

natural
BEAUTY

I tuoi complici per un'estate in libertà

Olio di argan e burro di mango nutrono la pelle dopo il sole, tiaré e noci di cocco la levigano, mentre a conservare il colore della vacanza ci pensano autoabbronzanti e fluidi luccicanti

DI SABRINA BOTTONE

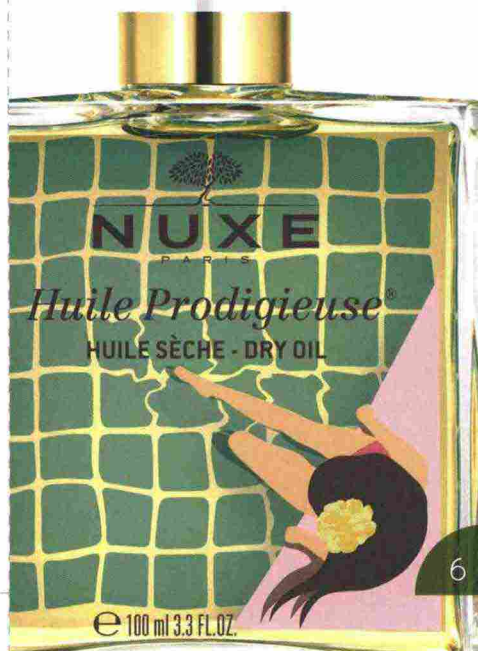


COCCOLE & AROMATERAPIA

1. Gli estratti vegetali puri al 100 per cento si uniscono agli oli essenziali di rosmarino e geranio per purificare il volto, Huile Lotus Clarins (45 euro).
2. Calma i rossori di viso e di corpo con burro di mango e karité, prolungando il colore, Lait Apaisant Après Soleil Réponse Soleil Matis (35 euro).
3. Deve il potere levigante alle noci di cocco e quello nutriente all'olio di tiaré dell'eco filiera polinesiana, Scrub-in-oil Corpo

4. Si prende cura delle mani e rilassa la mente con oli essenziali di camomilla e lavanda, Hand Cream Beauty Sleep Aromatherapy Planet Spa Avon (6 euro).
5. Dona una perfetta doratura e stimola la melanina, Super Soins Autobronzant Hydratant Corps Sisley (99 euro).
6. L'olio cult per la pelle e le chiome si veste per l'estate di

7. Le pagliuzze sublimano la tintarella, gli oli di argan e dattero del deserto idratano, Olio Splendente Corpo, Viso e Capelli L'Erbolario (23 euro).
8. Esalta il colore del sole, Olio Corpo Nutriente Setificante Argan del Marocco Bottega Verde (24,99 euro).



© RIPRODUZIONE RISERVATA

135497

natural
BEAUTY

CURARE
LA PELLE

A CURA DI
ANNA TRINK
Specialista in
dermatologia e
venereologia presso il
Poliambulatorio San Luca
di Udine. Scrivete a
natural@cairoeditore.it

LA DOMANDA

E se la causa
è il sudore?

Come profumi e farmaci, anche il sudore può causare reazioni di fotosensibilizzazione sulla cute esposta ai raggi solari. La dermatite intertriginosa si estende soprattutto su ascelle, pieghe inguinali e aree sottomammare, causando chiazze e macerazione cutanea dovuta al ristagno del sudore. La sudamina, invece, frequente nei bambini e tra gli sportivi, colpisce soprattutto il tronco e provoca la formazione di puntini e papule in corrispondenza dei follicoli piliferi, da cui fuoriesce il sudore. Si prevencono indossando abiti in cotone e fibre naturali traspiranti, e si leniscono con pomate lenitive all'ossido di zinco.

RIMEDI GREEN

Integratori
rinforzanti

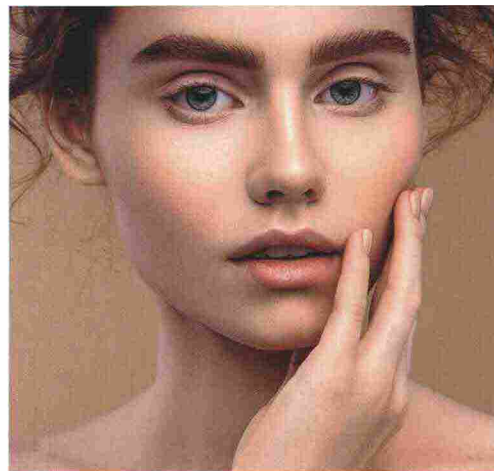
Le dermatiti estive si possono prevenire anche con l'aiuto di integratori che migliorino le capacità di difesa della pelle. I carotenoidi, antiossidanti, riducono la formazione di radicali liberi, mentre gli acidi grassi omega 3 e 6 aumentano lo spessore dell'epidermide.

