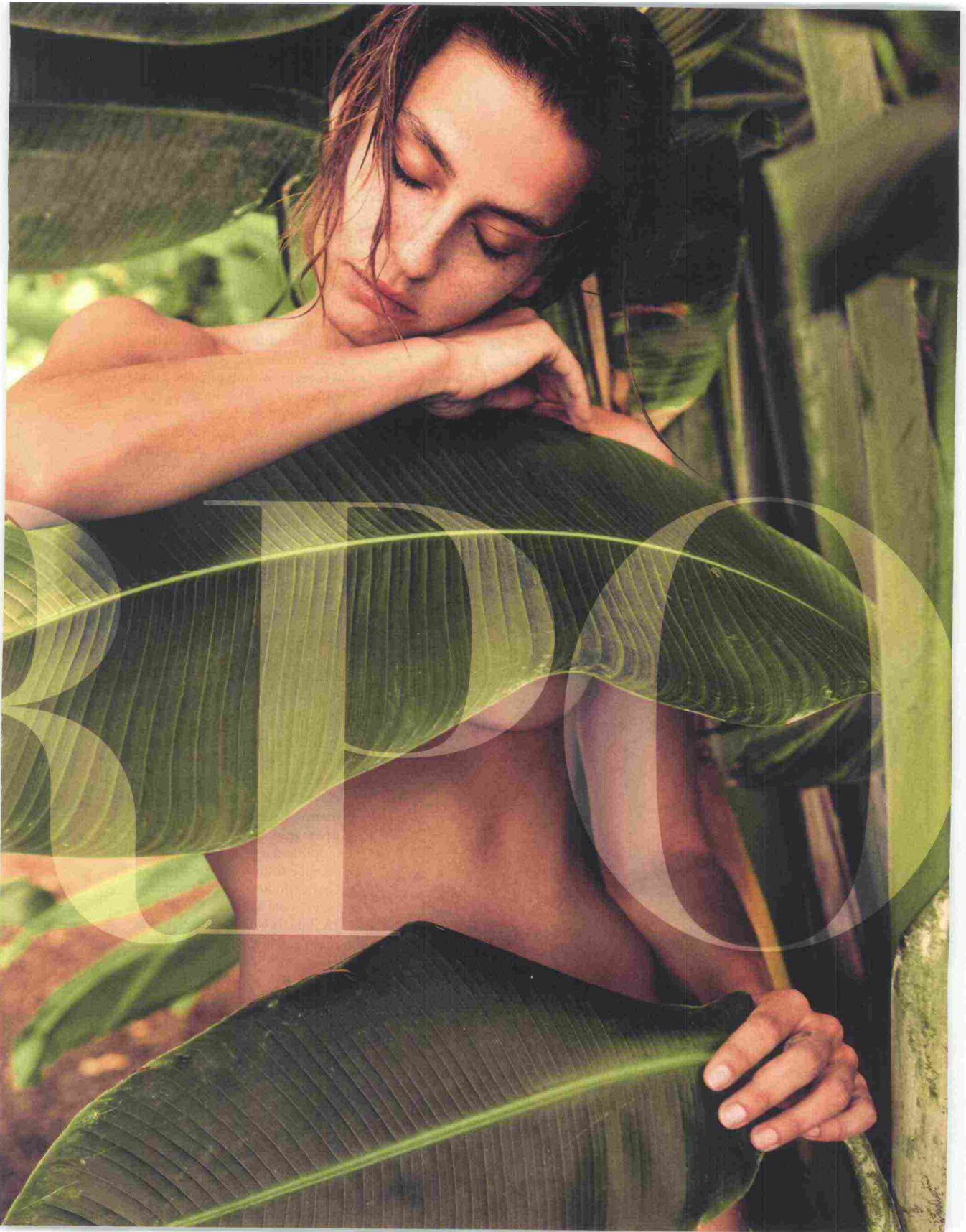


BEAUTY SPECIALE

# COIT

AL CAMBIO DI STAGIONE CORRISPONDE IL VITALE PROCESSO  
DI RINNOVAMENTO DELLA PELLE. DA INCORAGGIARE  
CON SCRUB, DRENANTI, PIGRI STIRACCHIAMENTI AL SOLE

