



# Un'abbronzatura d'oro

Se si pensa alla parola "vacanza" vengono subito in mente "mare", "relax" e... sole!

**Q**uest'estate, oltre all'obiettivo di un'abbronzatura perfetta, non dimentichiamo il rispetto dell'ambiente marino (e fisico). Una doppia protezione quindi, guardando con attenzione alla scelta di cosmetici che non contengano elementi dannosi per la pelle e che non compromettano l'ambiente.

## Come preparare la pelle al sole

Iniziando dalla cura della pelle, seguiamo delle accortezze da prendere almeno qualche settimana prima delle giornate di mare.

### • Vitamina A e betacarotene

Le carote risultano essere ottimi contenitori di queste due componenti. Entrambe sostanze protettive che attivano la melanina. Consumatele cotte con un filo di olio extravergine d'oliva per un risultato evidente.

### • Acqua

Idratare il corpo bevendo almeno 2 l di acqua al giorno è il modo giusto per evitare secchezza cutanea e rughe da sole. Inoltre con le alte temperature si tende a perdere molti più liquidi del solito, quindi è bene reintrodurli costantemente.

### • Mandorle

Gli acidi grassi sono di grande aiuto nella preparazione al sole. Introducete 5 mandorle al giorno nella vostra dieta, aiuteranno a mantenere la pelle lucida e predisposta al giusto ricambio dell'epidermide.

### • Scrub

Unite alla doccia il piacere di uno scrub rigenerante della pelle. Esfoliate delicatamente braccia e gambe al fine di rimuovere le cellule morte e rigenerarne di nuove. Provate lo scrub fatto in casa con semplicissimi ingredienti quali zucchero, yogurt e olio uniti assieme.



**I prodotti**



**Crema Notte Rigenerante Evergreen Life**

Una miscela di pregiati ingredienti naturali come il burro di karité e l'olio di mandorle dolci, favorisce un elevato apporto di nutrienti, conferendo alla pelle morbidezza ed elasticità.  
*evergreenlife.it*



**Crema Solare Viso SPF 50+ Equilibra**

Una crema leggera, priva di profumazione aggiunta. Efficace azione antiossidante, contrasta i radicali liberi e aiuta a prevenire e a contrastare i danni da foto-invecchiamento.  
*equilibra.it*

**Lozione Dopusole Lavera**

Dopo l'esposizione al sole, calma, nutre e rigenera la pelle. Contiene: oli biologici di soia, semi di girasole, noce di cocco in unione e burro di karité (che nutrono intensamente la pelle e la proteggono), aloe vera bio ed estratto di fiori di calendula (per una fresca idratazione), vitamine E e C (per un'azione protettiva).  
*lavera.de/it/*



**Olio abbronzante spray senza protezione - Omia**

L'olio di argan idrata e protegge la pelle, mentre l'olio di cocco la nutre e la protegge dai segni dell'invecchiamento. La sinergia di olio di noce, di carota e di caffè favorisce un'abbronzatura intensa e dorata.  
*omialab.it*



**Acqua Corpo Idratante - Marescentia**

Da vaporizzare sul corpo in qualsiasi momento della giornata per ritrovare energia. Un'acqua idratante, tonificante e vitalizzante. L'estratto di posidonia oceanica è associato all'estratto di aloe, all'acido ialuronico e a preziosi oli essenziali di arancio e limone.  
*marescentia.it*

**Un sole cruelty free**

Abbronzarsi rispettando salute e ambiente? È possibile scegliendo prodotti eco-bio in grado di combinare l'efficacia protettiva con quella cruelty free eliminando sostanze nocive come petrolio, coloranti, ecc.

**FILTRI FISICI**

In sostituzione delle creme chimiche, queste sono composte da ingredienti minerali e vegetali, come oli o burri, idratanti ma non inquinanti. Inoltre il risultato è anche una protezione maggiore rispetto a quella garantita dai prodotti esclusivamente a base chimica.

**CERTIFICAZIONI**

Scegliete solari che espungano certificazioni chiare e note come i simboli "cruelty free" e "not tested on animals" o che non contengano ingredienti di origine animale. Controllate poi la presenza della certificazione ICEA e l'elenco INCI. Se un prodotto espone la dicitura "cruelty free" ma non quella Vegan allora all'interno potrebbero esservi ingredienti di origine animale come la cera d'api.

**INQUINAMENTO ACQUE**

Le creme chimiche contengono sostanze come petrolio e derivati. Immergendosi in acqua rilasciamo inconsapevolmente sostanze tossiche per l'habitat marino mettendo in pericolo moltissime creature come coralli, piante e animali.

**SCOTTATURE**

Per ricostituire la pelle dopo una giornata di mare, optate per rimedi naturali non inquinanti come dei piacevolissimi impacchi alla camomilla o all'aloè.

**Quanto durano i flaconi aperti?**

Come tutti i cosmetici, anche i solari hanno una loro scadenza. Tenendoli riparati dalla luce diretta e da un calore eccessivo, si può però rallentare tale tempistica (cosa difficile però dato che li portiamo in spiaggia). La scadenza è solitamente di 12 mesi, come indicato dalla dicitura PAO. I solari sono un mix di acqua, filtro solare e sostanze grasse; sono proprio le ultime a deteriorarsi rendendo la crema inefficace. Siete convinti di aver conservato con cura il prodotto e che quindi potrebbe essere ancora buono per la stagione successiva? Fate una prova. Innanzitutto controllatene la consistenza: se è troppo liquida e il colore quasi trasparente non riutilizzatela. Solitamente sono i solari spray a deteriorarsi meno facilmente e quindi idonei a un utilizzo futuro.

**COME SMALTIRE I RESIDUI DEI SOLARI**

- Olio solare: Applicatelo sulla lunghezza dei capelli, fino alle punte, è un ottimo ricostituente.
- Crema solare: Una buona protezione, non perde completamente tutte le sue proprietà dopo la scadenza, utilizzatela in inverno come crema idratante protettiva, da sola o come base trucco. Ottima anche per togliere i residui di cera dopo la depilazione.