

Effetto splendore: così diventi la regina dell'estate

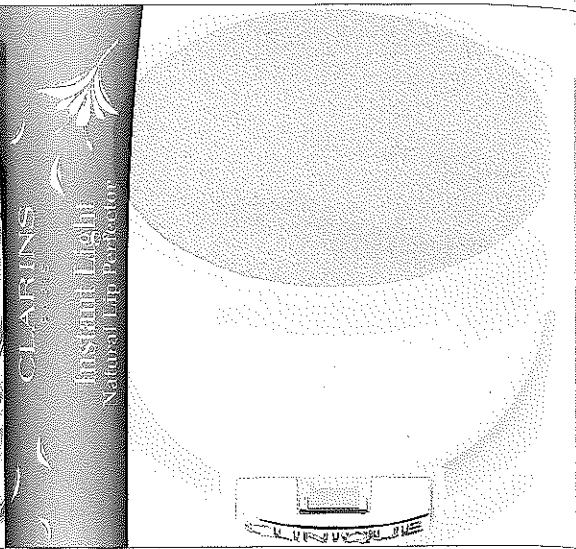
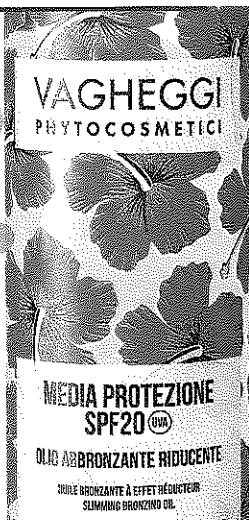
Impara a fare il massaggio con le conchiglie, prova l'idroterapia sotto la doccia e un po' di gym distesa sul lettino, scegli la base che fa risplendere l'incarnato e i colori giusti da sfoggiare in riva al mare. E ancora vaporizza le acque termali che dissetano la pelle e quelle profumate che la rendono fragrante, scopri le tisane che aiutano a rimodellare il corpo e rinfrescano dentro e fuori. Senza dimenticare le dritte per scegliere il costume che ti dona di più

DI SIMONA FEDELE - TESTI DI CLAUDIA BORTOLATO

Spiaggia, sole e mare. È questo il meraviglioso tritico che galvanizza l'umore, tonifica i muscoli, detossina l'intero organismo, rassoda e dora piacevolmente la pelle. In poche parole il mare è l'ambiente ideale per una remise en forme a tutto tondo. Ma, se vuoi moltiplicare l'effetto splendore, adotta qualche stratagemma approfittando della location, perfetta non solo per fare movimento e dunque snellire e rassodare le curve, ma per la sua infinita offerta di azioni e gestualità, come l'applicazione della crema solare o la semplice doccia, che possono diventare booster di fascino e bellezza. Basta imparare a sfruttare le situazioni marine in modo furbo. Ecco come.

1. METTI IL SIERO ALLE VITAMINE SOTTO LA PROTEZIONE

L'esposizione al sole moltiplica la produzione di radicali liberi, oltre a disidratare la pelle. Per aumentare la protezione cutanea dallo spettro solare, compresi infrarossi e luce visibile che penetrano in profondità, prevenire rughe e macchie e favorire un'abbronzatura duratura, metti sotto il solare viso un siero alla vitamina C o E, antiossidanti e protettive del collagene. «Se hai la cute molto secca, in aggiunta alla vitamina E che contribuisce a trattenere acqua nei tessuti, stendi un siero all'acido ialuronico al 2-3 per cento dal potere idratante», consiglia Carlo Di Stanislao, dermatologo, immunologo ed esperto di medicina naturale presso l'Università dell'Aquila. ►



2. SINTONIZZA L'AFTER SUN SUI TEMPI DELL'ABBRONZATURA

Per risplendere di giorno, la cute ha bisogno di cure speciali di notte, durante la fase di rigenerazione. «Contro stress ossidativo e aridità arriva il doposole per il viso a base di antiossidanti che intervengono su dna o membrane cellulari. Gli attivi di punta? Vitamina C, anche disarrossante, Q10 e acido lipoico che prevengono il photoaging», afferma il dermatologo. È per potenziare i risultati sintonizza l'after sun sui tempi dell'abbronzatura. Nella prima settimana usa formule ricche e calmanti con aloe vera e burri vegetali come cacao e karité, oppure con avocado, arnica e calendula. «Nelle settimane successive preferisci un balsamo elasticizzante che prevenga aspetto opaco e rilassamento cutaneo, provocati da sole, vento e sale, magari con acidi leggeri della frutta. A fine vacanza passa al doposole prolungatore del colore, con una percentuale di autoabbronzante oppure con tirosina o altri aminoacidi».