*di Simona Fedele - testi di Daria Manzini*



**BEAUTY SPECIALE CORPO**

## Risvegliare la pelle dolcemente

La pelle è bendisposta a rigenerarsi, ma non bisogna metterle fretta. «Appena uscita dalla fase letargica è poco reattiva e va stimolata con dolcezza», dice Elisabetta Sorbellini, dermatologa a Milano. Parti dall'esfoliazione con uno scrub ad azione levigante e idratante da fare una volta a settimana. «Dopo l'inverno l'epidermide è inaridita, il microcircolo rallentato, le ghiandole sebacee impigrite e il continuo attrito degli indumenti può averne impoverito il film idrolipidico. Idratata a fondo con balsami e creme arricchiti da componenti lenitivi, alternati a oli emollienti». Non meno importante è la detossinazione. «Smettere i ristagni carichi di tossine è il passaggio obbligato per guadagnare in leggerezza ed energia. Mai come in primavera risulta efficace alternare un trattamento anticellulite drenante a una crema vasoprotettiva antionofiori».

*Quando la luce aumenta si attiva il metabolismo delle cellule, comprese quelle cutanee. È l'effetto primavera*



1. Sfrutta la sinergia delle alghe rosse per ridurre gli accumuli adiposi, **Gel Rimodellante ReduxCell Defence Body BioNike** (47,50 euro).
2. Base lavante delicata vegan con burro di cupuaçu bio, **Gel Doccia Laboratoires Klorane** (8,95 euro).
3. Incoraggia lo smaltimento dei grassi stoccati e impedisce

- la formazione di nuovi depositi lipidici, **Le Sculpteur Sisley Paris** (184 euro).
4. Ripristina l'idratazione e incrementa l'elasticità, **Crema Corpo Multivitaminica SkinLabo** (9 euro).
5. Con microsferi vulcaniche e acido glicolico esfolia a fondo, **Scrub & Peel Laboratoires Filorga** (28 euro).

## Scuotersi dal torpore con la rodiola

Per adattarsi al passaggio climatico il corpo ha bisogno di raccogliere le energie. «Questo, dal punto di vista metabolico, significa che aumenta il fabbisogno di micronutrienti e sostanze energizzanti. **Un apporto nutritivo utile anche alla pelle, a cui una cura ricostituente a base di integratori non può che giovare**», sostiene la dermatologa.

