

L'esfoliazione è utile per ogni parte del corpo. E sulle labbra anche un pizzico di peperoncino

IRMA D'ARIA

CON UNA SPUGNA all'argilla, con i granelli di sale o di zucchero, con la polvere di caffè e persino con un pizzico di peperoncino. L'importante è "graffiare" leggermente la pelle per trasportare via cellule morte, sebo e tutto ciò che si deposita sulla pelle rendendola grigia, spenta e stanca. È il compito dell'esfoliazione che va fatta periodicamente ma per tutto l'anno: «Esfoliare la pelle permette di eliminare cellule mor-

Regalare al viso un'altra vita

Beauty

te, tossine e inquinanti atmosferici che impediscono la corretta ossigenazione dei tessuti e accelerano l'invecchiamento», spiega Barbara Bertoli, cosmetologa e autrice del libro *Geografia della bellezza* (Edizioni Ultra).

L'esfoliazione può essere più o meno soft se si utilizzano tecniche e ingredienti diversi a seconda della zona del corpo. «Lo scrub è indicato per levigare con microgranuli abrasivi naturali e si può usare su tutto il corpo, incluso il viso, ma evitando il contorno occhi», spiega Maria Gabriella Di Russo, specialista in medicina estetica. Il gommage esfolia con maggiore delicatezza grazie a una base idratante composta da oli vegetali. «In entrambi i casi, l'azione esfoliante è di tipo meccanico: massaggiando la pelle con il prodotto si rimuove lo strato più superficiale di cellule mor-

te. È importante fare attenzione in caso di couperose o irritazioni cutanee», avverte Di Russo.

Per ogni zona del corpo bisogna scegliere bene il tipo di esfoliazione che cambia in base allo spessore della pelle e alla diversa sensibilità: «Il viso va esfoliato una volta a settimana e ha bisogno di attenzioni particolari soprattutto in caso di pelle sensibile. L'esfoliante migliore è il bicarbonato miscelato con olio di mandorle dolci», suggerisce Bertoli.

Le gambe, invece, vanno esfoliate soprattutto prima della depilazione per migliorare e prolungare gli effetti ed evitare peli incarniti. «Suggerisco una miscela di sale fino, olio di jojoba e caffè macinato da utilizzare con un massaggio circolare. La stimolazione migliora anche la microcircolazione e gli inestetismi della cellulite». Un pa-

io di volte a settimana, soprattutto d'inverno, un leggero gommage va fatto anche alle labbra: «Basta strofinarle delicatamente con lo spazzolino da denti ma bisogna evitare di esfoliarle se sono già screpolate», suggerisce Di Russo. «Si può aggiungere anche un pizzico di peperoncino macinato se si desidera accentuare il turgore delle labbra» aggiunge Bertoli.

Anche la testa ha bisogno ogni tanto di uno scrub in caso di forfora: «Applicare una maschera di argilla con l'aggiunta di un cucchiaino di olio di oliva e lasciare in posa, quindi massaggiare in profondità durante il risciacquo. Questo semplice ri-

medio elimina le cellule morte della forfora, "stacca" i residui seborroici e ossigena il bulbo del capello», spiega Barbara Bertoli. Più incisiva l'azione dei peeling che possono essere eseguiti solo dal medico estetico: «Sono indicati per il ringiovanimento della pelle, le rughe, le macchie, l'acne, le cicatrici», spiega Maria Gabriella Di Russo. «L'obiettivo del trattamento è levigare e migliorare l'aspetto della cute, rimuovendone gli strati esterni più danneggiati, ma anche stimolare la produzione endogena di collagene, elastina ed acido ialuronico che tendono a diminuire col trascorrere degli anni».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'esfoliazione delle varie parti del corpo

CUOIO CAPELLUTO

Una volta a settimana per combattere la forfora sia grassa che secca



VISO

Nel week-end prima di applicare una maschera per far penetrare meglio i principi attivi e liberare la pelle dalle impurità



LABBRA

Due volte a settimana per riattivare la microcircolazione ed eliminare pellicine antiestetiche



MANI

Una volta a settimana per levigarle, combattere screpolature da freddo e renderle più morbide



GAMBE

Prima della depilazione per prolungarne gli effetti e migliorare la micro-circolazione



PIEDI

Una volta a settimana per eliminare la secchezza cutanea e far respirare la pelle dopo una giornata sui tacchi



Le differenze tra...

SCRUB

Leviga con un'azione meccanica, cioè massaggiando la pelle con micro-granuli abrasivi naturali



GOMMAGE

Esfolia sempre con un'azione meccanica ma con maggiore delicatezza grazie a una base idratante composta da creme o oli vegetali nutrienti



PEELING

Sfrutta le proprietà di alcuni acidi per accelerare il naturale ricambio della pelle e generare così cellule nuove e vitali. Può farli solo il medico estetico



IL FAI DA TE

Argilla verde e olio di oliva



Bicarbonato di sodio e olio di mandorle dolci



Acidi della frutta: glicolico, lattico, mandelico



Sale grosso miscelato a olio di semi di vinaccioli

Guanti di crine e spugna di konjac



Sale fino miscelato a olio di jojoba e caffè macinato

Polvere di nocciolo e olio di argan



Zucchero e yogurt al naturale



Zucchero a velo con olio di germe di grano e un pizzico di peperoncino

INFOGRAFICA ANNALISA VARELLA

