

BEAUTY

IL DETOX *DOLCE*

Accogliere i peccati di gola senza sensi di colpa,
e gli inestetismi con indulgenza.
Il corpo chiede gentilezza e una routine cosmetica
rispettosa e tollerante. Fatta di antichi rituali
e prodotti che calmano e coccolano la pelle e la mente

di Simona Fedele - testi di Antonietta Nigro

UN CALICE DI VINO, UNA FETTA DI SALAME, un cioccolatino, ognuno ha la propria lista di debolezze alimentari, ma basta con i sensi di colpa! Ciò che chiamiamo sgarro, infatti, racconta molto di noi e, più che concentrarsi sul modo migliore per liberarcene, si dovrebbe imparare a leggere gli stati emotivi a esso collegati. Senza dimenticare che il cibo non è il solo ad avere ripercussioni dirette sull'aspetto: a ingrigire la pelle sono spesso i cattivi pensieri e le routine pseudo-salutiste che si adottano per mettere una pezza a chissà quale strappo. Perché, invece, non improntare il nuovo anno alla ricerca del perfetto equilibrio tra corpo e mente? Con pochi e semplici gesti

si può rimanere (oppure tornare) in forma e ammirarne gli effetti anche sulla pelle.

Il più semplice dei modi, e il più trascurato, è idratare in profondità. La saggezza della medicina ayurvedica consiglia di bere una tazza di acqua calda appena svegli. Questo non solo per reidratare l'organismo dopo la notte, ma anche perché il passaggio di calore nel corpo rilassa la muscolatura addominale, alleggerendo l'apparato digerente dalle scorie.

In seconda battuta si deve rivedere il pasto più importante della giornata in un'ottica sugar free: in questo modo si tiene sotto controllo la curva glicemica responsabile degli attacchi di fame a metà mattina e dei cali improvvisi di ►



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

095140

99

BEAUTY

energia. Accantonare quindi la colazione all'italiana a base di cappuccino, brioche e biscotti per dare una chance a menu proteici con uova, affettati e formaggi magri come ricotta o fiocchi di latte, yogurt. O, ancora meglio, puntare sulla **colazione completamente vegana, con derivati della soia (latte e yogurt) e l'aggiunta di carboidrati integrali**. Una scelta utile a contenere la fame e la quantità di zuccheri nel sangue, a tutto vantaggio della bellezza cutanea. Infatti gli zuccheri attivano il fenomeno della glicazione, che altera la funzionalità delle fibre elastiche, favorendo così l'invecchiamento precoce.

Tocchi di gentilezza per il viso e per il corpo

Al mattino, dopo la detersione, un breve **automassaggio risveglia i tessuti e drena i liquidi** che ristagnano nella parte inferiore del contorno occhi. Preziosa, a questo scopo, la tecnica Gua Sha che aiuta a sgonfiare. «Un metodo di massaggio che arriva dalla medicina tradizionale cinese e prevede l'uso di

pietre come quarzo rosa o giada per stimolare microcircolazione e sistema linfatico», spiega Katia Sabato, beauty expert co-founder con Francesca Canzano-Franklin di The Spa Duchesses. «Il Gua Sha, attraverso **movimenti come lo scraping, lavora sui tessuti e sulla parete connettivale fasciale del volto**. Il risultato è un colorito sano e roseo e una pelle polposa e nutrita. Il rituale *Gua Sha Facial Facelift* by Philosophy Botanica, in particolare, tonifica la muscolatura, stimola il rinnovamento cellulare e l'ossigenazione

1. Olio secco con canapa, melagrana, marula per viso, corpo, capelli, Sublim Oil Réponse Body Matis Paris (21 euro).

2. Con sali Epsom, ricchi di magnesio, salvia e rosmarino rilassa e detossina durante il bagno, The Mineral Bath Lanserhof (50 euro).

3. Edera per lo scrub idratante, Gel Esfoliante Energizzante Elancyl (18,49 euro).

4. Acqua termale di Lurisia, Fango Corpo Drenante Mediterranea Pharma (21 euro).

IL MASSAGGIO INDIANO PINDASVEDA SI PUÒ FARE ANCHE A CASA: PROCURATI I SACCHETTINI IN TELA DI COTONE, SCALDALI E TAMPONALI SULLA CUTE INUMIDITA

dei tessuti». Per il corpo è indicatissimo invece il massaggio indiano *Pindasveda*, da fare anche da sola. Basta procurarsi sacchetti in tela di cotone (detti *pinda*, reperibili online) con erbe polverizzate, scaldarli e tamponarli sulla cute inumidita, con movimenti lunghi e dolci.