3. SCEGLI LA BASE SECONDO IL TUO TIPO DI PELLE

Pelle vellutata anche in spiaggia? È possibile con il make up solare, purché terre o fondotinta abbiano il fattore protettivo giusto per il tuo fototipo. «Se è troppo basso, infatti, devi applicare anche il solare, lasciandolo assorbire mezz'ora prima di stendere la crema», suggerisce Valeria Orlando, make up artist a Milano. Scegli la tua base ideale a seconda del tipo di cute: un prodotto

compatto, in polvere o fluido se è grassa; in crema o in stick se è secca. Per evitare l'effetto trash attenzione alla nuance, che deve essere massimo di un tono più scuro del tuo incarnato. Se usi una palette di terra con colori combinati, segui queste gestualità per un risultato impeccabile. «Non sei ancora abbronzata? Applica la nuance più chiara con movimenti circolari, partendo dal centro del viso e sfumando verso l'esterno. Poi usa un tono più scuro su zigomi e contorni dell'ovale per intensificare il colore. Con la pelle già dorata, invece, puoi usare sia terre monocromatiche sia terre "combinare" mixando tutte le nuance». Da notare che il make up da spiaggia non sbava con il caldo e resiste all'acqua come un solare, ma va ritoccato dopo ogni bagno per mantenere l'efficacia protettiva. Se sotto usi un filtro devi applicarlo nuovamente, aspettare trenta minuti e poi passare a fondotinta o terra.

4. ARANCIO SULLE LABBRA BRONZO SULLE PALPEBRE

Anche gloss o rossetto hanno un ruolo protettivo. «In spiaggia l'ideale è un Spf 30 o uno stick incolore ad alta protezione come base prima del rossetto. I più indicati? Idratanti e brillanti in tonalità accese come arancione, rosso, corallo, fucsia», dice Orlando. Per uno zoom sullo sguardo basta una mascara waterproof, per osare di più aggiungi ombretto, matita e eyeliner. Per un effetto naturale scegli un ombretto in polvere nei toni del bronzo, che illumini lo sguardo senza fare troppo contrasto.

Da sinistra Rimodella le curve, protegge corpo e capelli con Spf 20 e li nutre con burro di murumuru, Olio Abbronzante Riducente Vagheggi (31 euro). Difende labbra e zone delicate, Eight Hour® Cream Targeted Sun Defense Stick Spf 50 Elizabeth Arden (15 euro). Incarnato perfetto con blush e terra compatti, Blush & Bronze Pupa (18 euro). Labbra idratate e scintillanti con mango selvatico, Eclat Minute Embellisseur Lèvres Clarins (19,50 euro). Neutralizza i luccichii e protegge dagli Uv il fondotinta con minerali protettivi, Mineral Powder Makeup Spf 30 Clinique (28,50 euro).

5. IL SOLARE PER IL VISO? SIGILLA LE DOPPIE PUNTE

Cure dedicate in spiaggia salvano la chioma da secchezza e fragilità. «Prima di uscire spruzza un olio o latte protettivo con filtri Uva e Uvb e, durante l'esposizione, friziona un po' di crema solare del viso come antidoto contro le doppie punte», rivela Salvo Filetti, hair designer di Compagnia della Bellezza. Con l'olio protettivo puoi creare anche uno styling d'effetto. «Per un look bagnato stendilo su attaccatura e riga e ravviva le radici lasciando il segno del passaggio del pettine, per un piacevole risultato "décor". Su lunghezze e punte, invece, lavora l'olio con le dita, in modo da ottenere ciocche separate e come spettinate dal vento». Tieni nella borsa da spiaggia uno spray curativo o un siero da applicare più volte al giorno, da metà lunghezza, per mantenere le punte lucide e ben definite. Dopo ogni bagno non pettinare i capelli ►



perché il sale li fragilizza e lavalvi soltanto con acqua dolce, per evitare di aggredirli ulteriormente.

