

BEAUTY

# AMICO CORPO

La cura di sé, oggi, invita a un atteggiamento indulgente verso i propri (presunti) difetti. Ed è fatta, dal collo in giù, di formule gentili e gesti accomodanti. Nel segno dell'amore

*di Simona Fedele - testi di Davia Manzini*

# Body compassion: sai che cos'è? \* SE TI AMI, TI CURI



## Bagliori rosati

Delicatamente profumato, l'olio secco dalla formula vegana e clean depone un velo di luce sulla pelle, Huile Prodigieuse Or Florale di Nuxe Paris (37,90 euro).

## Gentile

Adatto alle pelli più sensibili, si avvale di olio di cardo mariano, Doccia Crema Nutrition Xeracalm di Eau Thermale Avène (12,90 euro).



## Coach caffeina

Incentiva lo smaltimento dei grassi stoccati e riduce gli inestetismi legati alla presenza di cellulite, Body Fit Active di Clarins (59 euro).

## COLTIVARE L'EMPATIA

La cura del corpo ruba la scena e conquista il 15 per cento del mercato cosmetico. «Un balzo in avanti guidato dalla consapevolezza che la pelle va trattata tutto l'anno, anche dal collo in giù», spiega Alessandra Vasselli, cosmetologa. «Inoltre è cambiato l'approccio alla remise en forme: oggi la cosmesi si allinea all'esigenza di benessere totale». Si afferma così il concetto di body compassion: l'empatia con il corpo e la sua nudità porta ad accettarlo senza giudizi e aumenta la motivazione a migliorarlo.

La corretta pulizia è il primo gesto d'amore. «Purificare l'epidermide senza aggredirla è fondamentale per mantenerla integra. Il detergente ideale? Agisce per affinità ed è ricco di ingredienti in grado di ricostituire il film idrolipidico della cute».

## ELIMINARE IL SUPERFLUO

La corretta esfoliazione leviga e porta via le cellule morte accumulate sullo strato corneo, ma deve essere gentile e agire solo in superficie. «Un errore comune è rimuovere eccessivamente, con il risultato di irritare la pelle: meglio optare per scrub meccanici con oli e creme o, in alternativa, spazzole e guanti di crine. Da non usare insieme», avverte la cosmetologa.



## Alessandra Vasselli

Docente di Cosmetologia all'Università Cattolica di Roma e membro di Aideco.



## Bouquet fiorito

Microgranuli di nocciolo di oliva per una delicata azione esfoliante, Crema Scrub Pelle di Seta Altea di L'Erborario Lodi (18,50 euro).

## A LUNGA CONSERVAZIONE

Per fare rifiorire la pelle, basta idratarla intensamente. «Quando si disseta appare subito più morbida e levigata, senza problemi di desquamazione. Un olio secco o emulsione apportano sostanze acquose che rinforzano il film idrolipidico, cioè la barriera protettiva cutanea», conclude la cosmetologa.

# Passare al piano D

## (RI)SCOPRIRSI LEGGERI

Il segreto di un corpo sano e in forma? Smaltire i ristagni carichi di scorie. Agiscono in tempi brevi i trattamenti detox, da associare alla dieta ricca di verdure, acqua e tisane. «Tè verde, uva ursina, pilosella favoriscono il drenaggio; acerola, melagrana e frutti di bosco aiutano il microcircolo. Sono contenuti anche nelle creme, insieme agli estratti antiedema come *Vitis vinifera* ed escina», dice Alessandra Vasselli. L'ingrediente perfetto contro i gonfiori è il sale, disinfibrante e antinfiammatorio, da utilizzare per i bendaggi salini: richiamano l'acqua all'esterno e, diminuendo il volume dei liquidi, drenano subito.



### Ridefinire

La formula bifasica accosta olio di camelina, caffeina, acidi grassi, Olio Snellente Slim Design di Elancyl (22,50 euro).

## DARSI UN TONO

Qualsiasi forma abbia, un corpo tonico regala energia. Lo si ottiene combinando movimento e una body care che migliori la trama cutanea. «Utilizza gli attivi efficaci sul viso, ma in concentrazioni e texture diverse, come peptidi biomimetici, vitamine E e C, frazioni insaponificabili di oli e burri, estratti botanici ricchi di flavonoidi».



### Nuova luce

Utilizzato due volte a settimana, rimuove le cellule morte senza irritare, Body Scrub Silky Gentle di Insiu (65 euro).



### Polmone verde

Si ispira al benessere di un bagno nella foresta (quella dell'Ardèche, in Francia) la linea corpo bio: Crema Idratante (25,50 euro); Siero Idratante Perfezionatore (29,90 euro); Sapone Esfoliante (13,90 euro) L'Or Végétal di Melvita.

## POCHI MA BUONI

«Per una pelle sana non servono tanti cosmetici. Meglio scegliere pochi prodotti purché sicuri, garantiti da test di laboratorio. La tendenza è ridurre le profumazioni e alcune sostanze, per esempio i conservanti, che possono causare reazioni irritative. Utile leggere l'Inci, l'elenco degli ingredienti riportati in ordine decrescente».



### Sorsi di betulla

L'integratore alle foglie di betulla accresce le funzioni depurative dell'organismo, Decotto di Betulla di Weleda (19,90 euro).