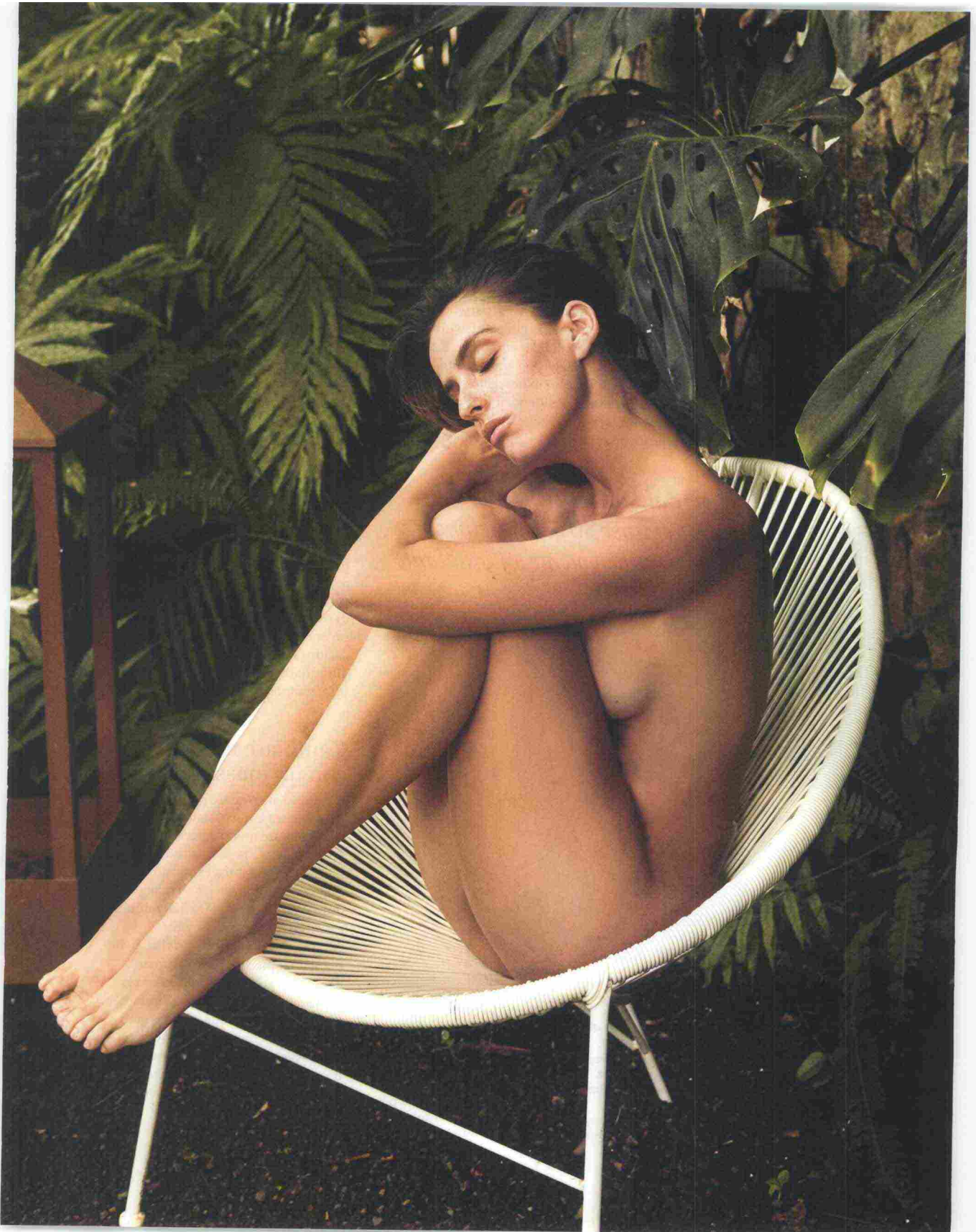
«Gli aminoacidi, per esempio, stimolano la produzione di fibre elastiche, le vitamine del gruppo B consolidano la funzione barriera, mentre la melatonina è un ottimo anti-torpidità. Il medico può prescriberla fino a dosaggi di 10 mg, mentre nei cosmetici si trova all'1 per cento». Per uscire dal torpore stagionale sono utili gli integratori a base di piante adattogene come la rodiola e l'eleuterococco.

## Detossinare a fondo con la linfa di betulla

Per affinare la linea e migliorare la texture cutanea affidati alle proprietà detossinanti di alcuni vegetali.

«**Carciofo, cardo mariano e tarassaco aiutano il fegato a lavorare meglio, mentre l'acetosella migliora il drenaggio.** Puoi consumarli crudi in insalata o sotto forma di estratti secchi e tinture madri», spiega Giancarlo Rossello, naturopata ed estetista a Savona.

La linfa di betulla e il gel d'aloè, impiegati anche nei cosmetici, associano alle eccellenti virtù depurative quelle anti infiammatorie. «La linfa di betulla, indicata contro ristagni e cellulite, contiene betulina detossinante e un mix concentrato di minerali, tannini, vitamina C. L'aloè vera, che vanta oltre 300 micronutrienti, stimola il collagene, favorisce la riparazione dei tessuti e rinforza il sistema immunitario».



