

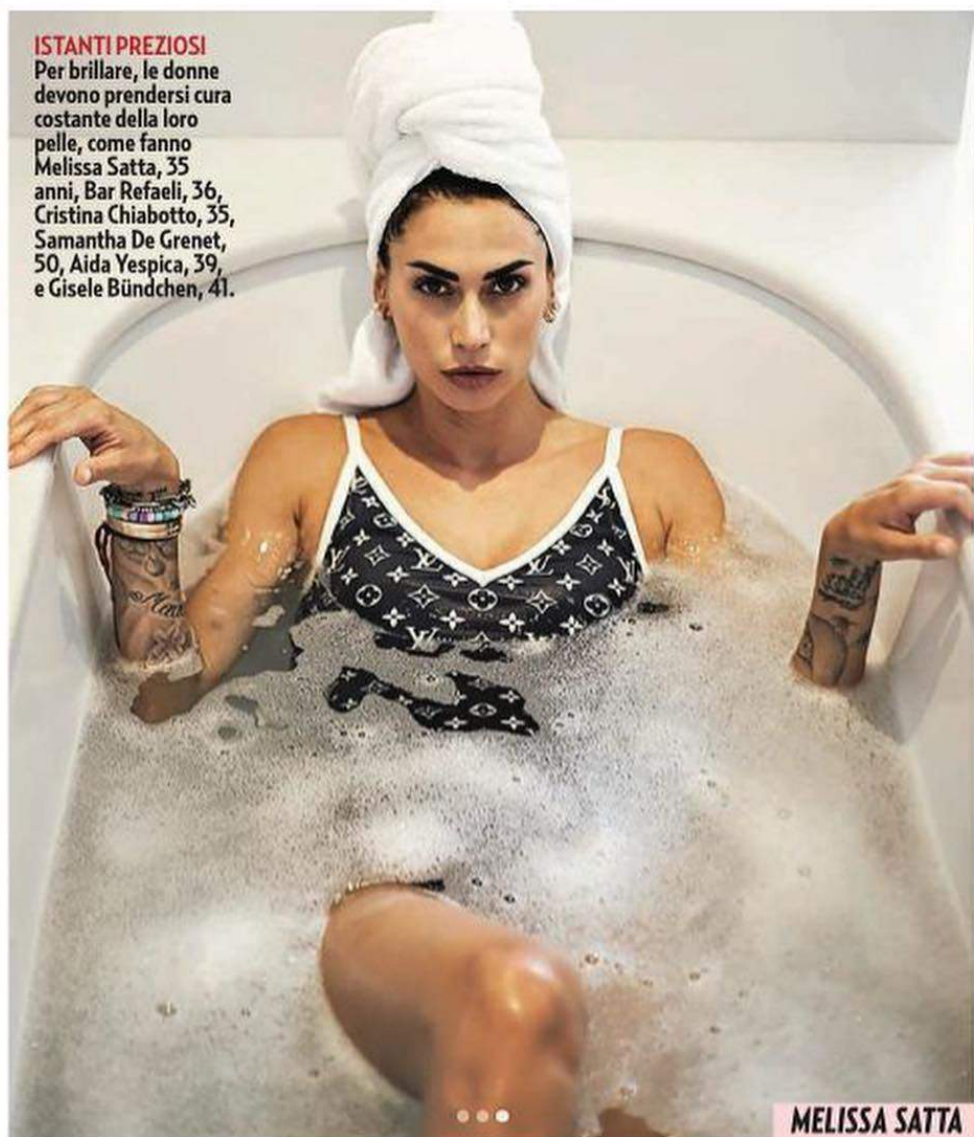


**L'ESPERTA**

Laura Sacerdoti, estetista e proprietaria dell'Istituto San Celso di Milano.  
Instagram: @istitutosanelsosrl

**BAGNI CALDI CON I SALI, DOCCE CON OLI DI COCCO O MANDORLE. E POI PEELING E PRODOTTI PER RISTORARE LA PELLE. IMITIAMO LE STAR: PRENDIAMOCI CURA DI NOI STESSE TUTTI I GIORNI**

**ISTANTI PREZIOSI**  
Per brillare, le donne devono prendersi cura costante della loro pelle, come fanno Melissa Satta, 35 anni, Bar Refaeli, 36, Cristina Chiabotto, 35, Samantha De Grenet, 50, Aida Yespica, 39, e Gisele Bündchen, 41.



MELISSA SATTA

## *Scrub, creme e maschere* **L'OASI DI BENESSERE ENTRA IN CASA**

di Sabrina Bonalumi

**R**elax, benessere come nutrimento per corpo e anima. Sembra un sogno, ma è una realtà accessibile a tutti. Basta ritagliarsi un po' di tempo per se stesse, a casa, creando negli spazi che abbiamo a disposizione piccole terme casalinghe con qualche suggestione di hammam, tempio della disten-

sione più profonda. Prepariamo accappatoi tiepidi, tisane da sorseggiare, turbanti in spugna per avvolgere i capelli, candele o legnetti profumati: si crea l'atmosfera e le fragranze agevolano l'aromaterapia, rilassante alleata per una privatissima Spa, quella che sempre più star amano e ricreano. «Ciò che facciamo a casa, ogni giorno oppure ogni settimana, fa più di un trattamento effettuato ogni due mesi in un centro specializzato.

