

Confidenze

tra amiche

N. 21 • 25 Maggio 2010
in Italia € 1,60

PREVENZIONE & SALUTE

Attenta ai nei
Come distinguere
quelli buoni
da quelli cattivi

MODA D'ESTATE

**È raffinato
il total bianco!**

RICETTE DA INVITO

**Sorprendi gli ospiti
con il riso in forma**

- ✓ 8 storie vere
- ✓ "La legge del cuore",
la nostra fiction
- ✓ Un romanzo completo
di Cinzia Tani

BELLEZZA FACILE

**Prodotti e rimedi
per il primo sole**

CASI SHOCK

**Due gay affittano
un utero e avranno
una bambina:
cosa ne pensate?**

*Dolce sospiro d'oriental
pastiera, un po' gatto di casa
un po' pantera. Anche
il nome sa un poco di candito,
è Marisa Laurito.
Barbara Alberti*

Marisa Laurito
*«Per "acchiappare" devi
piacere a te stessa. E ve lo dico
io che ho acchiappato tanto*

TUTTI I
PROGRAMMI
TV



Confidenze
di bellezza



Emanuela
ci
chiede



**COME DEVO
PREPARARE
LA PELLE
PER NON
SCOTTARMI?**

Ho 42 anni e lavoro come geometra. Nei prossimi mesi passerò qualche weekend al mare e vorrei preparare la pelle alle prime esposizioni, in modo da abbronzarmi senza scottarmi.

Emanuela Borin (via e-mail)

Rinforza con il betacarotene

✱ **Risponde il dermatologo
Ivano Luppino**

Chi ha in programma qualche weekend al mare, prima di partire può prendere tutti i giorni un integratore alimentare che, oltre a proteggere la pelle, favorisca l'abbronzatura. I prodotti migliori sono a base di betaglucano, betacarotene, glucatione e vitamina C, che stimolano la produzione di melanina, intensificano la rigenerazione cellulare e hanno ottime proprietà antinfiammatorie. Poi, per arrivare in spiaggia un po' colorite si può stendere tutti i giorni un autoabbronzante. **L'idea in più** È utile mettere spesso in tavola frutti rossi, melone, albicocche, pomodori e carote, che rinforzano la pelle.

Leggi qui e goditi il primo sole!

Dagli integratori che proteggono la pelle alle creme solari più efficaci, dalle dritte per far durare l'abbronzatura a lungo (senza spellarti) ai rimedi dolci per gli eritemi, ecco tutto quello che ti conviene sapere se vuoi passare un bel weekend al mare senza correre rischi

di Erika Cordero e Federica Galimberti



Sun Sensitive self tanning (Lavera, 15,20 euro): un autoabbronzante con glicerina e aloe, che idratano. **Bronzage Capsule** (Lierac Solaire, 17 euro): a base di betacarotene.

Manuela
ci
chiede



**HO POCHE
FERIE E TANTA
VOGLIA DI
TINTARELLA.
CHE FACCIÓ?**

Ho 54 anni e adoro prendere il sole. Sto organizzando un fine settimana al mare e temo che, se proteggerò la pelle con le creme solari, non riuscirò ad abbronzarmi in così poco tempo.

Manuela Cesari (via e-mail)

Prova con spf 30 o 50

*** Risponde il dermatologo
Ivano Lupino**

Non è vero che chi usa le creme solari non si abbronzano. Questi prodotti, oltre a proteggere la pelle, rendono la tintarella più uniforme. In spiaggia, consiglio di stendere ogni due ore una crema con spf 30 (se si ha la pelle scura) o 50 (se è chiara). Se proprio non si ha voglia di usare una protezione, l'unica soluzione è esporsi al sole la mattina tra le otto e le dieci, quando i raggi solari non sono aggressivi e stimolano la produzione di vitamina D, che fa bene alla pelle. **L'idea in più** I giorni prima di partire è meglio usare un idratante con acido kojico, che previene le macchie sul viso.



Crema Solare Viso Antietà spf 30 (Deborah, 12,90 euro): favorisce un'abbronzatura rapida.

Aloe Latte Solare spf 50 (Equilibra, 12,80 euro): rinfrescante.



12,80 €

Silvia
ci
chiede



**COME
MANTENGO
IL COLORITO
TORNATA
IN CITTA'?**

Ho 30 anni e tra poco farò una vacanza di pochi giorni al mare con le amiche. Mi abbronzano con facilità e vorrei che la tintarella durasse a lungo, ma non so come fare.

Silvia Angielini (via e-mail)

Lenisci con olio e aloe vera

*** Risponde la dermatologa
Mariuccia Bucci**

Per mantenere l'abbronzatura intensa una volta tornate in città, la mattina, dopo la doccia, si stende sul viso e sul corpo una dose abbondante di crema a base di aloe, che lenisce le irritazioni causate dal sole, e di opuntia ficus, che esalta il colorito. La sera, invece, si spalma sul corpo un po' di olio secco idratante, che evita la desquamazione cutanea e aiuta a eliminare le cellule morte che ingrigiscono la pelle.

L'idea in più L'abbronzatura dura più a lungo se, tornati in città, si protegge ancora il viso dal sole: basta usare tutti i giorni la crema solare al posto del solito idratante.



Crema fluida all'aloè vera (Weleda, 13,90 euro): lenisce le irritazioni e intensifica l'abbronzatura.

Noon Olio Secco Solare (Hanorah, 16,90 euro): evita le spellature.

AIUTO, MI SONO BRUCIATA!

Il dottor Paolo Vintani, farmacista e segretario provinciale di Federfarma Lombardia, consiglia i rimedi dolci da provare se, nonostante le precauzioni, ci si è scottati o è comparso un eritema.

- ✓ Due o tre volte al giorno si può stendere sulle zone del viso o del corpo irritate un po' di crema alla calendula, che ha ottime proprietà addolcenti. In alternativa, si può preparare un olio lenitivo che regala una piacevole (e immediata) sensazione di benessere: basta mescolare qualche cucchiaino di olio di iperico e di olio di calendula.
- ✓ Si possono prendere 5 granuli due volte al giorno dei rimedi omeopatici Apis 15 Ch o Belladonna 5 Ch fino a quando la scottatura migliora.
- ✓ Se l'eritema provoca prurito molto intenso è meglio prendere un tubo dose di Histaminum 30 Ch, un rimedio omeopatico che attenua il fastidio nel giro di poche ore.
- ✓ Prima di andare a dormire, si può stendere sul corpo un po' di talco (non mentolato) oppure polvere di mais o di tapioca. In questo modo, si evita che la sudorazione notturna irriti ulteriormente l'eritema.
- ✓ Si può lasciare in infusione in un litro di acqua bollente qualche foglia di cavolo verza, filtrare e fare raffreddare per qualche minuto. Poi si versa l'infuso su un dischetto di cotone e si tampona l'eritema o la scottatura per avere un po' di sollievo.