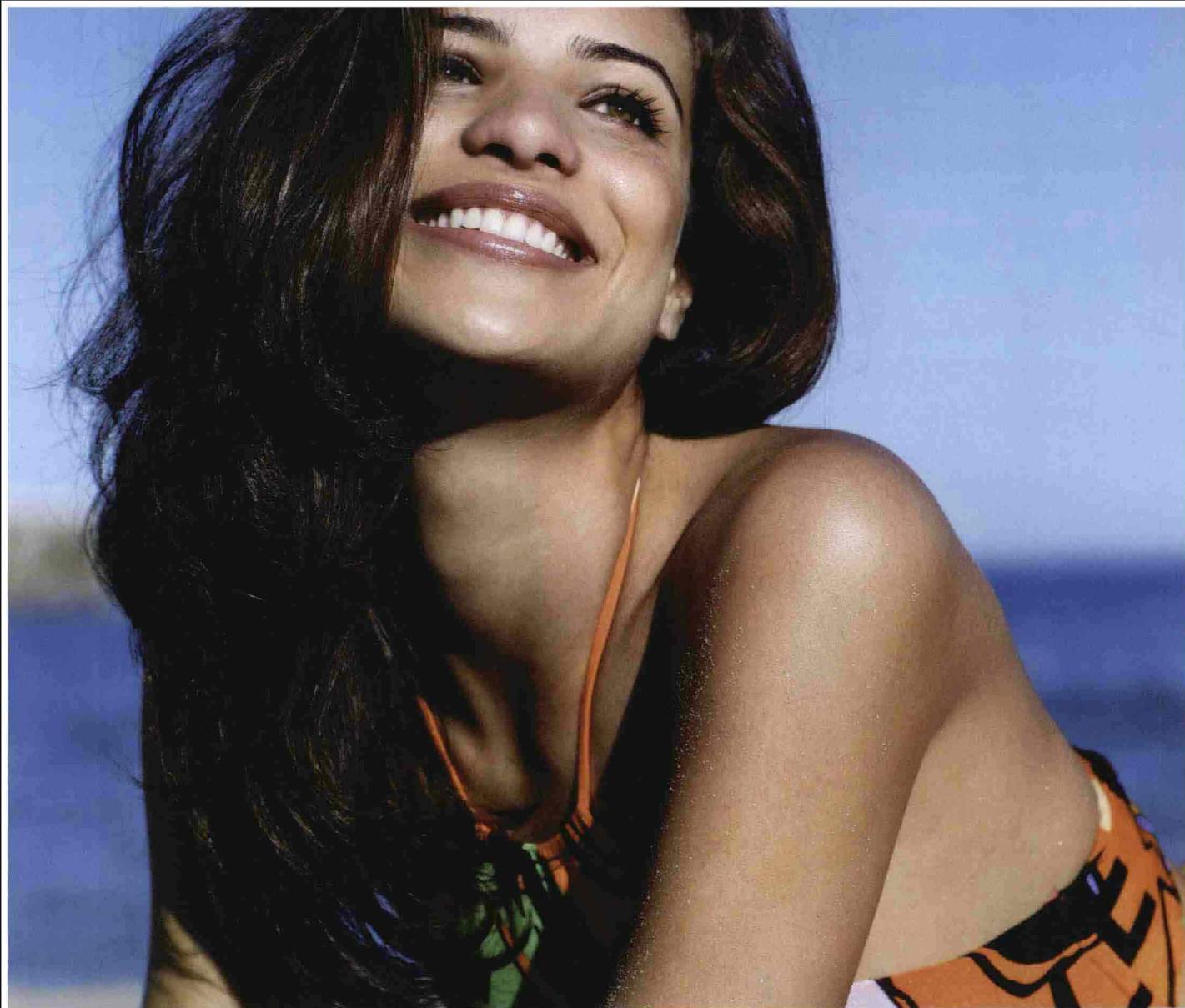
Oli essenziali di lavanda bio per dare sollievo alle estremità affaticate Yves ROCHER, 6,50 euro. Crema relax alla lavanda certificata Ecocert L'OCCHIANE, 18 euro. La pietra pomice e il balsamo ammorbidente fanno parte del kit piedi NOUGAT, 50 euro. Scrub rinfrescante allo zucchero e lime AVON, 8,70 euro. Per eliminare callosità e screpolature, prova i calzini esfolianti agli acidi della frutta FOOTNER, 19,95 euro.

