

1. Il Riso al Latte Esfoliante per il Corpo KenzoKi (39 euro) rimuove le cellule morte e nutre la pelle con oligoelementi e minerali. 2. SilhouEssence Scrub per Contrastare la Cellulite Total Body di Korff (23 euro) aumenta l'effetto delle cure anti cuscinetti. 3. Cassonade di Payot (41 euro), allo zucchero, esfolia e idrata. 4. Crema S.O.S. Talloni Screpolati di Bottega Verde (10,99 euro), a base di urea, leviga e ammorbidisce i piedi.

IL PIACERE / di farti bella

# PEELING D'AUTUNNO

La prima mossa beauty da mettere in agenda? Esfoliare la pelle. Che così, anche sotto cashmere e piumotti, potrà respirare. E rivelarsi di velluto

LUCA DONATO (FOTO)

Siamo ufficialmente in autunno, è ora di prepararci alla nuova stagione. E non solo per quanto riguarda il guardaroba: anche il corpo, dopo tre, quattro mesi passati in libertà, ha bisogno di un "rimessaggio". L'abbronzatura è sbiadita, la pelle non è più compatta come quando si era al mare, ma è opaca, si squama. «In estate l'epidermide si difende dai raggi ultravioletti formando uno spesso strato corneo, che, quando si smette di stare al sole, non serve più e finisce per dare un aspetto grigiastro e ruvido. E qui entra in gioco lo scrub, che rimuove le cellule morte e permette alla pelle di rinnovarsi» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Un rito, quello del peeling, che andrebbe ripetuto non solo a fine estate, ma tutto l'anno, ma una o due volte al mese. «Se si mantiene la pelle sempre liscia e levigata, tra l'altro, si eviterà anche che, durante l'inverno, compaiano fastidiosi brufolletti» continua l'esperta. L'importante è non fare lo scrub con un prodotto qualunque, ma sceglierlo in base alla zona da esfoliare. Perché per le diverse parti del corpo sono adatti granuli più o meno fini. Ecco come orientarsi.

## PER LE ZONE DELICATE, C'È IL GOMMAGE

Su décolleté, seno e nelle parti interne di braccia e cosce la pelle è sensibile e sottile come quella del viso. «Conviene riservarle un gommage che, a differenza dello scrub, ha meno granuli, più morbidi e di diametro più piccolo, che non aggrediscono eccessivamente la cute con la loro azione meccanica». Usatelo sulla pelle umida, massaggiandolo con un movimento circolare non troppo vigoroso di circa un minuto. «Sul busto questa operazione serve per favorire il ricambio cellulare, migliorare la grana cutanea e renderla più setosa. All'interno delle cosce e sull'inguine è utile per eliminare i peli incarniti, così la depilazione sarà più semplice» spiega la dermatologa. Se appaiono rossori o irritazioni significa che state usando prodotti aggressivi o che avete strofinato in modo troppo energico: meglio passare a un massaggio più soft, con un guanto o una spugna in microfibra, bagnata e strizzata. «Il gommage nelle zone sensibili si può fare

(segue a pagina 110)

DONNA MODERNA 109

**IL PIACERE / di farti bella**



**1.** Lipidiose Nutritive di Vichy (12,50 euro) contiene granuli esfolianti di due dimensioni, per levigare e affinare la grana della pelle. **2.** Lo Scrub Corpo Aloe Vera di Planter's (14 euro) funziona anche su gomiti e ginocchia. **3.** Con attivi drenanti, Talasso-Scrub Anti-Acqua di Collistar (43,50 euro) esfolia e snellisce. **4.** L'Esfoliante Corpo Rigenerante I Coloniali di Atkinson's (23 euro), con burri vegetali e oli naturali, purifica la pelle e nel frattempo la nutre.

(segue da pagina 109)

una volta alla settimana. Invece, per chi ha la pelle particolarmente delicata, lo consiglio ogni 15 giorni. Poi, a operazione finita, non scordate di applicare tanta crema idratante» avverte l'esperta.

**DOVE LA PELLE È PIÙ IMPURA, MEGLIO LO SCRUB**

Su gambe, glutei, pancia e fianchi, dove la cute è più spessa e tende ad accumularsi grasso, lo scrub ottiene tre risultati: elimina le cellule morte, migliora il microcircolo e favorisce la penetrazione dei principi attivi drenanti e brucia-grassi. «Il prodotto giusto è ricco e corposo come una granita, ha microsferi più grandi ed è a base di sale marino, ricco di oligoelementi e dall'azione anti-acqua, di zuccheri oppure di estratti di fucus, edera e centella dall'azione snellente. Contiene, inoltre, oli vegetali idratanti e nutrienti» spiega **Magda Belmontesi**. «Lo scrub va fatto una volta alla settimana sulla pelle asciutta con un massaggio vigoroso di almeno 2-3 minuti. Oppure dopo una sauna o una doccia calda, così i pori si dilatano e l'esfoliazione sarà più efficace. Poi si sciacqua. E non fate caso se la pelle si arrossa un pochino: il fastidio scomparirà velocemente».

**PER I PUNTI RUVIDI, UN TRATTAMENTO URTO**

Alcune parti del corpo richiedono cure extra strong. «Per eliminare ispessimenti e rugosità tipici di ginocchia, gomiti e talloni si comincia ammorbidendo la pelle per un paio di minuti sotto il getto dell'acqua calda» spiega la dermatologa. «Per i piedi, invece, è perfetto un pediluvio tiepido di 5-10 minuti. Poi si può passare all'esfoliazione con uno scrub ricco e denso, con granuli fini. Va applicato sulla pelle appena tamponata e massaggiato nei punti più callosi con movimenti circolari finché non si sente, passando una mano, che la pelle è liscia. Poi si risciacqua con acqua tiepida. A seconda dell'ispessimento cutaneo, potete ripetere l'operazione anche due volte a settimana. Per concludere, coccolate la pelle con una crema lenitiva e idratante con lipidi vegetali, come il burro di karité» conclude **Magda Belmontesi**.



**PAOLA ORIUNNO È GIORNALISTA DI BELLEZZA E SALUTE. AMA VIAGGIARE E NON PARTE MAI SENZA UN GLOSS NELLO ZAINO. SE AVETE PROBLEMI, DUBBI, DOMANDE SCRIVETELE A BEAUTY@MONDADORI.IT**