

## OMEOPATIA Perché la scienza non si fida

CAIRO EDITORE

**ESCLUSIVO!**

## Dopo la separazione forzata LA SATTA RITROVA BOATENG



**Con Dimitri, il figlio di Carole Bouquet**  
**CHARLOTTE CASIRAGNI:**  
**LUNA DI MIELE A VENEZIA**



# Pier Silvio e la Toffanin

## TENEREZZE SÌ, MA LE NOZZE NO



## CLAMOROSO!

**CON LA GIOVANE  
FIDANZATA SILVIA  
CORONA PENSA  
AL MATRIMONIO  
IN CARCERE**



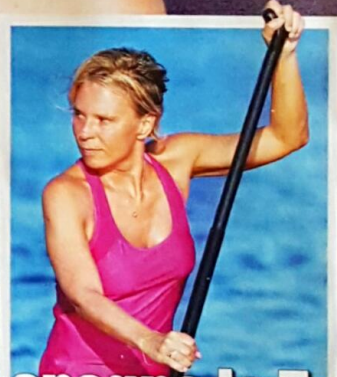
## Federica Nargi e Matri



## Bettarini, l'ex marito SIMONA SI SPOSA? IO SONO FELICE PER LEI

## La coppia spegne la Tv e si sposta in Toscana

**MARIA E MAURIZIO:  
LE NOSTRE VACANZE  
TRA AMORE, PROGETTI  
E... UN NIPOTINO!**





# ADDIO SCOTTATURE: PER UNA TINTARELLA SANA PREPARA LA TUA PELLE A DIFENDERSI DAL SOLE

**Sì a cibi e integratori ricchi di carotene e a filtri adeguati**

**O**gni estate lo stesso problema: vai al mare ma, nonostante la protezione solare alta, ti scotti. La tua pelle ha bisogno di essere preparata all'esposizione solare e questo è il momento giusto per farlo.

## A TAVOLA

Metti nel piatto alimenti capaci di stimolare la produzione di melanina, il pigmento responsabile della colorazione della cute. «A tavola non possono mancare frutta e verdura di stagione», spiega la dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista a Milano, «in particolar modo quelli ricchi di carotene e licopene come carote, pomodori, rucola, basilico, peperoni, anguria, melone, albicocche, pesche, papaia, mirtillo e frutti rossi. Hanno un alto contenuto anche di altre vitamine, che, oltre a favorire l'abbronzatura, prevengono l'invecchiamento cellulare, perché sono fonte di antiossidanti, le sostanze che contrastano l'azione dannosa dei radicali liberi».

✓ **La ricetta sprint** Puoi preparare un goloso estratto di frutta abbronzante frullando un quarto di melone, quattro carote, sei albicocche, mezzo limone e dieci more.

✓ **In pillole** Per chi non riesce a correggere l'alimentazione, anche gli integratori alimentari, sempre a base di

betacarotene e licopene, possono dare una mano. Segui le raccomandazioni del medico o del farmacista e non eccedere con le dosi, per non sovraccaricare il fegato.

✓ **Bevi molta acqua** «Il segreto per una tintarella senza difetti è l'idratazione», prosegue la specialista, «perciò bevi almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, utile anche per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione».

## QUESTIONE DI PELLE



Elisabetta Macorsini,  
nutrizionista

**«Mangia  
carote e  
pesche per  
avere più  
melanina»**

✓ **L'esfoliazione** È il gesto di bellezza per eliminare cellule morte e impurità dallo strato superficiale dell'epidermide ed è il primo passo per ottenere una cute morbida e omogenea, per evitare di abbronzarti «a macchia di leopardo».

Sul viso applica prodotti delicati con sferule e particelle leviganti inseriti in crema o mousse, per non irritare. Evita sempre il contorno occhi.

Per il corpo puoi utilizzare scrub più attivi con microgranuli derivati da sostanze vegetali, oppure polveri di sale marino.

