

Consigli di BELLEZZA

Prendere il sole è salutare e rende più belli

«I raggi solari, presi con le necessarie precauzioni, fanno bene alla pelle» • «Per contrastare la cellulite spruzzate sulla pelle acqua aromatizzata con menta o rucola»



- 1) Omia Latte Solare Eco Biologico Protezione 20 dona luminosità alla pelle minimizzando il rischio di irritazioni. 2) Latte Solare Spray Protezione Altissima di Byotea Suncare è un latte solare spray resistente all'acqua. 3) Réponse Soleil Lait Protection Solaire Protezione 30 di Matis è un latte setoso per le pelli chiare alla ricerca di una protezione alta. 4) Olio Spray Protettivo Corpo di Dermasensitive+ è uno spray solare con protezione 15 ideale per tutti i tipi di pelle. 5) Biosline presenta Nature's Solare Spray Viso-Corpo Protezione 30: fresco e leggero, penetra velocemente, favorendo un'abbronzatura intensa e dorata. 6) Australian Gold Color Binge è un'infusione molto efficace di abbronzanti naturali e ingredienti idratanti che permette un colore immediato e prolungato. 7) Protoplasmina Suncare 50+ Uva di Farmaca è un fluido ad alta protezione ideale per bambini e per cuti rasate. 8) Collistar presenta lo Spray Solare Protezione Attiva, studiato in collaborazione con l'Università di Siena, adatto per pelli ipersensibili. 9) Equilibra propone Aloe Crema Solare Protezione 50+ Prosun-Uv, che protegge le pelli più delicate e sensibili aiutandole a prevenire gli eritemi. 10) Avon Sun* è una lozione solare idratante ultraresistente all'acqua fino a ottanta minuti, ideale per la pelle sensibile di cui previene la desquamazione.



I NOSTRI CONSIGLI

Per ottenere subito un bel colorito omogeneo e rimuovere il pallore, preparate una maschera con mezza carota grattugiata e un cucchiaino di yogurt, anche quello scaduto o avanzato in frigorifero. Tenetela sul viso e sul corpo almeno dieci minuti al giorno e poi specchiatevi: giorno dopo giorno apparirete più abbronzati.

- Se vi siete ustionati al sole, non mettete mai il burro sulla parte arrossata, avreste un effetto frittura. Meglio usare impacchi freschi di camomilla.

- Se, per una serata speciale, non volete avere la pelle lucida, mettete nel frullatore del riso crudo e le rimanenze dei vostri fard: polverizzate il tutto e otterrete una cipria estiva.

Il sole è l'imputato nel processo più seguito dell'estate, accusato di provocare eritemi, scottature e altri disturbi antiestetici. Per sapere come comportarci al sole ci siamo rivolti a un medico famoso a livello internazionale, specialista in chirurgia plastica ed estetica, il dottor Guglielmo Rufolo, che opera in Francia, in Svizzera e in Italia, a Milano, e presta la propria consulenza all'Università di Oslo, in Norvegia.

«Dottor Rufolo, facciamo chiarezza, il sole fa bene o fa male?».

«Il sole è l'alleato delle ossa»

«Il sole è un amico prezioso, è l'alleato delle ossa e anche la pelle diventa più tonica, soda, elastica», risponde il dottor Rufolo «le articolazioni diventano più agili, per cui prendere il sole è un'ottima cosa, praticamente non ha controindicazioni, ma bisogna saperlo prendere».

«Se il sole fa tanto bene, perché c'è tanto allarmismo sull'esposizione ai raggi solari?».

«Come le ho detto bisogna prenderlo nel modo corretto», dice il dottor Rufolo. «Occorre ricordare che il sole non si prende solo sulla spiaggia, ma anche nella quotidiana e salutare corsa o passeggiata, nel fare i mestieri di casa, persino in auto possiamo prendere il sole, e quindi dobbiamo proteggerci il più possibile. Raccomando di usare sempre un filtro solare su viso, corpo e mani, che spesso dimentichiamo, ritrovandocene poi sciupate da antiestetiche macchie».

«Dottor Rufolo, qual è il modo corretto di prendere il sole?».

«Bisogna esporsi sempre e solo nelle ore più fresche, la matti-

na va benissimo», spiega il dottor Rufolo. «Ripeto che è fondamentale proteggersi con adeguati filtri solari, tanto più forti quanto più è chiara la nostra carnagione. E, infine, come medico specializzato in medicina estetica, raccomandando a tutti di idratare adeguatamente la pelle».

«Sciacquatevi con l'aceto»

«Come ci consiglia di idratare la pelle, dottor Rufolo?».

«L'acqua è il migliore idratante, per cui consiglio di berne due litri al giorno», dice il dottor Rufolo. «Consiglio anche di mangiare l'anguria, che ne contiene tanta insieme con il potassio, che si perde sudando, e di spruzzarsi l'acqua addosso quando siamo al sole. Basterà pulire bene uno di quegli spruzzatori che si usano per le pulizie domestiche e poi riempirlo di acqua, magari quella distillata che si usa per stirare, aromatizzata con menta o rucola, che non solo hanno un effetto rinfrescante ma combattono anche la cellulite».

«In caso di scottature, dottor Rufolo, che cosa suggerisce di fare?».

«Se i primi giorni siamo solo un po' arrossati, basta fare un bagno mettendo nell'acqua appena tiepida un bicchiere di aceto di mele, oppure versare nell'acqua una bella manciata di sale grosso e bicarbonato», risponde il dottor Rufolo. «Se invece ci siamo spellati bisognerà fare una delicata esfoliazione, cioè un massaggio per eliminare le cellule morte della pelle, con bicarbonato diluito con gocce d'acqua fino a creare una crema che poi toglieremo sotto la doccia con movimenti leggeri e circolari».

S.O.