

Preparare la pelle al primo sole.

Immergersi nel primo sole in modo corretto aiuterà ad avere una pelle più luminosa, abbronzata e sana.

Amanti della tintarella sfrenata, o semplici simpatizzanti del sole, preparatevi! Perché, si sa, quando arriva quel momento in cui si riceve l'invito degli amici per una domenica in piscina o per una gita al mare non si è mai pronti.

Prima di tutto, **non confidate nell'efficacia della crema solare dell'anno scorso**: non tutte le creme possono essere usate a distanza di molti mesi e applicandole sulla pelle rischiate



uno sgradevole effetto a macchie o, peggio, qualche irritazione.

Sui flaconi delle creme è riportata la durata del prodotto in mesi dopo l'apertura, controllate sempre e, nel dubbio, acquistate una crema solare nuova per il corpo e uno stick con un fattore di protezione più elevato per le zone del viso e del collo, che sono sempre più delicate.

Dopodiché, sarà **indispensabile preparare la pelle a ricevere il sole**.

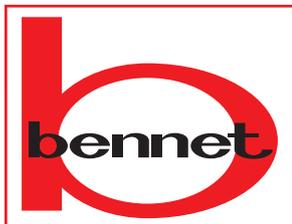
L'ideale sarebbe **iniziare qualche settimana prima**: fate uno **scrub**, per **purificarla, idratatela** con olio di mandorle o con una crema corpo non troppo grassa e, nel frattempo, vi suggeriamo anche di variare l'alimentazione.

Se siete indecisi su cosa mangiare, scegliete frutta con i colori dell'estate.

In generale, infatti, i cibi arancioni e quelli verdi sono i più indicati (carote, albicocche, meloni, fagiolini, rucola, broccoli, ecc...) e abbinateli ai cibi di colore rosso, come i pomodori, l'anguria e i peperoni, che aiutano a proteggere la pelle grazie al loro apporto di antiossidanti.

Inoltre, sarà davvero **utile aggiungere all'alimentazione anche degli integratori**.

La pelle, infatti, se accuratamente nutrita, è in grado di reagire al sole in modo ottimale, ricavandone tutti i benefici e riducendo al minimo i rischi di scottature o invecchiamento. Gli integratori per l'esposizione al sole sono formulati in modo specifico proprio per aiutare la pelle favorendo l'attività antiossidante, sollecitando la produzione di melanina, per ottenere una abbronzatura uniforme e gradevole,



Gli editoriali.

e soprattutto agevolando la produzione di **vitamina D**, necessaria per la tutela delle ossa e per stimolare il sistema immunitario.

Il giorno dell'esposizione al sole ricordate di evitare le ore più calde, di bere spesso e, al rientro, dedicate alla pelle ancora qualche coccola, con un doposole oppure con una crema rinfrescante.

La vostra pelle ringrazierà, vi sentirete più in salute e di buonumore e, non ultimo, la tintarella durerà più a lungo.