

Anche i fortunati che si super-abbronzano in profondità, devono fare poi i conti con il rientro dalle vacanze e la fine dell'estate.

Si calcola che, a causa della rigenerazione cellulare, unitamente all'inquinamento atmosferico, la vita negli ambienti chiusi durante le ore di lavoro e la detersione quotidiana, normalmente dopo circa venticinque giorni, sulla nostra pelle non c'è più traccia della magica "tintarella" che molto ci gratifica facendoci sentire più belli e più "in pace" con il nostro aspetto fisico.

Qualche suggerimento, e qualche esposizione a lampade uv-a vi consentiranno di prolungare e gestire al meglio quel bel colore "sudato" e guadagnato precedentemente sotto il caldo sole estivo.



**Idratazione:** interna (bevendo almeno due litri d'acqua al giorno) ed esterna grazie a prodotti cosmetici specifici (meglio se formulati in olio). L'olio di Argan sarebbe l'ideale ma anche quello di mandorle dolci o di cocco sono ottimi alleati. Evitate in tutti i modi i prodotti che contengono petrolati e vaselline (che non sono necessariamente i prodotti più economici che troverete sul mercato...). Rivolgetevi anche a quelle creme cosmetiche ricche di Vitamina A e di Vitamina E, comunque contenenti sostanze in grado di contrastare i famigerati radicali liberi.

La frutta e la verdura rosso/arancio e gialla contribuiranno con le loro sostanze a preservare il nostro bel color bronzo.

Gli amanti di aria condizionata e dei detergenti molto schiumosi sappiano che hanno a che fare con due tra i principali responsabili dello "scolorimento" rapido. Semaforo verde alle docce tiepide e rosso invece ai bagni caldi in vasca, responsabili di repentine quanto irrevocabili desquamazioni. Se non si desidera acquistare prodotti detergenti specifici per il prolungamento dell'abbronzatura, utilizzate almeno bagno doccia cremosi o formulati in olio, ovvero showers ad effetto detergente e poco aggressivo per la

pelle.

***Stefano Cannas***