6. TRASFORMA LA SOLITA DOCCIA IN IDROTERAPIA

La doccia fredda dopo il mare, oltre a eliminare i residui di sale disidratanti, può trasformarsi in una vera pratica idroterapica, che effettua una ginnastica vascolare molto corroborante per la cute. «Rinfrescati sotto la doccia fredda per un minuto, poi interrompi stando al di fuori del getto per un altro minuto e ripeti. La doccia parziale alle gambe, invece, stimola il sistema venoso e linfatico: dirigi il getto freddo partendo dalla pianta dei piedi e risalendo fino all'inguine, per un minuto», spiega Angelo Bianco, medico termalista ad Abano Terme. Ricorda che le operazioni con acqua fredda vanno eseguite a corpo caldo e lontano dai pasti.

7. ACQUE BENEFICHE DA PORTARE IN SPIAGGIA

L'acqua termale è lenitiva, riepitelizzante e idratante, per questo conviene vaporizzarla spesso su viso, décolleté, gambe, capelli. «Sulle chiome contrasta l'effetto dissecante del clima marino. Sulla pelle rinfresca e sortisce un lieve effetto antiage, grazie all'alto contenuto di sali minerali», dice Carlo Di Stanislao. Inoltre, sopra il trucco con filtro, contrasta la lucidità di fronte e naso. Lasciano una

scia impalpabile e deliziosa le acque profumate. Riservale al tramonto, perché contengono una minima percentuale alcolica che, sotto il sole, può irritare la cute, anche se assicurano un plus di idratazione. Per l'estate sono perfette le note verdi e rinfrescanti di bambù, tè verde, cetriolo e quelle agrumate di bergamotto o lime.

8. MASSAGGI ANTICELLULITE IN RIVA AL MARE

Massaggiarsi viso e corpo con frequenza favorisce l'ossigenazione e l'elasticità dei tessuti. Niente di meglio che approfittare delle ripetute applicazioni del solare in spiaggia per eseguire movimenti ad hoc. Se vuoi un effetto drenante anticellulite, appoggia una gamba sul bordo del lettino e distribuisci il prodotto dalla caviglia comprimendo e rilasciando dolcemente polpacci, ginocchia e cosce fino all'inguine. Per rassodare il viso, invece, stendi la crema iniziando dal mento, con un lieve massaggio dal basso verso l'alto. Prosegui sulle guance, dal centro verso le orecchie e le tempie, esegui movimenti circolari sopra zigomi e sopracciglia, concludi picchiettando delicatamente contorno labbra e occhi.

9. IMPACCHI DI CREMA NUTRIENTE PER LE ESTREMITÀ

Quando si mettono i piedi a nudo assicurati che la pelle sia ultra morbida. «Basta un impacco di crema nutriente

Da sinistra Con olio di monoi nutre e ristruttura chioma e corpo, Shampoo Doccia Duposole Polysianes Klorane (9,90 euro). Eau de toilette energizzante alle essenze di arancia, mandarino e bergamotto, L'Eau Biotherm (42 euro). Scrub corpo all'olio di avocado e sale marino, Gommage Corps Extra Pur Compagnie de Provence (24,90 euro). Estratto rinfrescante di lichene d'Islanda e caffeina, Emulsione Corpo Tonificante EuPhidra (9,90 euro). Dalla Polinesia l'idratazione dell'olio di kukui e del noni fruit nel detergente corpo, Polynesian Dream Home Spa Douglas (7,95 euro).

da regalare alla estremità tutte le sere. Dopo averlo lasciato in posa un quarto d'ora asporta l'eccesso con una velina e massaggia il rimanente fino a completo assorbimento. Due volte a settimana alterna l'impacco con un gommage delicato (usa quello per il viso) con microsferule di jojoba o estratti di piante addolcenti, per esempio calendula e aloe vera. Su talloni e altre zone ispessite, invece, metti prodotti specifici o strofina la cute bagnata con pietra pomice», consiglia il dermatologo.

10. FAI RIFLESSOLOGIA SULLA SABBIA

Ti trovi in una spiaggia di ciottoli anziché di sabbia o il mare ha scogli levigati e facilmente calpestabili? Cammina a piedi nudi per stimolare i punti riflessi che si trovano sulla pianta, apportherai benefici a ▶