



La naturopata
Maria Grazia Spalluto

Consigli di BELLEZZA

Il pomodoro rende la pelle radiosa

«La salsa di pomodoro sulla pelle la rende luminosa e tonica»
• «Esfoliare la pelle è essenziale per rinnovare le cellule»

di Sveva Orlandini



1) Atar22, Skin's Exfo+, Deep Skin Renewal Concentrate, esfoliante concentrato levigante agli alfa idrossiacidi e microsferi naturali. 2) Avène, Gommage Corps, esfolia delicatamente la pelle per ripristinarne la morbidezza e la luminosità. 3) Yves Rocher, Gommage Corp Gel, con estratto di alghe della Bretagna e finocchio marino, esfolia e dona nuova energia ai tessuti. 4) Balea by dm, Peeling doccia al profumo di vaniglia a soli 1,99 euro www.dm-drogerie-markt. 5) L'Erborario, Altea Crema Scrub Pelle di Seta, con microgranuli di nocciolo di oliva, burri nutrienti ed estratto di altea, rinnova, nutre e rende la pelle serica. 6) Face D, Scrub Corpo, concentrato di attivi con vitamine C ed E, esfolia e rinnova le cellule rispettando il film idrolipidico. 7) Royal Beauty, Scrub Corpo Rigenerante, all'olio di argan, deterge, esfolia con dolcezza e rigenera in profondità la pelle. 8) Matis Paris, Réponse body Surprising-Scrub Gommage lattato di origine naturale, con acido ialuronico per pulire, rinnovare e idratare la pelle. 9) Phitorelax, Scrub Corpo Salino Balsamico & Rivitalizzante Olio 31 Erbe Conali del Mar Morto.



INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

I NOSTRI CONSIGLI

Se la pelle è irritata per l'esfoliazione o la cersetta, cospargetela di amido di riso diluito in poca acqua lasciandolo in posa per un quarto d'ora. Poi sciacquate con acqua tiepida e le irritazioni spariranno.

• L'esfoliazione non va fatta sulla pelle asciutta, altrimenti si rischiano screpolature.

• Riempite una tazza di basilico, salvia e rosmarino, versate acqua bollente e fate raffreddare, filtrate e aggiungete la buccia grattugiata di un limone. Avete realizzato un ottimo tonico per il corpo.

• La pelle ruvida è indice di disidratazione. Bevete un litro e mezzo d'acqua al giorno e tornerà idratata e luminosa.

L'esfoliazione è fondamentale, perché favorisce il ricambio cellulare e perché elimina le impurità dalla pelle. Tuttavia bisogna saperla fare preservando il film idrolipidico, altrimenti si ottiene l'effetto opposto.

Chi parla è la professoressa Maria Grazia Spalluto, docente di Medicina naturale e nutrizionista.

«Quali sono i rischi di una esfoliazione sbagliata?»

«La nostra pelle è avvolta da un velo, il film idrolipidico appunto», spiega l'esperta. «Esso è composto da un insieme di sostanze per la difesa del corpo dagli agenti esterni e per il mantenimento dell'idratazione necessaria alla tonicità della pelle. Si tratta di una autentica corazza invisibile e un'antietà naturale di cui la natura ci ha fornito. Intaccare questo dono meraviglioso con esfoliazioni eccessivamente aggressive significa andare incontro a un invecchiamento precoce della pelle o, addirittura, ad allergie».

«Olio e zucchero sulle pelli sottili»

«Quali accorgimenti consiglia per una esfoliazione senza danni?»

«Prima di tutto raccomando di non aggredire mai la pelle e di graffiarla con sostanze o mezzi abrasivi come spugne e guanti ruvidi», risponde la nostra esperta. «Esistono molti preparati esfolianti in commercio. Suggerisco di scegliere quello più adatto alla zona che si deve trat-

tare e al proprio tipo di pelle».

«Quale esfoliazione fare per i diversi tipi di pelle e zone del corpo?»

«Una pelle molto fine e secca come anche le zone più delicate del corpo, come interno braccia, interno cosce e seno», dice la professoressa Spalluto «non possono sopportare una esfoliazione aggressiva e devono ricevere trattamenti diversi da ginocchia e gomiti che necessitano di cure più energiche».

«Che cosa consiglia per esfoliare le pelli secche?»

«Chi ha la pelle secca la deve trattare con olio», consiglia l'esperta «e zucchero di canna o farina di avena, che la rendono morbida».

«Limone e sale su gomiti e ginocchia»

«Per gomiti e ginocchia che cosa suggerisce?»

«Consiglio di schiarire gomiti e ginocchia», è la risposta della nostra esperta. «Lavorateli con mezzi limoni già spremuti cosparsi all'interno con sale fino».

«Come consiglia di esfoliare le zone più delicate?»

«Dove la pelle è più fine non usate abrasivi», conclude la docente. «Suggerisco di optare per gli acidi della frutta, in particolare il pomodoro, anzi salsa o concentrato di pomodoro, perché più si cuoce e più si arricchisce di licopene, una sostanza preziosissima antiossidante. Consiglio di tenere la salsa di pomodoro per un quarto d'ora sulla pelle perché rinnoverà le cellule e la renderà tonica e radiosa».