

12

Attenzione all'acqua di mare

TRA I FATTORI SCATENANTI DELLA PELLE SECCA, NON C'È SOLO L'ESPOSIZIONE AL SOLE. ALTRETTANTO INSIDIOSA È L'ACQUA DI MARE CHE NON ANDREBBE MAI FATTA EVAPORARE SULLA PELLE, MA SEMPRE RIMOSSA CON ACQUA DOLCE. OLTRE A DISIDRATARLA, I MICROCRISTALLI SALINI FORMANO DEGLI "SPECCHI" CHE RIFLETTONO I RAGGI CON MAGGIOR INTENSITÀ.



NEL PIANO ANTI-SICCITÀ, ANGURIA, TÈ E SUCCHI FRESCHI

13

C'È BEVANDA E BEVANDA

Come dissetarsi senza "incamerare" calorie? Qualche idea. Dal tè verde con ghiaccio e un pizzico di zenzero, al frappè di latte di soia, riso o mandorle (non quello d'avena perché riscalda), fino ai più sostanziosi centrifugati di mele, pere o carote. Oppure, provare il Lassi, bevanda indiana che, oltre a togliere la sete, ripristina la flora intestinale: basta mescolare un cucchiaino di yogurt di capra in un bicchiere di acqua.

DAL MEDICO ESTETICO

PER FAR FRONTE AL SURPLUS D'IDRATAZIONE CHE LA PELLE RICHIEDE IN ESTATE, SI PUÒ INTEGRARE L'AZIONE DEI COSMETICI CON UN TRATTAMENTO AD HOC DI MEDICINA ESTETICA. «IL PIÙ INDICATO SI CHIAMA "SKINBOOSTER" E CONSISTE IN UNA SERIE DI MICROINIEZIONI SOTTOCUTE CON DUE TIPI DI ACIDO IALURONICO NASHA (STA PER NON-ANIMAL STABILIZED HYALURONIC ACID): IL VITAL E IL VITAL LIGHT RESTYLANE». SPIEGA GABRIELLA DI RUSSO, MEDICO ESTETICO A MILANO EA FORMIA. «LA LORO PARTICOLARITÀ STA NEL FATTO CHE NON "RIEMPIONO" LE RUGHE COME I CLASSICI FILLER, MA BILANCIANO L'IDRATAZIONE PROFONDA DELLA PELLE, RIPRISTINANDO ANCHE LA GIUSTA TENSIONE DEI FIBROBLASTI: LE CELLULE RESPONSABILI DELL'INTEGRITÀ DELLE FIBRE ELASTICHE A SOSTEGNO DEI TESSUTI». RISULTATO: LE RUGHE SI ATTENUANO E LA PELLE, PIÙ TONICA, È IN GRADO DI DIFENDERSI MEGLIO DAI RAGGI UV (DA € 200 A SEDUTA. PER INFO: N. VERDE 800.21.62.07)



SU

-SCOPRI LE ACQUE TERMALI E L'IDRATAZIONE SPRAY



14

Corpo: novità a getto continuo. Sotto la doccia e sotto il sole

1 Fresca come una rosa? Si assorbe all'istante Lait Corps Fraîcheur Accord 3 Roses di Lancôme (€ 29,50), con un tris di estratti di rose: centifolia (lenitiva), gallica, (antiossidante) e canina (rinforzante). **2** Idratazione a tempo di record con Sotto la Doccia Balsamo Corpo Idratante Nivea (€ 5, gdo): formula con minerali marini che va applicata subito dopo il bagnoschiuma e risciacquata. **3** In Body Saver Chrono di Méthode Jeanne Piaubert (€ 69) l'esclusivo Caspase 14 Complexe combatte la pelle "a coccodrillo", mentre un pool di attivi anti-tetà preserva il capitale di giovinezza della pelle. **4** Per la spiaggia: Hawaiian Tropic Silk Hydration Protective Sun Lotion è il primo solare con "nastri" idratanti alle proteine della seta incorporati. In tre versioni: con spf 15, 30 e 50 (da € 14,55, in profumeria e gdo).

15 Fonti alimentari

Mai sentito parlare di "cibi idratanti", cioè più ricchi d'acqua? Oltre a frutta e verdura, parliamo di latte, succhi di frutta, yogurt, sorbetti, gelati, frappè e centrifugati. La quantità ideale consigliata in estate è pari a circa 1.600-1.700 ml al giorno. Inferiore a quella assunta realmente dagli italiani che, secondo una recente indagine, si aggira intorno ai 1.200 ml.

GRAZIA 107