

## Come mantenere la tintarella. Una dieta ricca di vitamine, proteine, frutta. Poi scrub, maschere e creme idratanti



**CLINIQUE SKIN SUPPLIES FOR MEN**  
**M gel-lotion**

Gel adatto anche alle pelli più sensibili, ha un effetto lenitivo dopo l'esfoliazione e la rasatura e assicura alla pelle il livello di idratazione ottimale, aiutandola a tenere sotto controllo la produzione sebacea (38 euro).

**A**bbonzati, rilassati e spesso con qualche chilo di troppo: è il regalo delle vacanze oltre che di uno stile di vita diverso rispetto alla quotidianità a cui si è abituati. Al rientro in città due sono gli obiettivi che molti si propongono: ritrovare il peso forma e mantenere il colorito "bonne mine". «La pelle durante il periodo estivo è sottoposta a stress da sole anche se la si protegge con i filtri solari», spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico a Milano e Formia. «È utile intervenire con una dieta ricca di cibi che contengono vitamine A, E, C e betacarotene.

La vitamina A, è la più importante per la salute della cute. Poiché i raggi solari la seccano e tendono a distruggere la componente fibrosa del connettivo, la presenza di questa vitamina favorisce la moltiplicazione delle cellule deputate alla produzione di queste fibre, svolgendo così la funzione di protezione. Inoltre, una prolungata esposizione al sole aumenta la produzione di radicali liberi, sostanze tossiche che accelerano l'invecchiamento della pelle. Per neutralizzarne l'azione è indispensabile assumere tutti i giorni sostanze antiossidanti: oltre alla A anche le vitamine C, E

e minerali come il selenio e lo zinco. Per soddisfare il fabbisogno di questi preziosi alleati della salute, è sufficiente ricordarsi la regola delle famose cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura, all'interno di un'alimentazione variata ed equilibrata. Oltre a una dieta corretta, non bisogna poi dimenticare che la pelle ha anche bisogno di idratarsi: l'acqua "dall'interno" è il miglior elemento per combattere la secchezza e mantenere un'epidermide elastica. Tra i cibi consigliati per mantenere l'abbronzatura poi ci sono: yogurt, pane integrale, frutta, cereali, verdure e proteine (carne o

**BIOHERM HOMME**  
**Désincrustant visage**

Da utilizzare quotidianamente per detergere in profondità l'epidermide. Contiene minuscole particelle che aiutano a esfoliare dolcemente evitando anche la formazione di peli incarniti (34,29 euro).



**L'ORÉAL PARIS**  
**Sublime body exfoliant**

Texture in gel arricchita con microsfere esfolianti e AHA che aiutano a favorire il rinnovamento cellulare: eliminano le cellule morte, levigano le rugosità e hanno un effetto tonificante (11,50 euro).



**COLLISTAR LINEA UOMO**  
**Gocce magiche viso**

Contiene eritrosio, zucchero naturale che reagisce con il gruppo amminico degli aminoacidi o delle proteine per un "effetto abbronzante". Il complesso vitaminico C ed E aiuta a idratare e proteggere, mentre l'estratto di mallo di noce contribuisce a dare un colorito immediato (25,50 euro).

**NIVEA**  
**Idratante express gel corpo**  
Arricchito con estratti di menta aiuta a reidratare donando una sensazione di freschezza. Non unge e non lascia tracce (5,30 euro).

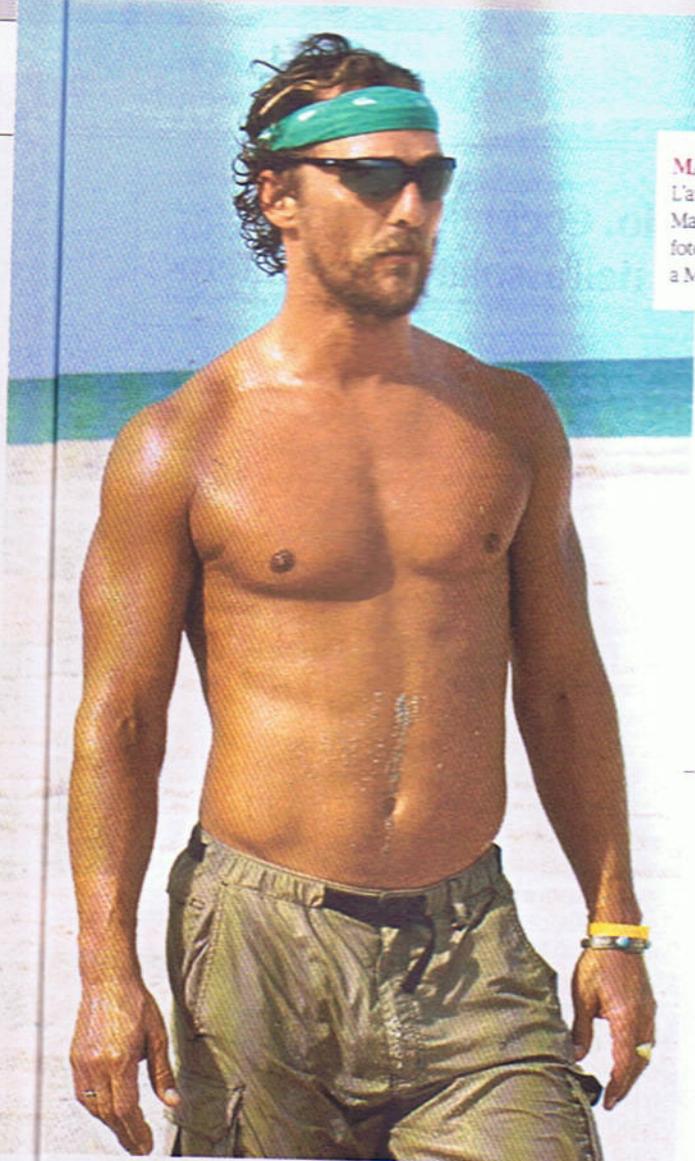


**VIOLINA BEACH**  
**NEL DIPORTO IN TOSCANA**

**T**ra le marine spartane e quelle con i comfort degli yacht ecco un'intelligente terza via: il porto pensato con attrattive e servizi anche per chi un'imbarcazione non ce l'ha. Il prototipo è a Marina di Scarlino (Gr), un approdo che Leonardo Ferragamo ha reso attraente

