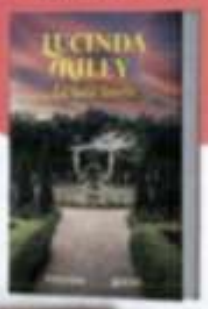
Intimità

In Italia Euro 1,60

10 STORIE VERE
+ UN ROMANZO COMPLETO

Questa settimana INTIMITÀ anche con



PSICO
La felicità? Un'arte che s'impara

IN TV
Tutte le fiction della nuova stagione

SOCIETÀ
Viaggio nel mondo del caffè

Paola
«L'amore è bello se è... litigarello»

DODI BATTAGLIA
«Vivo i miei 70 anni con meraviglioso stupore»

di Adriana Donati

BINOMIO PERFETTO

Bastano due semplici ma importantissimi gesti, da eseguire con costanza, per avere una pelle morbida, compatta e luminosa

1 ESFOLIARE

Il segreto di una pelle luminosa e morbida? Esfoliazione e idratazione. Soprattutto in questo periodo, se l'epidermide è ancora abbronzata, una regolare esfoliazione servirà a eliminare le cellule morte e a non far sbiadire velocemente il colore (contrariamente a quanto si crede). Ma lo scrub (esfoliazione di tipo meccanico grazie alla presenza di microgranuli abrasivi) e il gommage (esfoliazione più delicata) non affinano solo la pelle, ne garantiscono anche l'idratazione rafforzando il film idrolipidico che impedisce la dispersione dell'acqua. L'esfoliazione, inoltre, è importantissima perché serve a un rinnovamento delle cellule, che diventano più ricettive e lasciano penetrare più a fondo i successivi trattamenti, rendendoli più efficaci. Ossigena anche la pelle, migliora la microcircolazione, riduce la cellulite, serve alla prevenzione di microimperfezioni come peli incarniti e brufoletti.

È necessario, però, che l'esfoliazione sia costante, almeno una volta alla settimana durante il bagno o la doccia. Prima detergi la pelle. Poi prendi il prodotto e applicalo facendo un delicato massaggio e insistendo sulle parti più ruvide come gomiti, ginocchia e piedi. Una volta completata l'esfoliazione, risciacqua con acqua tiepida. Per l'esfoliazione si può usare anche il classico guanto di crine. L'importante è utilizzarlo solo sul corpo e non sul viso e sempre con la pelle umida e con l'utilizzo di un olio.

2 IDRATARE

La pelle è formata da 3 strati (epidermide, derma, ipoderma), ognuno dei quali ha compiti specifici, ma il più importante di tutti è garantire la formazione di cellule nuove che sostituiscano quelle morte. A mantenere vitali le cellule è l'acqua, ecco perché tutti i dermatologi concordano: l'idratazione è garanzia di lunga giovinezza. Bisogna bere tanto, ma anche usare prodotti che aiutino a trattenere l'acqua nei tessuti, malgrado l'azione contraria di caldo, aria condizionata, smog. Una volta scelti la crema o l'olio più adatti alle tue esigenze, applicali dopo la doccia o il bagno. La pelle, infatti, tende a formare un film lipidico in grado di creare una pellicola che frena la penetrazione di sostanze al suo interno: per questo l'assorbimento di qualsiasi crema è maggiore se la cute è stata lavata o meglio ancora esfoliata. Versane una noce sulla mano e applicala in modo uniforme su tutto il corpo, partendo dal piede destro, il punto più lontano dal cuore, per risalire lungo le gambe. Il massaggio deve essere fatto sempre dal basso verso l'alto, perché così scorre la linfa. Dai piedi verso il bacino, dal basso ventre allo sterno, dalle mani fino alle spalle. Applica la crema con ampi movimenti circolari, così che possa penetrare in profondità, e aspetta che si sia asciugata prima di rivestirti. Tra gli attivi più efficaci, ci sono l'acido ialuronico, che trattiene le molecole d'acqua e le rilascia gradualmente negli strati più profondi, e la vitamina E che svolge un'azione lenitiva ed emolliente, oltre che antietà e antiradicali liberi.

