

Per un corpo dorato usate le mandorle

Per favorire una perfetta abbronzatura, poco prima di partire è bene provvedere a una pulizia profonda della pelle del corpo per purificarla: ecco come fare



1) Gel Esfoliante Corpo di Nivea: ricco di vitamina E e bisabololo, usato regolarmente due volte alla settimana purifica e leviga la pelle. 2) Xérialine Gommage di SVR Laboratoires è un prodotto delicato, senza sapone, che agisce in due modi diversi per eliminare dolcemente le cellule morte: chimicamente, grazie al suo contenuto di una sostanza esfoliante, l'urea, e meccanicamente, con finissimi microgranuli blu. 3) Lipodrena Scrub Esfoliante di Leocrema contiene caffeina, fitoestratti di quercia marina ed equisetto e olio di borragine: favorisce il rinnovamento cellulare. 4) Thalasso Therapy Sculpture Scrub di Inca Rose, a base di sali marini, ossigeno attivo e preziosi oli essenziali, unisce i benefici della thalasso terapia all'ossigenoterapia per una pelle vellutata, luminosa e compatta. 5) Defence Body Scrub Esfoliante Rivalizzante di BioNike è un prodotto delicato, a base di ingredienti naturali come lo zucchero di canna, il burro di karité e l'olio di jojoba. 6) Scrub Salino Rimodellante Ossigeno Attivo di Pupa contiene preziosi oli aromatici rivalizzanti e sale rosa dell'Himalaya, che favorisce un'azione rimodellante dei tessuti e la liberazione dei liquidi in eccesso. 7) Iodase Scrub Crema, con polvere di albicocca e perle leviganti di jojoba, si può applicare anche prima della doccia.



I NOSTRI CONSIGLI

Dopo il trattamento esfoliante, non dimenticate di applicare sul corpo con generosità una crema idratante: restituirete alla pelle l'acqua che ha perso durante lo scrub.

- Non ripetete il trattamento esfoliante nei giorni in cui vi esponete al sole: in questo periodo la pelle è messa a

dura prova dalla luce solare e ne verrebbe danneggiata.

- Il trattamento esfoliante può essere ripreso anche qualche giorno dopo il ritorno dalle vacanze, soprattutto per mantenere levigata e morbida la pelle dei gomiti e delle ginocchia, la più soggetta alla formazione di accumuli di cellule morte.

Qualche giorno prima di partire per il mare e di esporci al sole, a casa possiamo fare un semplice trattamento che assicura un'abbronzatura dorata e uniforme su tutto il corpo: l'esfoliazione o scrub (si legge *scrab* e significa "sfregamento"), cioè una pulizia profonda che rinnova e purifica la pelle. Per farlo abbiamo a disposizione diversi metodi, tutti ugualmente validi: sotto la doccia possiamo usare prodotti cosmetici appositamente studiati, ma anche ricette casalinghe oppure anche guanti di fibra animale, come il crine, o vegetali come la luffa».

Questi sono i consigli di un grande esperto, il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), dermatologo di fama internazionale, presidente e fondatore dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica e oncologica. Ci siamo rivolti a lui per sapere come preparare la pelle nel modo migliore per approfittare al massimo, anche in una vacanza di pochi giorni, dei benefici dell'esposizione al sole. E gli chiediamo: «Perché lo scrub aiuta ad abbronzarsi meglio?».

«Perché toglie, in un colpo solo, gli strati di cellule morte che si formano su alcune zone del corpo e che farebbero da filtro all'azione del sole sulla pelle provocando un'abbronzatura a macchie», risponde Di Pietro. «Per questo, quattro o cinque giorni prima di esporsi al sole, si procede con lo scrub dopo essersi bagnati sotto la doccia con acqua fresca o tiepida.

Bastano pochi minuti e, per farlo, ci sono diversi metodi».

«Usate il guanto o il rotolo di luffa»

«Quali?», chiediamo.

«Si può usare il guanto o il rotolo di luffa prima di tutto, indicato anche per le zone più sensibili, come quelle del viso, del seno e dell'inguine, e per pelli delicate. Si versa sul guanto qualche goccia di detergente e si massaggia dal basso verso l'alto con movimenti circolari finché la pelle si arrossa leggermente. Su spalle e schiena, invece, vanno bene il guanto o la striscia di crine, più energici. Infine, si può creare una ricetta casalinga naturale perfetta per lo scrub di tutto il corpo: basta frullare per qualche secondo una manciata di mandorle, fino a ottenere una pasta omogenea, e poi aggiungere un cucchiaino di miele e uno di latte. Si mescola bene, poi si strofina il composto sulle zone da esfoliare, massaggiando con delicatezza: quindi si sciacqua con acqua tiepida, ci si asciuga e sul corpo si spalma una crema idratante».

«Perché lo scrub si fa qualche giorno prima di esporsi al sole e non, per esempio, la mattina stessa?».

«Perché questo trattamento prepara la pelle all'abbronzatura ma la rende più delicata e facile alle scottature. Facendolo quattro o cinque giorni prima dell'esposizione al sole si dà alla pelle il tempo di irrobustirsi di nuovo senza però permetterle di ricreare le impurità che abbiamo eliminato. E così l'abbronzatura sarà perfetta».



Il professor Antonino Di Pietro