DIVA E DONNA

CAIRO EDITORE
Settimanale femminile-anno XIV
n. 24 - 19 giugno 2018

SOLO 1 EURO

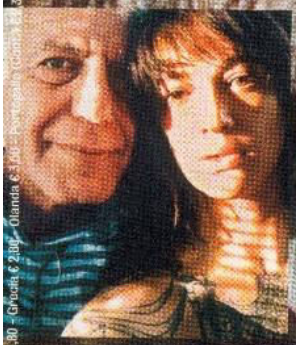
LA CASA DEL NUOVO PREMIER 'ASSEDIATA' DALLE SUE DONNE

PRIMA ARRIVA LA COMPAGNA OLIVIA...

...POI L'EX MOGLIE VALENTINA

CONTE SI 'DIVIDE' TRA L'EX MOGLIE E LA FIDANZATA

SOLO SU 'DIVA
LE FOTO DEL NIDO
D'AMORE CHE
STANNO COSTRUENDO



ASIA ARGENTO E IL SUICIDIO DEL SUO ANTHONY

Il celebre chef Bourdain si è impiccato mentre lei era apparsa con un altro uomo

ANTONELLA CLERICI

QUANDO HO PERSO FRIZZI HO DECISO: ADDIO TV E CAMBIO VITA CON VITTORIO

RIVELAZIONE SHOCK

QUESTO TERRORISTA VOLEVA UCCIDERE IL PRINCIPE GEORGE

TINA CIPOLLARI E KIKO' NALLI

Di nuovo insieme: le uniche foto

ISSN 1827 1235

Diva Beauty

PROTEZIONI ANTIETÀ
A destra, Idéal Soleil, Acqua Solare Protettiva SPF 30 Antiossidante di Vichy (€ 24,50): formula bifasica da emulsionare prima dell'applicazione, rinfresca il corpo, non lascia residui e ha un'azione antiage. Più a destra, Nivea Sun, UV Viso, Crema Anti-rughe & Anti-macchie SPF 50 0% residui bianchi di Nivea (€ 10,99): contrasta i segni dell'età causati dal sole. È adatta a ogni pelle, anche in città.

Speciale estate

INCONTRO AL SOLE

L'abbronzatura perfetta esiste. È una felice conquista che si realizza per tempo e con l'aiuto di pochi, ma importanti alleati: prima di tutti i cosmetici che rendono più forte la pelle sotto i raggi. E poi i rituali che potenziano le sue riserve d'acqua, gli integratori e i cibi che stimolano la melanina

di Paola Vacchini

1.Ambre Solaire, Acqua UV, Acqua Solare Protettiva SPF 30 di Garnier (€ 15,99): liquido bifasico, idrata e protegge la pelle in un gesto. Con aloe vera bio. **2.**Peau Parfaite, Latte Idratante 3 in 1 di Yves Rocher (€ 9,95): doposole viso e corpo, al profumo di monoi. **3.**Defence Sun, Latte Spray SPF 30 di Bionike (€ 25,00): protezione globale con filtri anti UVA/UVB e infrarossi). **4.**Suncare, Clear Stick UV Protector SPF 50+ di Shiseido (€ 30,00): per zone sensibili e tatuaggi. Si può applicare anche sopra al makeup.

◄◄ Ci sono volute un po' di estati per capire che se arriviamo al sole con una pelle più forte, preparata a ricevere i suoi raggi benefici (e a difendersi da quelli che non lo sono), possiamo conquistare quel colore dorato e intenso che ci piace tanto senza alcun rischio. Ecco le strategie per la tintarella perfetta (e sicura).

GIOCA IN DIFESA PRIMA DI SDRAIARTI AL SOLE

Una pelle che affronta il sole deve essere preparata dentro e fuori. «Un mese prima di esporla occorre migliorare la sua grana oltre che l'idratazione con prodotti cheratolitici a base di urea e di acidi della frutta che eliminano le cellule dello strato corneo superficiale», spiega Mariuccia Bucci, nutri-dermatologa a Sesto San Giovanni. «Questo permette non solo di avere un'epidermide più liscia, ma di evitare un ispessimento dovuto proprio all'esposizione prolungata ai raggi».

