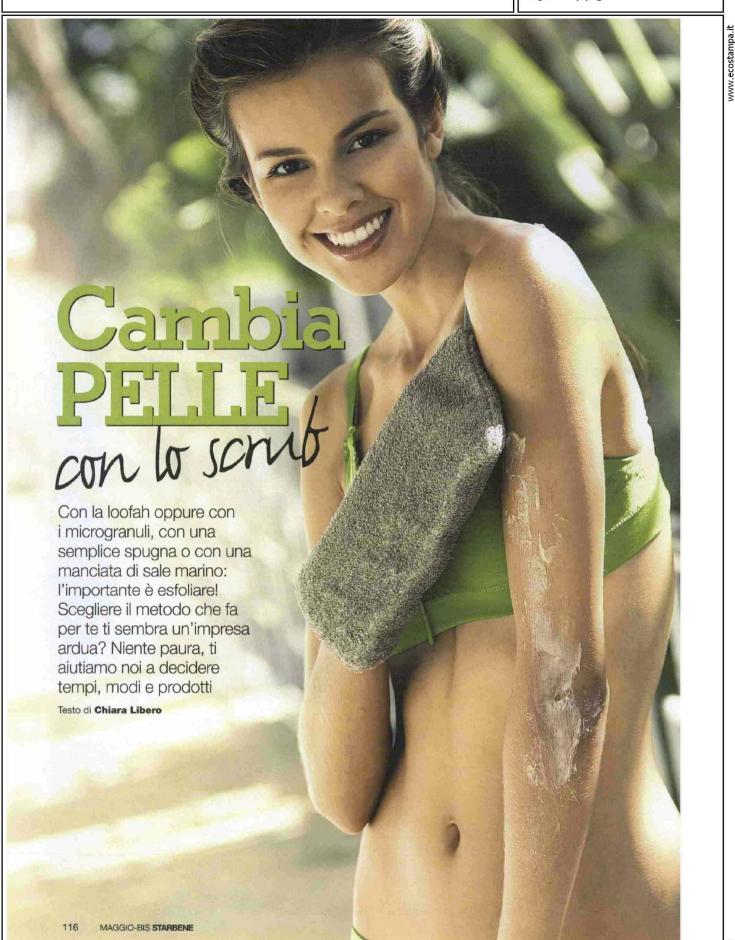
Mensile

05-2011 Data 116/18 Pagina

1/3 Foglio



ad uso esclusivo

del destinatario,

Starbene

Mensile

Data 05-2011 116/18

Pagina 2/3 Foglio





Starbene



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. «Contiene 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 zucchina originaria delle zone tropicali (vuoi coltivarla? Trovi i semi online, per esempio su www.ifioridelbene.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.



uso esclusivo

del

destinatario,

non

riproducibile.

Ritaglio

stampa

ad