



Cambia PELLE

con lo scrub

Con la loofah oppure con i microgranuli, con una semplice spugna o con una manciata di sale marino: l'importante è esfoliare! Scegliere il metodo che fa per te ti sembra un'impresa ardua? Niente paura, ti aiutiamo noi a decidere tempi, modi e prodotti

Testo di **Chiara Libero**

● UN CORPO QUASI PERFETTO

Ragazze, ci siamo: se fino a oggi avete fatto melina, dicendo che in fondo non è ancora proprio-proprio estate, adesso le scuse stanno a zero. È il momento di scoprire il corpo, di esporlo (con prudenza) ai raggi del sole, di lasciar respirare la pelle. E noi siamo qui a ricordarvi i vostri doveri: depilazione (a pagina 147), lotta agli inestetismi della cellulite (a pagina 129) e un gesto che aiuta nelle prime due imprese ma è utile anche a chi è nata glabra e senza un filo di ciccia: lo scrub.

«Il bello dello scrub è che ti permette, in pochi minuti, di vedere subito la pelle più liscia, rinvigorita, come rinata», osserva l'estetista Elisabetta Carugo. «Altro punto forte: può essere eseguito con metodi diversi, così che ciascuna di noi può trovare quello più adatto».

L'esfoliazione "domestica" richiede quindi poco sforzo (si può fare anche sotto la doccia) ma un buon spirito di osservazione: devi capire se la tua pelle sopporta una stimolazione più decisa o se è così delicata e fragile da richiedere le maniere dolci. «È una questione di strumenti, di prodotti e di tempistica», spiega ancora l'estetista. Seguendo le sue indicazioni, e quelle della dermatologa, potrai assicurarti tutti i vantaggi dell'esfoliazione.

Quando & quanto?

«Il momento perfetto per lo scrub è sotto la doccia: il calore infatti dilata i pori, lo strato corneo si ammorbidisce e anche le pelli più delicate possono sopportare il piccolo shock dato dallo sfregamento», osserva **Magda Belmontesi**, dermatologa. «Non farlo però più di una volta la settimana, e usa acqua tiepida, per evitare di sottoporre la cute a un "trauma" termico, che si andrebbe ad aggiungere a quello meccanico».

segue >

vegetali o marine
LE SPUGNE SONO L'ACCESSORIO
INDISPENSABILE PER ELIMINARE
LE IMPURITÀ DA TUTTO IL
CORPO. CON DELICATEZZA

Masi, Getty



ecco la loofah
 PUOI COLTIVARLA
 ANCHE IN TERRAZZA!

Ci sono alcuni punti sui quali puoi effettuare lo scrub più di frequente, e con metodi più vigorosi. «Ginocchia, gomiti, talloni: qui la pelle è più ispessita e puoi agire anche due-tre volte la settimana», precisa Elisabetta Carugo. I tempi invece si allungano se hai in programma la depilazione: «Una leggera esfoliazione ti aiuta se soffri di follicoliti o peli incarniti, ma deve essere eseguita almeno due-tre giorni prima, ed essere estremamente delicata», interviene ancora la dermatologa. Vietato l'uso di guanti di crine e granuli esfolianti anche nei due-tre giorni successivi alla depilazione, quando invece devi abbondare in creme lenitive e idratanti.

Maniere forti su gomiti e talloni

«Scegli cosmetici e strumenti che rispettino il film idrolipidico della pelle», consiglia la dermatologa. Quindi anche se ti sembra di aver bisogno di maniere forti inizia con delicatezza. «Una buona idea? Prima di procedere passa su gomiti, ginocchia e talloni un limone tagliato a metà», suggerisce l'estetista Elisabetta Carugo. «Contie-

ne acido citrico che ammobidisce lo strato superficiale: poi ti basterà eseguire un'esfoliazione più dolce per ottenere ottimi risultati».

Quanto agli strumenti, puoi usare fibre naturali come la spugna marina o la loofah, che si ottiene da una zuccina originaria delle zone tropicali (vuoi coltivarla? Trovi i semi online, per esempio su www.ifiroidelbene.com). Per le zone più delicate, come seno o interno cosce, può bastare un guanto di spugna o in speciale microfibra, bagnato e strizzato, mentre sui talloni ispessiti e sulla pelle molto impura puoi azzardare anche il guanto o la fascia di crine o sisal. Se invece preferisci ricorrere ai prodotti cosmetici, attenta alle dimensioni dei granuli esfolianti: quelli troppo grossi e irregolari potrebbero graffiare la pelle.

Vuoi provare il fai da te? Frulla del sale del Mar Morto o marino integrale e mescolalo con olio d'argan: otterrai uno scrub delicato che libera la pelle da cellule morte e smog. «Puoi usarlo persino sul cuoio capelluto, per farlo respirare e avere capelli più sani e morbidi», consiglia Carugo.

Spugne e granuli
 per una pelle di seta

Drenante e tonificante per i sali marini puri e agli oli essenziali, rigenerante grazie all'ossigeno attivo: *Thalasso Therapy Energy Scrub* di IncaRose, 700 gr, 34 €. In farmacia ed erboristeria.



Con il tronchetto di loofah naturale di *MartiniSPA Massage* puoi esercitare un'esfoliazione delicata o energica, 3 €. Nei super.



È in sisal (una fibra ruvida naturale) la fascia esfoliante di *Koh-i-noor* perfetta per raggiungere ogni punto della schiena. 13,50 €, in profumeria.



La spugna per il corpo di *Muji* è ultracomoda perché puoi attaccarla ai rubinetti della doccia e si asciuga in un attimo. 2 €, nei negozi Muji.



Arrivano dal Sudafrica e dalla Namibia gli esfolianti del *Bodyscrub avocado & ootanga Bella Luce* di Nailevo. 240 gr, 45 €. In istituto.