

# VIVE *e belli* **mani**

**IN OMAGGIO!**

**Il pocket di 52 pagine**

ENIGMISTICA, LOGICA, GIOCHI E ALTRI PASSATEMPI PER LA TUA ESTATE



**RIMEDI VERDI**  
DA METTERE NELLA VALIGIA PER IL MARE

## SOLE

LA GUIDA PRATICA ALLA TINTARELLA

I PRODOTTI GIUSTI PER VISO, CORPO E CAPELLI... **PRIMA E DOPO LA SPIAGGIA**

### SESSO & SALUTE

I consigli dello specialista per non correre rischi a letto

### COLESTEROLO

Se è alto lo vedi osservando le tue unghie

### Diabete

10 REGOLE D'ORO PER TENERLO A BADA ANCHE CON IL CALDO

*dinner cancelling*

## salta la cena!

TI DEPURI, TI SGONFI E PERDI FINO A 6 KG IN DUE SETTIMANE





Servizio di Alberta Mascherpa.



Con la consulenza del professor **Leonardo Celleno**, dermatologo a Roma.

BELLEZZA  
**SPECIALE SOLE**

# protezione

## PELLE SENSIBILE

★ La cute dei più **piccoli** è in prima linea sul discorso sensibilità, perché non ha ancora sviluppato appieno i naturali meccanismi di difesa verso i raggi Uv, ma anche verso tutte le sostanze con cui viene a contatto. Estremamente delicate sono anche le **pelli più chiare** che al sole non si abbronzano, ma si arrossano fino a scottarsi. Per non parlare di quelle reattive, geneticamente portate a rispondere con irritazioni e rossori a qualsiasi insulto provenga dall'esterno, gli Uv, innanzitutto, ma anche il cloro e la salsedine per chi si tuffa in mare o in piscina.

## LARGO AI FILTRI MINERALI

★ Il primo consiglio in tutti i casi sopra descritti è quello di proteggersi con particolare scrupolo in ogni situazione di irraggiamento, **anche in città**. Nella scelta del solare preferire formulazioni con filtri minerali (l'ossido di zinco e il biossido di titanio sono tra i più noti e usati), che creano uno scudo riflettente che respinge i raggi, anziché assorbirli, minimizzando i rischi di sensibilizzazione. Adatti sia al viso sia al corpo, gli scudi minerali oggi hanno una consistenza gradevole, ricca ma facile da stendere che, a differenza di un tempo, non lascia tracce bianche.

## MACCHIE E RUGHE

★ I raggi solari scatenano la produzione di **radicali liberi** e innescano **processi infiammatori** che determinano, come triste ricordo di fine estate, una maggiore visibilità dei segni dell'invecchiamento fotoindotto come le rughe e le macchie scure. Per tutte le pelli, e a maggior ragione per quelle in là con gli anni, diventa prioritario proteggere bene le zone esposte. Il viso, innanzitutto, ma anche il collo, il décolleté e le mani che spesso, proprio per via della presenza di una pigmentazione poco uniforme, sono testimonianza visibile dell'età.

## DIFESA A 360°

★ I solari pensati per le pelli mature che tendono a segnarsi maggiormente offrono innanzitutto una protezione rinforzata su tutto lo spettro solare. **Schermano i raggi Uvb e gli Uva**, corti e lunghi, principali responsabili dell'invecchiamento fotoindotto, frenano gli **infrarossi** che alimentano l'infiammazione, e anche la **luce blu**, la stessa emessa dai dispositivi elettronici, e ormai considerata un importante fattore che accelera la formazione dei segni dell'età. La loro formula viene spesso completata con un insieme di potenti antiossidanti come la vitamina E e i polifenoli vegetali.



1. Fluido Solare Minerale Viso e Corpo Spf 30 *SkinLabo* (skinlabo.com, 150 ml, € 16).
2. I Solari Crema Solare Minerale Spf 50+ *Nature's* (farmacia, erboristeria, 100 ml, € 26).
3. Sol Mineral Crema Solare Viso e Corpo Spf 20 *Bottega Verde* (negozi monomarca, 120 ml, € 26).
4. Correct & Protect Serum Broad Spectrum Spf 45 *Murad* (farmacia, murad.it, 30 ml, € 89).

5. Crema Solare Antirughe e Antimacchia Spf 50 *Lafarmacia* (punti vendita Lafarmacia., 50 ml, € 18,50).
6. Crema Solare Antirughe Viso Spf 30 *Clinique* (profumeria, cliniqueitaly.it, 30 ml, € 28,50).
7. Aging Defense Sunscreen Drops Spf 50+ *Miamo* (farmacia, miamo.com, 30 ml, € 55).