recuperandolo con un make strutturale (e gestionale) da 12 milioni di euro. Risultato: 32 suite waterfront, appartamenti di lusso, un beach club con piscine, lounge, ristoranti e un centro benessere "sul" mare affidato a Daniela Steiner. Anche i duri e puri della vela vorranno fare massaggi





## MACHO DA SPIAGGIA

L'attore americano  
Matthew McConaughey  
fotografato  
a Miami Beach.



### ALMA K UOMO Detergente viso esfoliante

Formulato con sali e acqua del Mar Morto, conosciuto nell'antichità come il centro termale di Cleopatra. È arricchito con ginkgo biloba dalle proprietà antiossidanti e aloe vera lenitiva (17,90 euro in esclusiva presso le profumerie La Gardenia).

pesce». Per la beauty routine quotidiana utilizzare scrub, maschere e creme idratanti. «Lo scrub», aggiunge Di Russo, «permette di eliminare le cellule morte in superficie e rendere l'epidermide levigata. Non toglie l'abbronzatura, anzi, aiuta a renderla più luminosa. Uno scrub ideale per il viso lo si ottiene mischiando zucchero di canna (una manciata) miele (un cucchiaino) e acqua di rose (un cucchiaino). Gli ingredienti vanno ben mescolati e poi massaggiati sul viso, al termine risciacquare con acqua tiepida.

Si possono anche usare le acque termali spray, sono un ottimo idratante consigliato soprattutto a chi ha una pelle veramente delicata e bisogno di purezza totale. Tutte le acque sono naturalmente ricche di oligo-elementi e debolmente mineralizzate, ma non hanno una base chimica o sostanze elaborate artificialmente, profumo incluso. Questo fa sì che abbiano un'azione lenitiva, addolcente e che siano adatte anche alle pelli più sensibili o che tendono ad arrossarsi».

Giancarla Ghisi

scioglie tensione.

Il trattamento più cool si chiama Violina Beach. La spa manager Michela Lazzara lo racconta in due atti: per eliminare le cellule morte sotto il sole va esfoliata la pelle con un peeling corpo, viso e collo al sale marino e alghe; segue un massaggio olistico

idratante a base di miele e oli di rosa e lavanda che manterrà l'abbronzatura più a lungo (80 minuti, 180 euro). Il beach club a cinque stelle ha prezzi democratici: 35 euro al giorno. Lounge bar e ristoranti sono gestiti dagli spagnoli di Puro Beach.

Magda Mutti

di Cristina Milanese



## EFFETTI SPECIALI

# L'uomo vanesio ha scoperto la spa

Quando lei andava alla spa, lui organizzava la settimana con gli amici: caccia, golf, vela, tutto tranne il ritiro in accapatoio tra maschere e diete mortificanti. Questo fino a qualche anno fa, poi la grande svolta. Anche i maschi hanno capito che la settimana di beauty e benessere non solo non è punitiva, ma al contrario regala nuova energia e toglie qualche anno senza l'ausilio del bisturi. «C'è stato, negli ultimi sei, sette anni, un forte incremento del pubblico maschile nelle strutture che si occupano di wellness», sottolinea Danilo Maggi (nella foto), responsabile della comunicazione di Villa Paradiso Clinical Beauty, sul lago di Garda, 25 anni di attività nel settore della Medicina Preventiva. «Diciamo che se fino a qualche tempo fa questi luoghi di relax, associati a programmi di cure, venivano frequentati all'80% da donne, oggi l'affluenza dell'uomo è salita al 35%. Un incremento al fatto che il "sesso forte" ha preso coscienza di quanto l'immagine conti, unita all'equilibrio psicologico e a uno stile di vita corretto».

«L'età biologica spesso non corrisponde a quella anagrafica», sottolinea Maggi. «Un tempo, un cinquantenne era considerato già avanti con gli anni. Oggi, a sessanta-settanta, molti uomini sono ancora aiutanti, curati, con un look raffinato, attenti a ciò che mangiano. Hanno metabolizzato il concetto di prevenzione, individuando percorsi wellness personalizzati. È cambiata anche la fascia d'età maschile che frequenta normalmente i centri, a Villa Paradiso abbiamo un pubblico tra i 45 e i 60 anni. Ma anche un 20% di trentenni e casi non isolati di giovani sui 20 anni. Diete, trattamenti, fitness, estetica: l'uomo chiede un percorso full optional, non rinuncia a nulla, è curioso e spesso più vanesio della donna. Nessuna remora riguardo ai piccoli interventi per ridurre gli inestetismi della pelle, dalle rughe alle piccole verruche; all'ordine del giorno anche i trattamenti di medicina estetica al viso e agli occhi per ritrovare uno sguardo più disteso. Non rifiutano l'uso di prodotti cosmetici più specifici per corpo e viso, come le maschere, purché diano risultati visibili». Eternamente giovani? «Non pretendiamo l'impossibile, il processo d'invecchiamento cellulare è naturale. Il tempo che passa nessuno potrà mai fermarlo, ma sicuramente la medicina preventiva, e ancor più quella predittiva, possono rallentare la velocità. Come se guidassimo a 100 all'ora invece che a 170!».