POTENZIA DA ADESSO IL TUO CAPITALE TAN

Chi ha una pelle chiara facile a scottarsi e a formare eritemi, oltre proteggerla dal sole con filtri elevati, deve ricorrere agli integratori. «L'esposizione aumenta la produzione di radicali liberi, per questo è bene assicurarsi una quota di sostanze antiossidanti e, al tempo stesso, dare importanza alla foto immuno protezione, ovvero alla protezione immunologica delle cellule di Langerhans che hanno il compito di difendere la pelle», spiega Mariuccia Bucci. «Per proteggerle dall'azione del sole ►►

PAURA DEI RAGGI UV?
La pelle sensibile è particolarmente stressata dall'esposizione al sole, e va protetta con costanza e con formule mirate, dotate di filtri di ultima generazione e ricche di antiossidanti. Dermosolari, Crema Viso SPF 30 di Lichtena (€ 20,50) aiuta a prevenire i danni da fotoinvecchiamento e a contrastare la comparsa di eritemi.

CHE GAMBE!
Con l'abbronzatura si camuffano i nestetismi come pelle a buccia d'arancia e capillari. Ma questo non significa che non dovete usare un solare adeguato. Réponse Soleil, Lait Protection Solaire Corps SPF 10 di Matis (€ 38,00) sa di vaniglia, fiori e albicocca.

◄◄ che le distrugge in parte è utile assumere integratori in grado di rigenerarle nel giro di 2 o 3 giorni. Tra le sostanze più efficaci troviamo l'estratto di una felce (polypodium leucotomius), o un pool di probiotici uniti a ingredienti che contengono flavonoidi, tè verde e vitamina D». Perché siano efficaci vanno presi almeno un mese prima di esporsi, continuando durante la vacanza, meglio al mattino, a colazione. I cocktail antiossidanti funzionano bene anche per chi ha carnagione normale e olivastra e vuole un'abbronzatura più intensa. «In questo caso consiglio integratori a base di licopene, astaxantina, emblica e nicotinamide, tutti dall'azione antiossidante», conclude Bucci.

RICHIAMA PIU' ACQUA NEI TESSUTI

Per dare un surplus d'acqua alle pelli che si disidratano facilmente è utile la biorivitalizzazione. «Si tratta di micro iniezioni, con aghi sottilissimi, di acido ialuronico non crosslinkato che richiama acqua nei tessuti proteggendo i fibroblasti dall'azione dannosa dei radicali liberi che si formano soprattutto con l'azione dei raggi. In questo caso occorre iniziare 3 mesi prima con le prime due sedute ogni 15 giorni e poi una al mese», dice la dermatologa.

INTENSIFICA LA TINTARELLA SENZA RISCHI

Le fan dell'abbronzatura possono migliorarne intensità e qualità con prodotti a base di L-tirosina, sostanza presente nei superabbronzanti e negli integratori. «Tra i nuovi ingredienti ci sono l'estratto di gardenia jasminoides, utilizzato anche per indurre la pigmentazione nei soggetti che hanno la vitiligine». Ma attenzione: l'intensificatore non va usato al posto del solare. «Quando ci esponiamo è d'obbligo ►►

1. Sublime Sun, Latte Spray Protezione Sublime IP 30 di L'Oréal Paris (€ 12,90): con intensificatori di abbronzatura e vitamine antiossidanti, per un colore rapido, intenso e luminoso. **2.** Waterlover Sun Milk SPF 50 di Biotherm (€ 35,00): rispetta l'ambiente il latte solare per corpo che protegge la pelle e non inquina i mari (formula base biodegradabile al 96,3%). **3.** Virtu-Oil Body Mist SPF 30, Spray protettivo per il Corpo di Clinique (€ 30,00): rende la pelle setosa e lucente e si assorbe subito. **4.** Pharma, Spray Invisibile Corpo SPF 15 di Mediterranea (€ 15,90): si vaporizza 20 minuti prima dell'esposizione al sole senza spalmare. Per pelli scure o abbronzate.