### Oli verdi e carezzevoli

L'idratazione dura tutto il giorno con Eau Sensorielle ai fiori bianchi LIERAC, 32 euro. Mix di oli vegetali come argan e camelia e olio essenziale d'arancia tonificante, per Huile Sublime ROGER&GALLET, 26 euro. L'olio delle delizie nutre e ripara pelle e capelli con la melissa bio di SANOFLORE, 16,90 euro. Con olio di nocciola è stato il segreto di bellezza delle dive Loren e De-neuve: Fluide Beaute 14 CARITA, 50 euro.

to marino su cui puntare è l'acqua, il miglior toccasana per circolazione e silhouette. Forte dell'alto contenuto di minerali e oligoelementi, circa 92, come il magnesio miorellassante, lo iodio che stimola il metabolismo o il sodio antinfiammatorio, l'acqua ha un'azione trasversale che cura disturbi cutanei, ma anche cellulite e ritenzione idrica. «Per sfruttare appieno le virtù del sale che, per effetto osmotico, stimola il drenaggio dei liquidi, corri o cammina prima con →





### Prendi solo il buono del sole

Corpo dorato e protetto con l'olio IP 20 al karité Ambre Solaire GARNIER, 13,20 euro. L'innovativo melatime velocizza la produzione di melanina e prolunga la tintarella: Maxi Bronze INCAROSE, 19,50 euro. Stick Spf 50 per le zone sensibili di ELIZABETH ARDEN, 20 euro. Vitamina E e mallo di noce per l'olio secco Spf 6 COLLISTAR, 24,50 euro. Protezione in spray resistente ad acqua e sudore CLINIQUE, 28 euro. Per pelli sensibili crema al sesamo e carota con Spf 30 L'ERBORARIO, 15 euro.

### I capelli giocano in difesa

Senza profumi e allergeni, l'olio protettivo per capelli BIONKE, 16,50 euro. Shampo restitutivo alle cellule staminali BLU ORANGE, 9,75 euro. Lo spray bifase ripara e tratta le chiome danneggiate dal sole LA BIOTHETIQUE, 17,50 euro. Liscia e protegge l'olio solare BIPOINT. Filtri Uv ed effetto shine per KERASTASE SOLEIL, 28,50 euro.



## ■ SPECIALE BELLEZZA

### Lava via la stanchezza

Cre moso come un latte Thai Coco PERLIER, 6,13 euro. Rinfrescante al limone docciaschiu- ma WELEDA, 8,80 euro.

Energizzante al tè verde ELIZABETH ARDEN, 17,50 euro. Per le pelli più sensibili, gel deter- gente senza sapone K LORANE, 7,60 euro.

Acqua profumata ai muschi Italian Dream di VAGHEGGI, 27 euro. Mandorla addolcente e alga nori idratante per il bagnoschiu- ma Fiore dell'Onda L'ERBOLARIO, 8,90 euro.



### Una cascata di dolcezza sotto la doccia

Lavarsi, troppo e in modo errato, può compromettere la salute e la bellezza della pelle. E in estate capita più di frequente, perché l'eccesso di pulizia è un fattore di grande stress. «I prodotti sgrassanti e ricchi di tensioattivi alterano il pH cutaneo, normalmente di 5,5, causando un indebolimento

del film idrolipidico, che fa da naturale barriera alle aggressioni batteriche» spiega la dermatologa Belmontesi. E senza la sua protezione, la pelle si secca e si ammala più facilmente. «Per questo, in spiaggia, ci vogliono detergenti non alcalini e schiumosi, ricchi di sostanze nutritive e lenitive come aloe vera e vitamina E, o rin-

frescanti alla menta. La sera, invece, si deve ripristinare la componente lipidica con oli da bagno a base vegetale o docciaschiu- ma cremosi». Per la pelle impura è più adatto il syndet, il sapone non sapone che deterge senza lavare via il film protettivo, evitando così l'iperproduzione di sebo della cute che si sente aggredita.

l'acqua a livello delle caviglie, poi delle ginocchia e infine delle cosce. La pressione del mare agisce sul circolo linfatico e venoso, e fa una sorta di massaggio alle gambe che facilita la risalita del sangue verso l'alto» dice Bonsignori. Tempo una settimana e gonfiori e cuscinetti si riducono notevolmente, e anche il tono muscolare cambia. Quanto alla pelle, le virtù antinfiammatorie e disinfettanti del mare migliorano acne, dermatite seborroica e soprattutto psoriasi.

«L'acqua marina rende la pelle più liscia e luminosa, purché si seguano

poche ma precise regole. Come usare il doposole per decongestionare e lenire corpo e viso dopo l'esposizione, senza dimenticare, però, la crema da notte ricca di antiossidanti (vitamine E, C e acido ferulico i più efficaci), per contrastare l'aumento dei radicali liberi scatenato dalla dose massiccia di Uv, e componenti più nutrienti e ristrutturanti come ceramidi, coenzima Q10 e acido ialuronico» suggerisce **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente presso la Scuola di medicina estetica Agorà di Milano. Il pericolo maggiore resta comunque la

disidratazione cutanea. Il sale tende a richiamare fuori l'acqua presente nella pelle, vento e sole accelerano il processo e, come se non bastasse, favoriscono l'ispessimento dello strato corneo. «Per mantenere ottimale il livello di idratazione, che non dovrebbe scendere al di sotto del 13 per cento, punta su vitamina E, aloe, acido ialuronico, e anche acque termali, concentrato di preziosi minerali quali rame, silicio e ferro. E poi non stressare la pelle con esfolianti al retinolo o agli alfaidrossiacidi, che la assottigliano e la impoveriscono ulteriormente».