Capitolo detersione: meglio andare a fondo

I momenti migliori per prendersi cura del viso sono al mattino appena

svegli e la sera, prima di andare a letto, con detersione e idratazione. Niente è più dannoso, infatti, che lasciare trucco e impurità durante la notte. Se si riesce a restare fedeli a questi due capisaldi, l'incarnato sarà sempre luminoso e vitale. A questo riguardo, mimando le tecniche messe in atto in istituto, vale la pena sperimentare **l'upgrade della detersione, ovvero l'abbinata di pulizia profonda ed esfoliazione**. Da qualche anno il mercato cosmetico pullula letteralmente di detergenti, pads, formule notturne





IGNORARE
L'IRREFRENABILE
DESIDERIO DI DOLCE
CHE COGLIE
A FINE GIORNATA
NON INCUPISCE SOLO
L'UMORE, MA SMORZA
ANCHE LA PELLE

5. Cristalli di zucchero, cristalli delle Dolomiti e olio di mandorle dolci, Scrub Dolce Aromatico Dolomia (26 euro).

6. A base di acido salicilico si utilizza anche sul corpo, Salicylic Acid Exfoliator 2% Miamo (39 euro).

7. Con spirulina e lamineria detossina e rivitalizza in vasca, Detox Seaweed Tonic L:A Bruket (45 euro, da Campomarzio 70).

8. Depura e rilassa, Infusion Bio Détox & Équilibre LPG (28 euro).

scegliere secondo il tipo di pelle», dice Irene Ravazzani, spa manager di The White Medispa a Milano. «Tra le opzioni vi sono gli **acidi glicolico,**

mandelico, lattobionico e salicilico che agiscono in profondità e migliorano texture e luminosità cutanee, perché stimolano il turnover cellulare. È possibile, poi, proseguire con trattamenti a base degli stessi acidi, ma a percentuali più basse, adatti per l'uso domestico e da utilizzare rigorosamente la sera. Una o due volte a settimana si possono effettuare **scrub meccanici e maschere a base di ingredienti ad azione astringente e antibatterica, che aiutano a regolare la produzione di sebo.** Da provare il rituale *Flow* by Philosophia Botanica: mixa elementi di magnetoterapia statica, il potere benefico dell'oro e le tecniche di stimolazione dei punti, che la medicina tradizionale cinese ritiene utili a riattivare la microcircolazione e il libero fluire del Qi».

A casa si può continuare a godere dei benefici del trattamento utilizzando il *SelfFlow Kit* per accelerare la produzione naturale di elastina e di collagene, migliorare il colorito, ridurre la profondità delle rughe, attenuare il ristagno linfatico. «Il kit», conclude Irene Ravazzani, «include minuscoli magneti, le *Flow Pearls*, da tenere a contatto con il viso fino a otto ore, affinché agiscano stimolando i punti di acubauty del viso. Compresa anche la *Flow Pen*, da passare delicatamente lungo i meridiani del volto, le zone contratte dallo stress e quelle di ristagno linfatico, per riattivare il fluire energetico. Al termine, il consiglio è massaggiare viso, collo e décolleté con ampi movimenti circolari, dal basso verso l'alto».

a uso domiciliare a base di **acidi tamponati che offrono la possibilità di regalarsi un peeling leggero senza rischi di infiammazioni.** Grazie a queste preparazioni, quindi, è possibile integrare la regolare esfoliazione con rituali settimanali, se non quotidiani, utili in tutti i casi in cui l'epidermide non necessiti di un intervento più incisivo da parte dell'estetista o del dermatologo. Se poi non sai quale trattamento è più adatto alla tua tipologia cutanea, **meglio avvicinarsi al mondo degli acidi con una seduta in istituto e**

farsi consigliare la migliore routine domiciliare.

Segui i meridiani e rimetti in moto il Qi

«Soprattutto per chi vive in città è consigliata, oltre alla **regolare pulizia del viso con vapore per estrarre i comedoni e facilitare l'apertura dei pori** – è lì che si insediano sebo in eccesso e tossine provenienti dall'ambiente esterno –, una routine periodica di esfoliazioni da