1. Nature's, iSolari, Crema Gel Viso Solare Anti-rughe SPF 50 di Bios Line (€ 17,50): adatta anche alle pelli sensibili, aiuta a prevenire arrossamenti, irritazioni e macchie. **2.** Réponse Soleil, Créme Protection Solaire Visage SPF 50+ di Matis (€ 36,50): indispensabile per le pelli chiare, combina più filtri organici per uno schermo ancora più sicuro contro i danni dei raggi solari. **3.** Sun System, Dry Touch SPF 30 di Rilastil (€ 23,50): protezione ad ampio spettro e filtri biodegradabili che rispettano i mari.

◄◄ una protezione con SPF adatto al fototipo, meglio se applicata mezz'ora prima di andare in spiaggia; l'intensificatore si può utilizzare solo se si ha la pelle scura, olivastra o non sensibile e nelle ore in cui i raggi non sono intensi, cioè al mattino prima delle 10 o nel tardo pomeriggio». Per le pelli chiare gli intensificatori sono vietati, ma si può accentuare il colore assumendo un integratore, sempre al mattino, o vaporizzando la sera uno spray a base di thalitan, un estratto di alga marina che aiuta a proteggere le cellule dall'azione nociva degli UV.

IN ISTITUTO, OFFRI UN MENU MIRATO ALLA TUA PELLE

Per ricevere il sole nel migliore dei modi bisogna lavorare sull'idratazione della pelle per evitare che il collagene si secchi e la invecchi. Quindi, oltre ad applicare cosmetici a base di aquaporine, attivi superidratanti per eccellenza, ci si può affidare in istituto a menu specifici. «Il rituale "Ricostruzione della barriera di permeabilità cutanea", per viso e corpo, ripara il mantello idrolipico dandogli la forza per potersi difendere dal sole», spiega Annamaria Previati di Biostudio Natura a Milano. «Anziché rimuovere con un peeling le cellule morte dello strato corneo, utili invece a proteggere quelle dello strato germinativo che non sono ancora in fase di maturazione e quindi fragili e indifese, ricostruiamo il sistema della cute, apportando le sostanze che la pelle è abituata a "mangiare": vitamine, minerali, oligoelementi e i lipidi di cui è costruita, fino alle ceramidi. Il trattamento inizia con una pulizia dermo lenitiva e continua con l'applicazione di un prodotto che apporta collagene marino idrolizzato, fosfolipidi, vitamina A e sali minerali, e un secondo con estratto di liquirizia, unito a olio di mandorle dolci, frazioni piccolissime di proteine, collagene solubile, estratto di mirtillo, menta e sesamo. Entrambi vengono applicati più volte, con un massaggio, fino a che la pelle non li assorbe. Quindi sul viso si stende una maschera a base di alginati di alghe e ►►

CARNAGIONE COLOR MIELE
Pelle e occhi chiari? Probabilmente il fototipo di appartenenza è l'1 o il 2: sotto al sole scegliete una protezione alta e riapplicatela ogni due ore. Il Latte Solare Viso Corpo SPF 50+ di Omia (€ 27,60) racchiude, nella sua formula bio, l'olio di carota che aiuta le pelli più chiare a sfoggiare una tintarella dorata.

1. Protoplasmina, Suncare Latte Doposole Capelli e Corpo di Farmaca International (€ 16,00): lascia morbida la pelle e rende setose le chiome. **2.** Photoderm Nude Touch SPF 50+ di Bioderma (€ 19,80): per pelli miste e con imperfezioni è disponibile in due nuance, chiara e dorata, per uniformare e sublimare il colorito di viso e collo. **3.** Nebulizzatore Olio Spray SPF 30 di Avène (€ 23,90): lascia un velo invisibile e uniforme su viso, corpo e capelli, proteggendo dal sole anche le zone più difficili da raggiungere. In più è stato formulato per ridurre al minimo l'impatto sull'ecosistema marino.