GLI ALLEATI NEL BEAUTY

◆ Il Gommage corpo riducente di *Melvita* esfolia la pelle con delicatezza e la prepara a ricevere i benefici dei trattamenti successivi. Sotto la doccia, la consistenza gel si trasforma in una crema ricca che avvolge la pelle sprigionando una delicata profumazione. Da 150 ml, 15 €.

◆ *Fenty Skin* Buff Ryder Exfoliating Body Scrub esfolia delicatamente mentre nutre per rinnovare e rendere l'epidermide liscia come seta. Contiene olio di cocco, enzimi di melograno, papaya e ananas. Da 170 g, 27 €. Da Sephora.

◆ Charcoal di *Madara* è un sapone scrub detox con carbone attivo e fragranza naturale di pino e iris. Il potere purificante del carbone attira le tossine e le impurità, le note di iris e pino hanno un'azione rivitalizzante. Va bene per pelli opache, soggette ai primi segni di invecchiamento. Da 90 g, 10 €.

◆ Di *MartiniSPA* il Pod Esfoliante con un lato in puro cotone, per una delicata detersione anche delle pelli sensibili, e un lato in loofah vegetale, per una naturale e profonda esfoliazione. 5,50 €.

◆ Lo Scrub Corpo de *I Provenzali* con olio di mandorle dolci, dalle proprietà emollienti, idratanti ed elasticizzanti, purifica l'epidermide. L'effetto esfoliante è dato dalla base salina arricchita dalla polvere di guscio di mandorle. Da 600 ml, 10,90 €.

◆ Di *Spuma di Sciampagna* lo Scrub 3 in 1 Vellutante, che contemporaneamente deterge, esfolia e idrata. Con olio di macadamia. Da 250 ml, 6,99 €.

GLI ALLEATI NEL BEAUTY

◆ Di *Collistar* il Fluido Idratazione Profonda con estratto di peonia che assicura una perfetta idratazione per 72 ore e detossina la pelle. Con acido ialuronico e vitamina A ed E, è adatto a ogni tipo di epidermide. Da 400 ml, 28 €.

◆ After Sun Body Lotion di *Etereo* è un'emulsione doposole dall'intensa azione lenitiva e rigenerante, che può essere usata tutto l'anno. La sua formula aiuta a compensare la disidratazione agendo sull'epidermide impoverita e stressata. Il preparato è impreziosito da vitamina A, C, E, F che contribuiscono a ritardare i processi d'invecchiamento e da un pool di attivi lenitivi che regala un immediato sollievo. Da 150 ml, 18 €. Info: *www.etereacosmesi.it*

◆ Di *Avon Care* la Lozione Corpo a base di avocado. La sua formula, oltre che a coccolare la pelle, donerà un piacevole effetto rilassante. Da 750 ml, costa 6,99 €.

◆ Nutri-Modeling di *Filorga* è un balsamo nutriente e snellente. Affina e ridefinisce i contorni mentre leviga e nutre intensamente. Nella formula: 5% di caffeina dalle proprietà lipolitiche, collagene ad azione rassodante e oli detossinanti per snellire e tonificare la silhouette. Da 200 ml, 44 €. Anche in farmacia.

◆ Crema Corpo Burro Rassodante di *Biopoint Body Care* è un trattamento super nutriente che apporta un'intensa sensazione di comfort, contribuendo a riequilibrare le naturali barriere idrolipidiche anche delle pelli più disidratate. Da 300 ml, 15,50 €.

◆ Leggermente profumata, questa crema corpo rassodante associa l'estratto di tè verde a un estratto di segale. La texture "effetto ghiaccio" regala una sensazione tonificante immediata. È *Nuxe body* Rêve de thé. Da 200 ml, 39,90 €. In farmacia e parafarmacia.