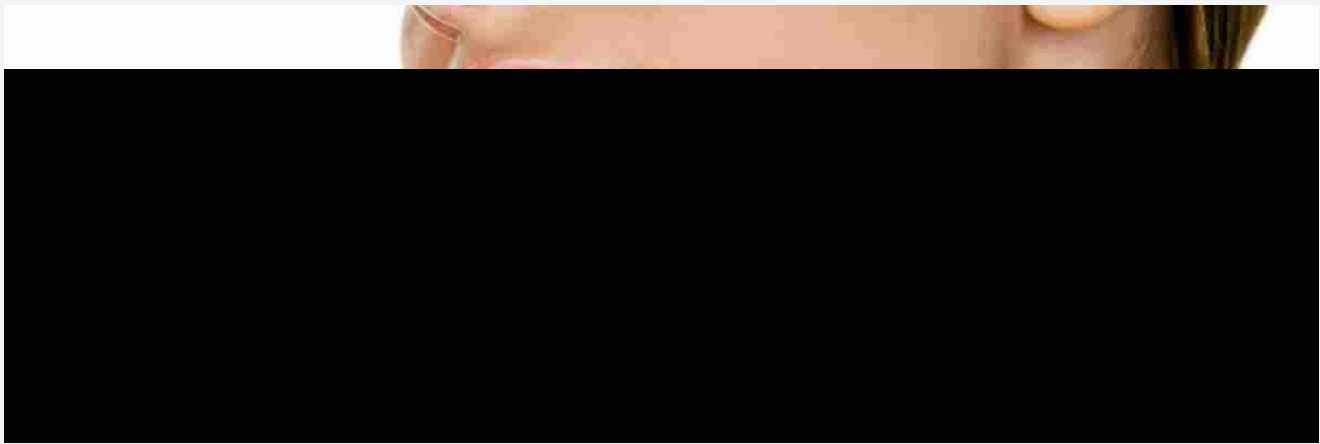




Home | Beauty | Viso | [Collo: le cure beauty per averlo tonico e giovane](#)



## Collo: le cure beauty per averlo tonico e giovane

Il collo è tra le parti del corpo più trascurate. Con le dritte della nostra esperta, preveni i segni del tempo e lo mantieni liscio, tonico e giovane

iStock



di Paola Oriunno

Spesso, nelle cure beauty, ci scordiamo del collo. Anzi, di tutta la zona di collo e scollatura. E questo è un errore, considerando che il passar del tempo, le esposizioni al sole, le diete-lampo mettono a dura prova questa parte molto delicata.

Perciò, se aggiungi anche una beauty routine non costante o, peggio, assente, la perdita di compattezza e di elasticità della pelle accelera e, di conseguenza, si creano [rughe](#) più o meno profonde: le famose "collane di Venere".

### LA CREMA GIUSTA, SEMPRE

Per prevenire questi **solchi orizzontali** che segnano come collane di pelle il collo e per conservare i tessuti elastici e setosi, devi intervenire con creme formulate specificamente che



### LEGGI ANCHE



[Collo: le cure beauty per averlo tonico e giovane](#)

agiscono sia rimpolpando l'epidermide, molto sottile in questa zona, sia tonificandola con un effetto [lifting](#).

«Abituati ad applicare ogni giorno, mattina e sera, la crema sul collo e sul décolleté, sempre **dal basso verso l'alto** per contrastare **la forza di gravità**», suggerisce la dermatologa **Magda Belmontesi**. Un gesto beauty ancora più efficace? «La sera, dopo la crema da notte, massaggia dolcemente tutta la parte con una spazzola morbida, eseguendo movimenti rotatori per tonificare i tessuti e stimolare la produzione di [collagene](#)».

## LE COCCOLE SPECIALI, UNA VOLTA ALLA SETTIMANA

Ogni 7-10 giorni massimo, ricorda di fare uno scrub dolce o un gommage per esfoliare la pelle ed eliminare cellule morte e impurità. Puoi anche preparare uno **scrub fai-da-te**: «Mescola 1 cucchiaino di zucchero, 3 cucchiaini di olio d'oliva o di mandorle e 2 cucchiaini di miele. Amalgama il tutto e poi massaggia il composto sulla pelle umida, muovendo le dita in modo circolare. Più i granelli saranno piccoli, più delicata risulterà l'esfoliazione», sottolinea l'esperta.

Con la stessa cadenza, applica anche un impacco. «Puoi usare la **maschera viso**, meglio se **effetto lifting**, e stenderla fino al décolleté o utilizzarne una studiata apposta per il collo, per esempio quelle in tessuto che, a contatto con pelle, rilasciano i loro principi attivi veicolandoli in profondità», aggiunge la dermatologa. E non avere fretta: è importante tenerla in posa almeno 15 minuti.

## GLI ESERCIZI DI KOBIDO E LO YOGA DEL VISO OGNI GIORNO

L'altro aspetto non trascurabile di cui tener conto è che la pelle poggia su una serie di muscoli e ne segue il tono o, al contrario, ne subisce il rilassamento. Ecco spiegato perché, per mantenere giovane il décolleté devono essere **tonici e sodi i muscoli** sottostanti. Come? Allenandoli, proprio come fai con altre parti del corpo.

Puoi provare, per esempio, **gli esercizi che si ispirano al Kobido, l'arte del massaggio facciale giapponese, e allo "yoga del viso"**. «Sono due tecniche complementari molto efficaci per migliorare la tonicità e la mobilità dei muscoli del viso che è collegata alla mimica facciale. Ma anche per risollevare la pelle che nel corso del tempo si rilassa per effetto della gravità e della postura sbagliata», dice **Daniela Pandolfo**, insegnante di yoga del viso e di Kobido a Roma.

Un esercizio da fare tutte le mattine? Muovi la [lingua](#) come per deglutire. La lingua è un muscolo grande, ma quella visibile non è altro che una piccolissima parte. Ecco un esercizio che serve a sollecitare tutto il muscolo, anche quello più profondo e nascosto: tieni il mento verso l'alto, porta la lingua indietro. Noterai un gonfiore sotto il mento tipo "ranocchio". Porta la lingua in avanti, poggiando la punta sotto gli incisivi inferiori. Adesso il mento sarà teso e tonico. Anche questo è un movimento che puoi ripetere numerose volte.



Pelle disidratata?  
Dissetala



Fondotinta, bye bye. È arrivato il caldo



Gli uomini? Si rifanno (ma non lo dicono)

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

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