LE GUIDE DEL DERMATOLOGO

Previene così
le dermatiti
estive

Come le scottature, provocano rossori e prurito e colpiscono le pelli delicate

- 1 Cosa sono le dermatiti da sole?**
Si chiamano fotodermatosi tutte le patologie cutanee legate agli effetti dei raggi solari. Possono essere di tipo idiopatico, o primario, e secondario.
- 2 In cosa si differenziano?**
La fotodermatosi idiopatica più comune è l'eritema, la classica scottatura. Compare entro 12 ore dall'esposizione al sole, soprattutto su mani, piedi e décolleté. Poi, ci sono lucite e orticarie.
- 3 Di cosa si tratta?**
La lucite polimorfa colpisce soprattutto il viso, con chiazze rosse e papule, e si ripresenta ogni volta che ci si espone, anche per poco, al sole. L'orticaria solare da raggi uva e uvb compare entro 15 minuti dall'esposizione al sole. Provoca prurito, bolle simili a punture di zanzare e malessere generale, ma scompare spontaneamente. Infine, l'orticaria da calore è provocata dai raggi infrarossi.
- 4 E le dermatiti secondarie?**
Sono causate da sostanze fotosensibilizzanti che, applicate sulla pelle o ingerite, provocano reazioni cutanee quando ci si espone ai raggi.
- 5 Per esempio?**
Farmaci come gli antibiotici e gli antinfiammatori, presi per bocca o in pomata, possono provocare rossore e vescicole. Anche fragranze come il



Getty Images

bergamotto possono dare problemi, e così alcune piante che, sfiorando la cute, per esempio durante le passeggiate sui prati, causano fitofotodermatiti.

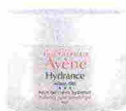
- 6 Come mi proteggerò?**
Se, in passato, si sono manifestate tali reazioni, è meglio eseguire due test dermatologici. Nel primo si irradia luce ultravioletta su piccole aree della pelle, mentre con il foto patch test si studiano le reazioni cutanee a specifiche sostanze.
- 7 Posso prevenire tali reazioni?**
Bisogna esporsi al sole in maniera graduale, per pochi minuti, già in primavera, e utilizzare tessuti con filtri solari, ricordando che la loro efficacia è ridotta quando sono bagnati. Il dermatologo può anche consigliare cicli di fototerapia: lampade a frequenze mirate, per preparare la cute al sole.
- 8 Che tipo di filtri solari devo usare?**
Filtri minerali, che riflettano la luce, contenenti ossido di zinco, acqua termale e vitamina E.
- 9 Quali rimedi danno sollievo?**
Creme e pomate lenitive a base di acido ialuronico, aloe e acqua termale.
- 10 Come allevio l'orticaria solare?**
Con i medicinali antistaminici, anche di derivazione naturale, come il *Ribes nigrum*.

PER IL TUO BEAUTY CASE



Il fluido con filtro elevato protegge le pelli molto chiare e intolleranti dai raggi uva e uvb. Adatto anche ai bambini, contiene acqua termale, che le preserva dai danni al Dna, e vitamine C ed E, che contrastano i radicali liberi.

- Fluido Bariésun 100 spf 50, Uriage (21,90 euro).



Al mattino, il gel idrata a fondo la cute del viso. La sera, lenisce, ripara e rinfresca per tutta la notte le aree più delicate del viso e del contorno occhi, con tutta la delicatezza garantita dall'acqua termale.

- Aqua-gel Hydrance Eau Thermale, Avène (24 euro).



Con polifenoli da vinaccioli d'uva ed estratti antiossidanti, il latte solare protegge la pelle e l'ambiente. Infatti, appartiene alla linea certificata Ocean protect, caratterizzata da filtri protettivi rispettosi degli oceani e biodegradabili.

- Latte solare spray spf 50, Caudalie (23,50 euro).

A CURA DI CHIARA DALL'ANESE



Importanti per la vista e per le funzioni cardiache e cerebrali, gli acidi grassi omega 3 e 6 mantengono integra la barriera cutanea. Con la vitamina E, proteggono le cellule dall'invecchiamento.

- Integratore omega 3/6, Bios Line (20 euro).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

natural
BEAUTY

SALVA LA TUA PELLE

A CURA DI
RITA GIACOMELLO
Medico estetico
a Bologna e Milano.
Scrivete a
natural@cairoeditore.it

LA DOMANDA

Quale filtro devo usare?

Spesso si usano creme solari con fattori di protezione molto elevati, nell'illusione di poter rimanere esposti al sole molto più a lungo. In realtà, basterebbe una protezione 15 ben formulata, con filtri uva e uvb, ovviamente applicata più volte in un'ora e dopo i bagni.