◄◄ sul corpo un bendaggio modellante. Senza sciacquare si toglie il tutto e si massaggia una crema con ceramidi e olio di oliva che ricrea la componente lipidica della pelle e forma uno scudo che non solo non asciugherà la pelle ma impedirà al collagene di danneggiarsi», conclude Previati. Il trattamento si può fare prima di andare in vacanza e subito dopo per prolungare l'abbronzatura (costo: 120 euro).

A TAVOLA SCOPRI I CIBI AMICI DELL'ABBRONZATURA

Mettere nel piatto i cibi giusti aiuta a stimolare la produzione di melanina, la sostanza che determina l'abbronzatura, favorisce un'azione antiossidante e quindi antiaging, aiuta a mantenere alti i livelli d'idratazione nella pelle, favorendo la diuresi e, di conseguenza, eliminando le tossine. Quali sono i cibi alleati della tintarella? «Sicuramente quelli che contengono betacarotene che aumenta la produzione di melanina e si trova nei vegetali di colore gial- ►►

1. EcoBio Sun, Argan Latte Solare Adulti SPF 20 di Omia (€ 20,60): con tecnologia Full Mineral privo di schermi chimici a favore di quelli minerali. **2.** Hemp Nation, Wild Berries & Lavender Tan Extender di Australian Gold (€ 23,00): doposole antiage, e idratante con olio di canapa, bacche rosse e lavanda. **3.** Delice Solaire, Linea Carota Nera Latte Solare con Attivatore d'Abbronzatura SPF 30 di MilMil (€ 10,49): con vitamina E e filtri UVA e UVB, è resistente all'acqua.

◄◄ lo, arancio e rosso, ma anche in quelli verdi dove la clorofilla maschera il pigmento carotenoide», dice il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione. Quindi via libera ad albicocche, carote, zucca gialla, mango, papaya, melone, peperoni, pomodori ma anche ad asparagi, broccoli, cime di rapa, lattuga, rucola, peperoni, sedano e zucca gialla. Sì poi a farine integrali, funghi, mandorle, soia, spinaci e uova, ricchi di vitamina B2 che stimola la melanina e aiuta la pelle a ossigenarsi. Importanti anche la vitamina A contenuta nel latte e derivati, nei calamari e nel tonno fresco; quelli con vitamina C come gli agrumi, le fragole, i kiwi, i pomodori, il ribes nero e gli ortaggi a foglia verde; quelli con vitamina E (banane, frutta secca, mais, soia, olio ►►

SOLARI: COSA C'E' DI NUOVO

Formulazioni sempre più leggere che non perdono il potere di difesa vi attendono per un'estate ancora più piacevole: il merito è di una maggiore micronizzazione dei filtri fisici che rende i prodotti quasi invisibili sulla pelle, eliminando l'antiestetica patina bianca e invogliando ad applicarli più volte durante il giorno.

1. **SOFFICI MOUSSE PROTETTIVE**, piacevoli al tatto, che si fondono con la pelle lasciandola "croccante".
2. **TECNOLOGIE INNOVATIVE** che rinfrescano la pelle e permettono di abbassare la temperatura della superficie cutanea fino a 10 gradi, ideali anche per chi fa sport al sole.
3. **FORMULE ANCOR PIÙ EFFICACI CONTRO IL TEMPO E L'INVECCHIAMENTO** della pelle grazie a nuovi attivi antiossidanti come la tialidina unita a un precursore della vitamina E che garantisce una protezione cellulare dai radicali liberi.
4. **PROTEZIONE ELEVATA PER LE PELLI SENSIBILI E INTOLLERANTI** al sole che possono abbronzarsi senza rischi grazie a sostanze come la niacinamide che difende il DNA dai danni causati dalle radiazioni.