**BEAUTY SPECIALE CORPO**

## Ossigenarsi con l'olio alle molecole di ozono

Per tonificare corpo e mente regalati un rituale spa da replicare a casa. «Su un dischetto di cotone versa una goccia di essenza di arancio amaro o menta piperita», suggerisce il naturopata. «**Respira l'aroma per qualche minuto, visualizzando l'arancione purificante, il giallo energizzante, il verde equilibrante e l'azzurro rilassante.** Poi inumidisci il corpo sotto la doccia e passa uno scrub a base di sale marino o zucchero, partendo dalla pianta dei piedi e arrivando al décolleté. Risciacquati e, una volta asciutta, massaggia un olio vegetale con movimenti lenti e lunghi, senza mai perdere il contatto delle mani sulla cute. Fa bene alla circolazione e rasserena». **Per rivitalizzare la pelle scegli un olio ozonizzato (incorpora molecole di ozono, che migliorano l'ossigenazione e sono antibatteriche) oppure, se preferisci rinfrescarti, un gel d'aloe o un fluido ricco di barbabietola e olivello spinoso, mucillaggini e ceramidi vegetali.**

*Esporre all'aria aperta le gambe e le braccia, per 30 minuti, stimola la melatonina, potente antiossidante*



1. Infusione di tè Oolong profumato e tonificante, **Bagnoschiama Foglie di Tè L'Erborario** (9,90 euro).  
2. Aloe vera e acido ialuronico per dare turgore, **Crema Corpo Sorbetto Tonificante Biopoint** (15,50 euro).  
3. Esfoliante concentrato agli alfaidrossiacidi, **Expo+ Deep**

**Skin Renewal Concentrate Skin's** (26 euro).  
4. Con oli essenziali di arancia, menta e rosmarino vivificanti, **Talasso-Scrub Energizzante Collistar** (26,50 euro).  
5. Formula potenziata con cardo mariano, acido ialuronico, alghe, **Crema Rassodante Cell-Plus BiosLine** (23 euro).

## Praticare yoga per ritrovare l'energia

«In primavera tutto si muove e ci si può sentire destabilizzati», affermano Susy Galante e Yvonne Manzi, fondatrici della piattaforma di corsi di yoga online Lemongrass.

**Per questo "praticare" aiuta a risvegliare lo spirito e i muscoli.**

«Per centrarsi alterna esercizi energizzanti a movimenti lenti, che lavorano sulla consapevolezza». L'importante è non forzare.

«La mattina, stesa a letto, stiracchiati come un gatto, abbraccia le ginocchia e dondola la schiena, apri le braccia e porta le gambe flesse da destra a sinistra, in modo da mobilizzare le articolazioni. **Da seduta allunga le braccia e ruota il collo, poi, a carponi, inarca e arrotonda il bacino.**

Soprattutto prova la respirazione consapevole, che aumenta la capacità di ossigenarsi e permette di trovare un'ancora interiore. Inspira per quattro secondi, trattieni l'aria per altri quattro ed espira in otto secondi.

Info: [www.lemongrass.yoga](http://www.lemongrass.yoga)

## Cambiare umore con un massaggio

**Il cambio stagionale può generare spossatezza e nervosismo.**

Per cambiare mood è perfetto *Body Motion Experience*, trattamento professionale Matis. Proposto nelle due versioni *Energy* e *Relax*, ha una durata che varia da 90 a 120 minuti e prevede diversi passaggi.

Si parte dal massaggio *Oshibori* della pianta dei piedi con asciugamani bagnati in acqua calda ed essenze; si prosegue con gommage idratante, avvolgimenti rassodanti, rilassanti oppure riducenti, **per finire con il massaggio detox e aromaterapico e il rituale *La Rose*, durante il quale petali e foglie di rosa sono disegnati su tutto il corpo.**

Info: [www.matis-paris.it](http://www.matis-paris.it)