Getty Images

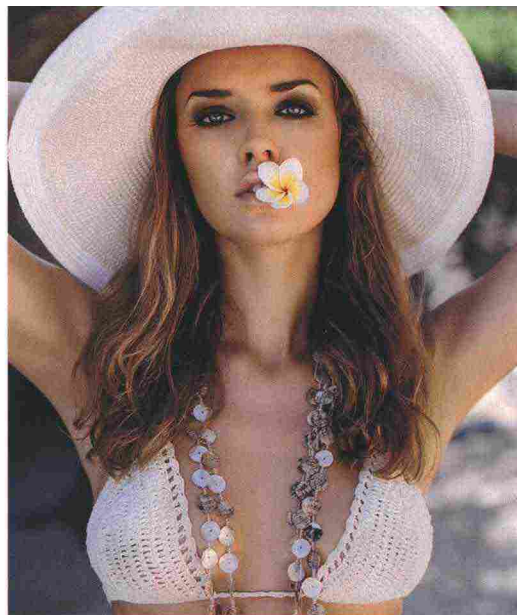
STRATEGIE ANTIAGE

Pronta per i primi raggi

Crema solari ben formulate e terapie soft regalano un'abbronzatura più intensa, senza macchie e scottature

Mai come quest'anno abbiamo bisogno del caldo abbraccio del sole. Tuttavia, l'incontro con i raggi va preparato per tempo, per evitare che provochino rossore e irritazione, lasciando macchie scure quando l'abbronzatura svanirà.

La pelle va preparata almeno un mese prima di esporsi al sole. Consiglio peeling a base di alfaidrossiacidi delicati e progressivi, per eliminare le cellule morte superficiali e stimolare la formazione di nuovi fibroblasti nel derma. Di grande aiuto è anche l'applicazione settimanale di vitamina C stabilizzata, antiossidante, che previene e attenua la formazione delle macchie scure, e di creme idratanti contenenti vitamine A ed E. Esistono, inoltre, terapie medico estetiche ottimali per preparare la pelle: infusioni di acido ialuronico sottocutaneo, ideali per legare l'acqua nei tessuti e prevenire una eccessiva disidratazione, oltre a stimolazioni e ossigenazione cuta-



nea con apparecchiature a radiofrequenze, per riattivare la microcircolazione, attenuare le rughe e rassodare i muscoli sottocutanei.

Nei giorni in cui ci si espone al sole, bisogna applicare la crema solare sia 30 minuti prima di recarsi in spiaggia, dato che ai filtri protettivi occorrono almeno 20 minuti per legarsi alle proteine epidermiche e svolgere la loro azione schermante, sia al momento dell'esposizione. Questo permette alla melanina, pigmento che rende dorata la pelle, di formarsi lentamente, proteggendola meglio e abbronzandola in modo uniforme.



CURE VERDI PER VISO E CORPO

Vitamine e frutti antiossidanti

Le molecole che rinforzano l'epidermide e la mantengono elastica

Per preparare la cute al sole, in commercio ci sono integratori che stimolano la produzione di melanina, il pigmento che protegge dalle radiazioni solari. Tuttavia, dal momento che la melanina è geneticamente codificata, e che la sua produzione diminuisce dal 10 al 20 per cento ogni 10 anni, stimolarne

la sintesi è impossibile. Le vitamine A ed E sono sicuramente utili per rinforzare l'epidermide, ma vanno assunte sotto controllo medico e per brevi periodi, per evitare effetti sul fegato. La migliore strategia è mangiare frutta e verdura di stagione, bere molta acqua e assumere un grammo al giorno di vitamina C,

antiossidante e indispensabile per produrre le fibre elastiche, come collagene ed elastina. Inoltre, se la pelle è sensibile, delicata, tendente all'arrossamento e alla couperose, anche estratti di mirtillo e antociani protettivi per la microcircolazione, in base alle dosi indicate dal proprio medico.

PER IL TUO BEAUTY CASE



Mentre dormi, la pelle si rigenera con il balsamo e maschera a base di propoli. Come un nettare, combatte le rughe sottili con la miscela di estratti di enotera, kukui, rosa canina, borragine, olivello spinoso e argan e preziosi oli antietà.

- Balsamo e maschera notte, Amly (83 euro).



Applicato prima di esporsi al sole, favorisce l'abbronzatura. Dopo, lenisce e ripara la pelle. In più, ha una formula pulita e vegan che rispetta l'ambiente. E, grazie alla tecnologia bag-on-valve, viene vaporizzato senza gas nocivi.

- Spray pre e doposole eco, Insium (52 euro).



Lo scrub vegetale elimina cellule morte, tracce di smog e impurità, preparando la pelle al sole. Con oli di açai, andiroba e noce brasiliana, idratanti e ricchi di vitamine, nutre con i burri di cupuaçu e murumuru.

- Scrub corpo Amazonian, Azenov (45 euro).



Adatta a ogni tipo di pelle, la lozione idratante protegge quotidianamente dai raggi uva e uvb. Con tè verde antiossidante, contiene vitamina E, che si assorbe rapidamente e idrata a fondo, soprattutto per chi vive in città.

- Lozione idratante viso spf 25, Aesop (47 euro).

A CURA DI CHIARA DALL'ANESE



Una vera e propria cascata antiossidante sulla pelle con la vitamina C pura in monodose. Stesa sul viso la sera, stimola la produzione di collagene.

- Vitamina C forte Uniqa, Pea cosmetics (54 euro).

© RIPRODUZIONE RISERVATA