



Home | Beauty | Corpo | 5 buoni motivi per fare lo scrub



## 5 buoni motivi per fare lo scrub

È un cosmetico anche nel beauty case delle vacanze. Non c'è un perché. Ce ne sono 5

© Garo/Phanie Sarl/Corbis



di **Michela Duraccio**

Chissà quante volte l'avrete sentito dire: lo **scrub** è un cosmetico indispensabile. Vero. Di più, verissimo. Al punto, che non dovrebbe mai mancare nel beauty case. Men che meno in quello delle vacanze estive. Il motivo principale è presto detto: «Quando si esfolia la pelle, si "tira fuori" quella morbidezza che le cellule morte depositate in superficie nascondono sotto un velo di ruvidità», spiega **Magda Belmontesi**, dermatologa. Ma ci sono altre ragioni per cui non bisognerebbe rinunciare allo scrub.



### ILLUMINA LA PELLE

Fate questo esperimento. Stendete sul corpo un olio naturale, per esempio di mandorle dolci, e osservatevi allo specchio. Noterete una certa rugosità in alcuni punti: in genere, i talloni, le ginocchia, i gomiti, gli avambracci e i glutei. Ebbene, soprattutto in queste zone, l'epidermide appare più scura e opaca perché le cellule morte, prive di acqua e brillantezza, non sono state eliminate naturalmente dal processo di rinnovamento della pelle, il cosiddetto "turn over cellulare" che avviene ogni 28 giorni (ma con l'età rallenta). In pratica, dallo strato profondo nascono le cellule vitali e fresche, man mano che arrivano in superficie, però, perdono acqua e luminosità. E più restano in superficie, più la pelle apparirà grigia e spenta. Esfoliarla significa stimolare questo processo e illuminarla.

## NEWSLETTER



**LEVIGA BRACCIA E GAMBE**

La cosiddetta "pelle di pollo" è quell'antiestetico problema che colpisce braccia e gambe e che, in linguaggio scientifico, si chiama cheratosi pilare. «In pratica, l'epidermide diventa più spessa e ruvida in corrispondenza dei follicoli piliferi che sono ostruiti da tappi di cheratina. Lo scrub, ripetuto un paio di volte alla settimana, aiuta a liberarli» spiega l'esperta. «Dopo, basta risciacquare bene e applicare una crema idratante».

**STIMOLA LA CIRCOLAZIONE**

«L'applicazione stessa dello scrub che avviene con lo sfregamento della pelle è benefica» sottolinea la dermatologa. «Massaggiare i granolini equivale a fare una rigenerante frizione che risveglia il microcircolo». Il movimento più efficace? Muovere i palmi in senso circolare e dal basso verso l'alto, per stimolare meglio l'ossigenazione del sangue.

**MIGLIORA LA PENETRAZIONE DELLE CREME ANTICELLULITE**

«Quando si fa piazza pulita delle cellule morte, non solo l'epidermide appare più levigata e compatta, ma anche i pori risultano più aperti, liberi», spiega la dottoressa Belmontesi. «Questo significa anche che i tessuti sono più ricettivi ai prodotti che vengono applicati dopo, come la crema idratante, nutriente, snellente o anticellulite. Approfittatene».

**ESALTA L'ABBRONZATURA**

«Poche persone fanno lo scrub quando sono abbronzate per paura di provocare spellature o, peggio, di sbiadire il colorito. E, invece, bisognerebbe continuare a esfoliare la pelle almeno una volta a settimana», conclude la dermatologa. «Infatti, liberandola dalle cellule morte, la tintarella diventa più radiosa. Anche perché la salsedine marina inaridisce l'epidermide e la fa sembrare come "di cuoio": una passata di scrub, ammorbidendo i tessuti, tira fuori una nuance dorata più naturale».

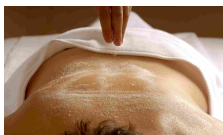
[Fai la tua domanda ai nostri esperti](#)

Invia >

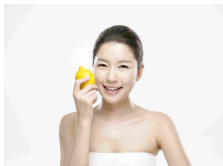
**LEGGI ANCHE**

-  5 buoni motivi per fare lo scrub
-  Il beauty case delle vacanze
-  Le dritte per piedi perfetti
-  Doposole: scegilo con cura

**LEGGI ANCHE**



Beauty  
 Scrub dolce con il bicarbonato >



Beauty  
 Pelle grassa? Prova lo scrub con il limone >



Beauty  
 Scrub energizzante con la polvere di caffè >

Chiedi a **Starbene.it**

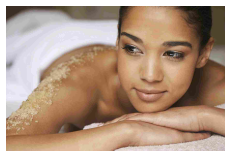
Titolo della domanda →

( max 100 caratteri )

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI

 **Medicina Dolce**  
 Dott. Emilio Minelli

Tutte le domande Tutti gli esperti



Beauty

6 scrub fai da te



Tag: [pelle](#), [scrub](#).

Cerca tra le domande già inviate

Cerca nelle risposte



Trova le farmacie

Cerca la farmacia di turno più vicina. Inserisci il comune e l'indirizzo della località nella quale ti trovi.

Città, indirizzo



**Pubblica un commento**



(0)



(0)



(0)

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la [cookie policy](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie.