✓ **Obiettivo dissetare** Nutri e idrata la pelle ogni giorno, per contrastare secchezza e screpolature quando prendi il sole e far durare l'effetto «bronze» più a lungo. I principi attivi giusti sono, per esempio, acido ialuronico, pantenolo (o provitamina B5),

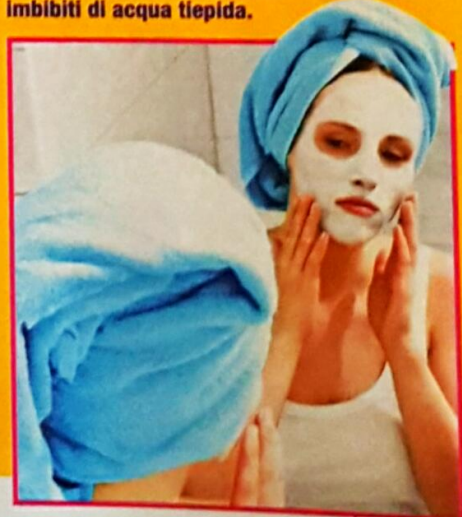
vitamine C ed E, oli vegetali (oliva, jojoba, borragine, ribes nero), burro di karité, coenzima Q10 e le ceramidi, sostanze che si posizionano tra le cellule cutanee impedendo la perdita d'acqua.

✓ **Protezione costante** Per evitare la formazione di iperpigmentazioni e danni da fotoinvecchiamento, che impediscono un'abbronzatura omogenea, stendi tutto l'anno sul viso la crema da giorno con fattore di protezione: i dannosi raggi Uv penetrano anche dai finestrini dell'auto e dai vetri di casa e ufficio. ♦

## Il consiglio in più

### LA SOLUZIONE NATURALE

Le maschere sono un trattamento intensivo da eseguire una volta a settimana per aumentare l'effetto delle creme. Prepara un impacco idratante viso con riso, latte e miele. Fai bollire quattro cucchiaini di riso, separalo dall'acqua di cottura e frullalo assieme a un cucchiaino di miele e due cucchiaini di latte. Lascia il composto in posa per 15 minuti (evitando occhi e labbra) e asporta i residui con dischetti di cotone imbevibili di acqua tiepida.





## I PRODOTTI OK



1



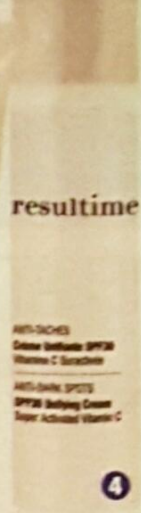
2

### IDRATAZIONE

1- Con acqua d'uva, idratante e lenitiva, acido glicolico, elimina le cellule morte, con estratto di peonia bianca, illumina. **Vinoparfect essence concentrée éclair, Caudalie, € 28,60.** 2- In spray, con proteine della seta e dal complesso hydroviton plus che nutre. **Body care crema corpo express setificante, Biopoint, € 10,50.**



3



4

### PROTEZIONE

3- Protegge dai raggi ultravioletti e ostacola la formazione di macchie scure. L'estratto di persicaria migliora la luminosità. **PerkyPearl p2 cream, Synchronine, € 32,00.** 4- Con filtri Uv ad ampio spettro protegge dal fotoinvecchiamento. La vitamina C evita le macchie. **Crema uniformante SPF 30, Resultime, € 55,00.**

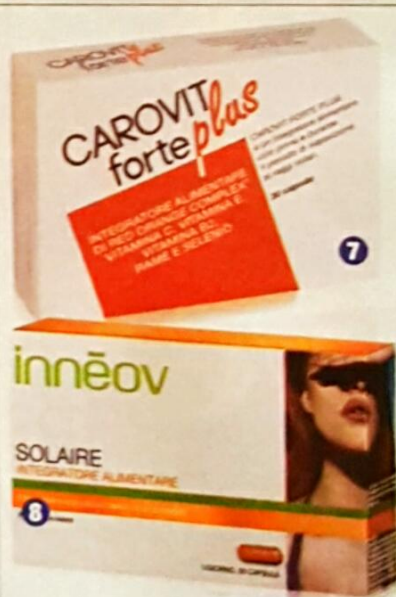


5

6

### ESFOLIAZIONE

5- L'estratto di olio di palma di babassu restituisce morbidezza alla pelle ruvida e secca. Il salice bianco purifica e tonifica. **Mousse-scrub corpo, Salba, € 13,99.** 6- Grazie all'argilla di ghassoul, esfolia e purifica i pori in profondità. **Mousse cremosa agli estratti di ghassoul del Marocco, Too cool for school, € 24,00.**



7

8

### INTEGRATORI

7- A base di rame e vitamina C contribuisce alla normale colorazione della pelle e interviene nella sintesi della melanina. **Carovit forte plus, Rottapharm madaus, € 23,90.** 8- Con un probiotico e due pigmenti vegetali, il licopene e il betacarotene, che difendono dai danni del sole. **Innéov solaire, Galderma, € 28,80.**