

**io**  
DONNA

# SPECIALE ACCESSORI

Pelle e savoir faire

## Benessere

Le sei  
chiavi del  
camminare  
smart

## Bambini sotto stress

Come  
costruire  
la loro  
"isola della  
calma"

## Il potere dei massaggi

Trattamenti  
e rituali  
per prendersi  
cura di sé

“Se  
sei  
precisa,  
perdere il controllo  
è bellissimo”  
Greta Scarano



# Gesti privati

**1. Wild Flowers Organic Scrub Soap Bar**, un esfoliante solido con oli e zucchero bio e fiori MUNIO SKINCARE 18 euro.

**2. Defined & Fit 24 H**, un'edizione limitata per il gel crema anticellulite che si basa sul ciclo cutaneo giorno-notte GERMAINE DE CAPUCCINI 75 euro.

**3. Cell Zero Spray** aiuta a drenare e contrastare le adiposità, con estratto di plancton marino MEDITERRANEA 18,30 euro.

**4. Rassodante Anti-età**, con estratto di acai e goji, acido ialuronico e burro di karité DERMOLAB 18,30 euro.

**5. Happy Body**, balsamo snellente multifunzione con infuso di tè nero bio, alfaidrossiacidi e foglie di drosera a effetto anticellulite TEALOGY 45 euro (con gua sha).

**6. Shapo Rofino**, morbida mousse che grazie al massaggio si trasforma in una crema nutriente, snellente e modellante DIBI 49 euro.

**7. Body Lift**, un siero liftante anti-età ad azione mirata BAKEL 118 euro.

**8. Gabbiette Chanel** Crema per il corpo con un attivo idratante lascia la pelle elastica, luminosa e profumata CHANEL 179 euro.

Ora che abbiamo imparato a volerci più bene, pensiamo a come sbarazzarci del gonfiore accumulato in questi mesi, partendo dal gesto più semplice di tutti, lo scrub, perché liberare i pori migliorerà l'ossigenazione cutanea, accelerando la circolazione venosa e linfatica su addome, glutei e cosce. Oltre ai sali e ai talasso concentrati di fitoestratti anti-acqua, ci sono i saponi solidi ai fiori selvatici, «l'estratto dei semi di papavero, in particolare, viene spesso usato nelle formule anticellulite. Migliorando il flusso linfatico decongestiona la zona trattata sia dalla ritenzione idrica sia dagli strati adiposi che provocano edemi e ristagni» spiega la cosmetologa di Rigano Laboratories Miriam Deola. Utilizzarne i semi per un massaggio meccanico invece, attiva il microcircolo ed elimina le tossine. Il sapone va passato sulla pelle umida, ammorbidendolo a piacimento per regolare l'intensità del massaggio. Anche il vecchio guanto di crine o la spazzola corpo con setole naturali, da usare a secco per due tre minuti prima di sciacquare la parte, restano validi alleati.

## Efficacia a ciclo continuo

Il nuovo body skincare punta alla "skin affinity" con sostanze che la pelle riconosce al volo. «Tra i più efficaci, gli enzimi, magari derivati da estratti vegetali come il crescione, che rompendo i legami delle grosse molecole dove è intrappolata l'acqua, la fanno fluire esercitando un'azione detox» prosegue Deola. La scelta è infinita. Oltre a creme, gel, sieri, oli, mousse che si trasformano in crema con il massaggio e spray impalpabili, anche le capsule concentrate e i roll-on termotattivi, da usare preferibilmente al mattino, subito dopo la doccia. Alcune texture invece hanno profumazioni naturali che favoriscono il rilassamento notturno. Mentre voi riposare, loro lavorano in dolcezza. L'alternativa naturale? Un olio base, magari di mandorle, al quale aggiungere poche gocce di un altro drenante, dal limone al rosmarino alla menta.

## Gli intramontabili

Nel rituale dolce per affinare la silhouette non può mancare il leggings, che nel tessuto elastico e confortevole incorpora sostanze microincapsulate snellenti a lento rilascio capaci di resistere sino a quindici lavaggi. Oppure i piccoli massaggiatori che riprendono metodiche da istituto. Tra i più utilizzati, il classico a rullo o quello che si serve di morbide coppe di silicone per sollevare delicatamente la pelle dagli strati più profondi, migliorando la circolazione sanguigna. Da usare nel primo mese una decina di minuti tutti i giorni, per poi scendere a due-tre volte la settimana.

## Buon risveglio & buonanotte detox

Per sgonfiarsi bisogna anche idratarsi. Tra tisane, tè, polveri concentrate da diluire in acqua, integratori in capsule, c'è solo l'imbarazzo della scelta. Qualche indicazione? La menta piperita riduce il girovita, il tè verde brucia i grassi, finocchio, liquirizia e malva facilitano l'assimilazione delle sostanze nutritive. Ma il menu include anche zenzero, ortica, citronella, mate verde, foglie di moringa, achillea, petali di calendula e di fiordaliso. Se preparate una tisana casalinga, consumatela entro otto ore conservandola in frigorifero. L'acqua ideale è povera di minerali, va fatta bollire e subito tolta dal fuoco per poi aggiungere gli ingredienti a macerare. In caso di tè verde, meglio lasciarla raffreddare un po' per non alterarne i nutrienti. Mentre un cucchiaino di magnesio sciolto in acqua mezz'ora prima di coricarsi, oltre ad aiutare lo smaltimento dei liquidi concilia il riposo.

## Fai felice la tua pelle

Se la sinergia, insomma, continua a essere l'unico vero alleato per liberarsi dei liquidi in eccesso, il pensiero positivo nasconde un movimento rivoluzionario. «Una pelle è felice se ce ne prendiamo cura, le sue esigenze cambiano continuamente, impariamo ad ascoltarla e a modificare la nostra beauty routine per come piace a lei» chiude Cecilia Garofalo, che ha fondato Tealogy e ha dedicato alla *body positivity* una linea corpo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA