

bellezza starbene

Gambe: lisce e depilate. Viso: pronto per il primo sole. Cellulite: ci stai lavorando. Ma hai mai pensato a quelle zone del corpo che esponi proprio in questa stagione e che sottovaluti spesso? Ginocchia, schiena, talloni e gomiti sono in bella mostra proprio adesso e hanno bisogno di attenzioni adeguate. Se te ne prendi cura subito, possono diventare i tuoi punti di forza. Ecco come fare. →

VIETATO TRASCURARLI!

In vista dell'estate, ginocchia, caviglie, spalle, talloni e schiena hanno bisogno delle tue cure quotidiane

di Paola Oriunno

Strategie per arrivare in spiaggia in forma su starbene.it

www.starbene.it 43

IB Agency

Codice abbonamento: 095256

starbene bellezza

GINOCCHIA

«È una zona povera di ghiandole sebacee e quindi si secca facilmente e l'epidermide appare rugosa», dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «**Per avere ginocchia perfette, fai due volte alla settimana uno scrub**: levighi la pelle, rimuovi cellule morte e pellicine e stimoli la rigenerazione cellulare. La zona appare più uniforme, liscia e vellutata. In più, se usi uno scrub a base di sale marino e alghe, favorisci anche il drenaggio dei liquidi nella zona interna delle ginocchia, che è più soggetta a ristagni». Una volta che hai levigato la pelle ed eliminato imperfezioni e rugosità, usa il trucco delle modelle. «Applica sulle gambe un velo di olio idratante e satinante. Alcuni hanno microparticelle dorate che riflettono la luce. Stendi qualche goccia di olio soprattutto sulla parte anteriore, dalla cavaglia fino alle cosce. Così slanci le gambe e nascondi i difetti, come le ginocchia non proprio perfette o i capillari in evidenza», spiega il make up artist Mirko Tagliaferri. Un altro segreto da red carpet? Gambe abbronzate (anche con il self tan) e un po' di crema illuminante da stendere sulla parte anteriore della coscia, dall'attaccatura della rotula in su: l'effetto ottico fa apparire le gambe più snelle e allontana l'attenzione dalle ginocchia.

CAVIGLIE

Per averle sempre leggere e toniche fai tutti i giorni un automassaggio. «Le mani devono aderire perfettamente alla pelle, per individuare e spingere delicatamente gli accumuli di liquidi. **Alterna le pressioni alle fasi di rilassamento, come se le mani fossero una ventosa**. Sentirai le gambe leggerissime», suggerisce **Magda Belmontesi**. Per sgonfiare le caviglie puoi prendere anche integratori a base di betulla, tarassaco e pilosella. Agiscono sul sistema linfatico e drenano i ristagni. Poi, devi rinforzare le pareti dei capillari. In questo caso, sono utili i prodotti a base di estratti di mirtillo, centella asiatica, rusco, vite rossa e calcio, che rendono più forti i capillari e migliorano il microcircolo. Per vedere i risultati, usa un giusto mix di questi principi attivi per almeno un mese.

TALLONI

Non c'è niente di più antiestetico dei talloni ruvidi e secchi su un sandalo. La pietra pomice, passata con delicatezza sulle parti più scabre, è il metodo più veloce e sicuro per eliminare le zone più spesse e rendere la pelle liscia e morbida. «In alternativa,

SPALLE E GOMITI

La zona attorno al gomito è meno ricca di ghiandole sebacee e più soggetta al rilassamento cutaneo. Per questo cerca di effettuare un leggero scrub una volta alla settimana, applicando poi una crema o una lozione nutriente e rassodante. E non trascurare nemmeno le spalle: per valorizzarle quando indossi abitini sbracciati applica un velo di olio cosmetico, che non unge e non macchia.

sempre dopo il pediluvio, **usa una crema con urea al 10%, che indebolisce lo strato corneo e favorisce la rimozione delle cellule morte**. Si può anche applicare come impacco avvolgendo i piedi nella pellicola trasparente. Dopo 2 ore risciacqua ed elimina le pellicine ammorbidite con la pietra pomice», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Dopo aver ripristinato la morbidezza dei talloni, non li trascurare, ma dedica loro un paio di minuti al giorno, dopo la doccia. «La cura quotidiana va fatta con una crema o un balsamo leggero a base di oli vegetali come il karité o l'argan, massaggiando dalla cavaglia fino alle dita dei piedi. Fallo tutte le mattine perché fa bene anche alla circolazione».

SCHIENA

La schiena è una potente arma di seduzione, ma troppo spesso la trascuriamo: è una zona difficile da raggiungere quando dobbiamo lavarci o stendere la crema, e inoltre la teniamo quasi sempre coperta, così finisce per essere soggetta a impurità. «Per eliminare la patina di grasso che ricopre spesso la pelle della schiena, per tonificare l'epidermide e prepararla a ricevere i trattamenti successivi è importante detergerla con un prodotto a base di piante e oli essenziali astringenti che asciugano l'eccesso di sebo e ristabiliscono l'equilibrio cutaneo», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Preferisci la doccia al bagno. **Il getto dell'acqua riattiva la circolazione, massaggia e dà una sferzata di energia a tutto il corpo**. «Elimina i foruncoli, i punti neri e le cellule morte con un prodotto in granuli da massaggiare con movimenti circolari sulla pelle asciutta, poi sciacqua con cura», consiglia la dermatologa. Per raggiungere tutti gli angoli della schiena usa una striscia di luffa (un'alga naturale che, essiccata, ha proprietà esfolianti) da far scorrere sulla schiena in senso orizzontale e verticale. Dopo il gommage la pelle sarà morbida, vellutata, luminosa.



SCELTI DA STARBENE

>1 Rassoda grazie al timo limone, che agisce sul collagene: *Lift-Fermeté* di *Clarins*, 200 ml, 55 €. >2 Ultra pratico l'idratante spray che si applica al volo e asciuga subito: *Ureadin Spray & Go* di *Isdin*, 200 ml, 17,98 €. >3 È idratante grazie a acido lattico e urea, mentre l'acido salicilico elimina le cellule morte: *Akérat 10* di *Avène*, 200 ml, 24 €. >4 Due scrub per due utilizzi: quello allo zucchero di canna esfolia e idrata, quello al sale marino è drenante e rimodellante. *Biopoint Body Care*, ciascuno 500 ml, 19,50 €. >5 Un mix di oli vegetali e vitamina E, adatto anche alle pelli sensibili: *Dermo-Oil* di *Equilibra*, 100 ml, 11,90 €.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.