IL MENU A TUTTA TINTARELLA

A colazione
• Caffè o tè con dolcificante • 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro • cereali integrali

A metà mattina
• 1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (pistacchi, mandorle o noci)

Pranzo
• 1 piatto di zuppa di verdure con legumi o 1 centrifuga

A merenda
• 1 yogurt o 1 porzione di frutta secca a guscio

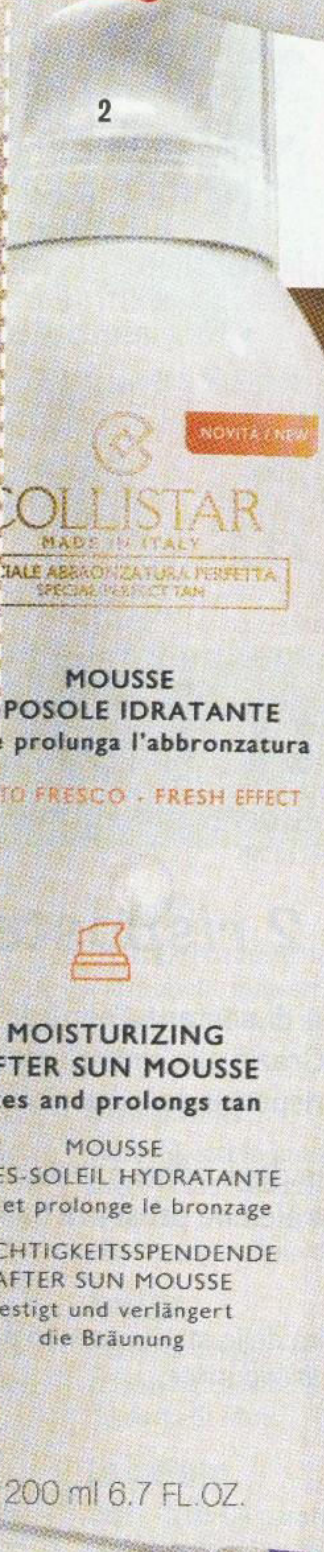
A cena
• Verdure a piacere • 1 panino integrale • 1 porzione di salmone alle erbe aromatiche.

SALMONE ALLE ERBE AROMATICHE

Ingredienti per 2 persone:
• 400 g di salmone fresco • 1 spicchio d'aglio • 10 pomodori pachino • prezzemolo • timo • origano • acetosella • maggiorana • sale • 4 cucchiai di vino bianco • 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva.

Preparazione: lavate il salmone e mettetelo in una teglia bassa, piena a metà d'acqua. Aggiungete il prezzemolo tritato, l'aglio a fettine, i pomodorini tagliati a metà, il trito di erbe, il vino bianco e un pizzico di sale. Coprite il tutto e cuocete a fiamma bassa per circa 20 minuti. Aggiungete l'olio a crudo.

Dopo cena
• 1 frutto



1. Acido Ialuronico, Latte Solare Protezione Bassa SPF 10 di Dermolab (€ 13,90): per pelli scure, aiuta a prevenire l'invecchiamento. 2. Speciale Abbronzatura Perfetta, Mousse Doposole Idratante di Collistar (€ 22,00): preserva il colore. Con burro di karité. 3. Body Mineral SPF 50 di Ultrasun (su www.qvc.it, € 37,55 due confezioni): leggero, con filtri minerali.

◄◄ evo e di semi, tuorlo d'uovo) contro l'invecchiamento cellulare. Preziosi anche gli acidi grassi insaturi, racchiusi nell'olio di germe di grano, di semi, evo, oltre che nel pesce azzurro e nel salmone, fonti di Omega 3 e Omega 6.

SCOPRI I NUOVI SISTEMI CHE FILTRANO I RAGGI

L'abbronzatura è sempre più sicura grazie a filtri che offrono una protezione a 360 gradi che include UVA, UVB e gli infrarossi: il più dannoso è quello di tipo A perché potenzia i danni che creano le altre radiazioni. «Ma la vera novità consiste nell'elaborazione di sistemi filtranti che si applicano sulla pelle bagnata senza aspettare che sia asciutta: un ulteriore passo avanti che garantisce una protezione sempre più efficace», conclude Mariuccia Bucci. ●

HA COLLABORATO Chiara Padovano. TESTI Sabrina Bottone. FOTO Paolo Pagani. STYLING Evelina La Maida. INDIRIZZI a pagina 170