

## Consigli di BELLEZZA

# Dopo il sole idratate il viso con lo yogurt

«Questo alimento dal sapore acidulo derivato dal latte è ricco di zinco, un antinfiammatorio formidabile, che cura in profondità, nutre e reidrata la pelle»

1) Byotea ha creato Suntastic, crema a bassa protezione per una abbronzatura più intensa. 2) Da Collistar lo Stick Solare Spf 50+, la protezione irrinunciabile per le zone più delicate del viso. 3) Da Australian Gold arriva Botanical Sunscreen Face Spf 50 Broad Very High Protection, la lozione ad alta protezione ricca di sostanze estratte da piante australiane che non unge, contrasta i radicali liberi e resiste all'acqua. 4) L'Oréal Paris diseta la pelle del viso e del corpo con il latte solare Hydrfresh Protect IP

15. 5) È di Bilboa l'unguento solare Carrot Plus super abbronzante. 6) Avon ha creato On the Go, viso e corpo, fattore 30 e 50, resistente all'acqua, pensato per chi sta al

sole tutto il giorno. 7) I laboratori Korff hanno studiato il gel viso Sun Secret 30, che protegge dai raggi solari nocivi ringiovanendo la pelle. 8) Dalla ricca gamma di solari Matis ecco la crema anti-tià rigenerante a bassa protezione Soins Protection Solaire Anti-Âge Visage Spf 10. 9) Omia propone tra i suoi solari un latte studiato per le pelli molto chiare: Latte Solare Spf 30 con olio di argan. 10) Aloe 30 di Equilibra è la crema solare anti-tià ad alta protezione con aloe vera.



L'estate è la stagione delle vacanze, in cui ci si prende più cura di sé, e anche chi non parte ha comunque più tempo da dedicare al benessere del proprio corpo: insomma, tutti possono approfittare della stagione per fare una vera e propria cura di bellezza. A consigliarci come fare è la dottoressa Anadela Serra Visconti, nota per le sue apprezzate rubriche di medicina estetica di *Unomattina*, che può trasformare la nostra casa in una vera "clinica della bellezza" usando solo quello che troviamo nel frigorifero e nella dispensa.

«Dottoressa Serra Visconti, per rimetterci in forma che cosa ci consiglia?», chiediamo.

«Prima di tutto suggerisco a chi è in sovrappeso», dice la dottoressa Serra Visconti «di approfittarne per mettersi a dieta e depurarsi in pochi giorni».

### «L'avena attenua l'appetito»

Quindi la dottoressa specifica: «Per esempio, basta fare in casa l'acqua di avena che, oltre a depurare, è anche antistress, abbassa il colesterolo e calma la fame. L'avena è ricca di pectine, cioè fibre solubili con un effetto blandamente diuretico, che sono perfette per sgonfiarci. Inoltre, come ho già detto, abbassa il colesterolo, depura il corpo e, cosa essenziale per chi è a dieta, calma la fame».

«Come si prepara l'acqua d'avena?», domandiamo.

«Per realizzare l'acqua d'avena», spiega la dottoressa Serra Visconti «basta fare bollire in un litro d'acqua quattro cuc-

chiai di fiocchi d'avena, gli stessi con cui molti fanno colazione. Facciamo intiepidire, filtriamo e beviamone dei bicchieroni soprattutto prima dei pasti o quando ne sentiamo il bisogno».

### «Bevete il succo di melagrana»

«Che cosa consiglia per curare la pelle prima e durante l'esposizione al sole?», chiediamo.

«In estate raccomando di proteggere la pelle dai raggi solari e, ancora di più, di idratarla», risponde la dottoressa Serra Visconti. «Bisogna restituire alla pelle l'acqua che il caldo elimina riducendo anche il collagene e la elastina, che la mantengono giovane. Consiglio di prevenire l'invecchiamento della pelle e gli altri inestetismi dovuti alla stagione e alla esposizione eccessiva al sole con una maschera allo yogurt, ricco di zinco, che è un antinfiammatorio formidabile. Cura in profondità la pelle, la nutre, la reidrata, la rende meravigliosamente morbida, giovane e splendente».

«Ogni quanto consiglia di fare questa maschera?».

«Due volte alla settimana durante l'anno, mentre in estate, al mare, anche tutti i giorni», risponde la dottoressa Serra Visconti.

«Oltre a questo, che cosa consiglia per evitare l'invecchiamento della pelle?».

«Consiglio di bere una spremuta di melagrana tutti i giorni. È ideale poiché è ricca di vitamina C, di antiossidanti e di polifenoli, tra cui gli antociani, sostanze che mantengono giovane la pelle».

S.O.

## I NOSTRI CONSIGLI

Per la spiaggia scegliete sempre profumi che non contengono alcol altrimenti sulla vostra pelle potrebbero comparire macchie difficili da togliere.

- Per evitare che il trucco in estate si scioglia facilmente vi suggeriamo di passare sul viso un cubetto di ghiaccio prima di truccarvi: il trucco durerà per tutta la sera.

rà per tutta la sera.

- I capelli in estate si lavano tutti i giorni ma usate lo shampoo molto diluito: scioglietene un dito in una bottiglia di acqua da un litro: vi basterà per diversi lavaggi.

- Se siete allergici al deodorante, lavate spesso le ascelle con acqua tiepida e bicarbonato.