

**BEAUTY** Aiuta il corpo a produrre i pigmenti che evitano bruciature

## 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

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 ver-

dura 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, mirtilli e frutti rossi. Hanno un alto contenuto anche di altre vitami-

ne, 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** 

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.

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),

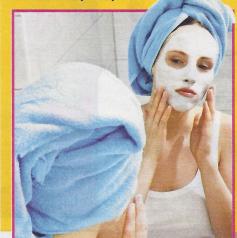
vitamine C ed E, oli vegetali (oliva, jojoba, borragine, ribes nero), burro di karité, coenzima Q10 e le ceramidi, sostanze che si posizionano tra le cellule cutanee impedendo la perdita d'acqua.

Protezione costante
Per evitare la formazione di iper pigmentazioni 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 cucchiai di riso, separalo dall'acqua di cottura e frullalo assieme a un cucchiaino di miele e due cucchiai di latte. Lascia il composto in posa per 15 minuti (evitando occhi e labbra) e asporta i residui con dischetti di cotone imbibiti di acqua tiepida.







Elisabetta Macorsini,

nutrizionista