Il bagno, attrezzato di poche ma indispensabili cose, diventa così un santuario di bellezza. La pelle è lo specchio delle emozioni, trattiamola con delicatezza», spiega Laura Sacerdoti, estetista e proprietaria dell'istituto di estetica medica San Celso, di Milano. «Se si ha più tempo la sera, dopo il lavoro, è bene iniziare con un semplice rito che aiuti ad allentare le tensioni, concentrandosi per prima cosa sul viso».





**BAR REFAELI**



**CRISTINA CHIABOTTO**



**SAMANTHA DE GRENET**



**GISELE BÜNDCHEN**



**AIDA YESPICA**

#### Il primo step qual è?

«Togliere il trucco con un detergente delicato. Prendiamo, poi, un piccolo asciugamano di spugna da inumidire con acqua tiepida e iniziamo a sfregare dolcemente viso, collo e décolleté. Questo passaggio permette di togliere residui di trucco e cellule morte. Massaggiando leggermente si stimola la pelle a rigenerarsi in superficie, migliorandone la grana e riattivando la circolazione, così da apportare ossigeno e produrre collagene».

#### Il risultato?

«Il viso è liscio, luminoso, più compatto, pronto a ricevere sieri o creme. Non dimen-

tichiamo di passare il collo, i contorni della bocca e degli occhi: ben massaggiati, riprenderanno vita e, via via, si attenueranno borse e piccole rughe di espressione».

**Voce del verbo esfoliare: quante volte si deve fare il peeling?**

«Una o due volte alla settimana, a seconda della pelle. Se più delicata o più bisogno» ▶

## IL TRUCCO IN PIÙ



### AGE PRO EVOLUTION

#### BECOS

Trattamento viso dall'azione anti-age, combatte i segni del tempo visibili su collo e décolleté, rassodando e rimodellando i tessuti (73 €).

### SCRUB RICCO ALL'OLIVELLO SPINOSO

#### BIOFFICINA TOSCANA

Scrub dalla formula ricca, esfolia la pelle e la lascia morbida e vellutata grazie alla sua miscela di oli bio pregiati e burro vegetale (13,90 €).



### AQUA + THERMAL SPRAY

#### TERME DI COMANO SKINCARE

L'acqua termale spray è speciale per le proprietà lenitive, antiossore e rigeneranti. È il trattamento idratante naturale ideale per tutti i tipi di pelle (12 €).



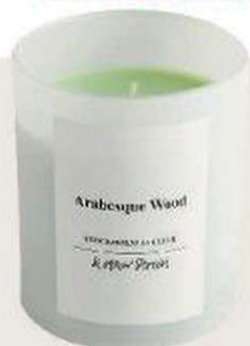
### MINÉRAL 89

#### VICHY

La prima maschera di Vichy in tessuto di fibre di microalghe ad attivazione istantanea, fortifica, ripara e rimpolpa la pelle. In farmacia (una maschera 9 €).







### ARABESQUE WOOD & OTHER STORIES

Candela profumata con note di muschio, ambra, zenzero e limone, per inebriare e vivacizzare l'ambiente (19 €).



### GOMMAGE CRUSHED CABERNET CAUDALIE

Gommage ai vinaccioli d'uva e ai sei oli essenziali: lascia la pelle setosa. Il profumo di limone, citronella, rosmarino e bacche di ginepro avvolge e dà energia (25,20 €).

### THE RICH CREAM

#### AUGUSTINUS BADER

Formula ultra-idratante, stimola i naturali processi di ringiovanimento della pelle del viso. Gli oli di argan e avocado proteggono contro i radicali liberi (da 75 €).



### THE LET IT GO CIRCLE

#### DAVINES

Maschera per cute e capelli all'argilla grigia e all'olio di brahmi per dedicarsi benessere e relax (7,90 €).

### OLIO DI BELLEZZA CORPO-CAPELLI

#### TESORI DI PROVENZA BIO

La sua formula con olio d'oliva bio e olio di girasole bio nutre anche le pelli e i capelli più secchi (13,90 €).



### SERUM BOTOX

#### SHERANEE

Effetto lisciante, combatte i segni del tempo di contorno occhi, labbra e rughe profonde (35 €).



### ROSA PURPUREA L'ERBOLARIO

Inebria gli ambienti, arreda e rilassa la mente: è la sensuale fragranza profumata alla rosa purpurea (27,90 €).



### CREMA MANI ALL'OLIO DI ARGAN

#### LEOCREMA

Idrata, nutre e accarezza le mani grazie alla sua formula ricca di olio di argan e di vitamine (2,14 €).



### BAGNODOCCIA GEL ANTISTRESS

#### SPUMA DI SCIAMPAGNA

Bagnodoccia arricchito con acqua micellare e zenzero: dona nuova energia e allontana la sensazione di stress (2,99 €).

sa di essere riattivata. Ricordate che d'inverno, con il freddo e con i riscaldamenti accesi, si accumulano cellule morte che vanno rimosse».

**La maschera da tenere in posa: quale è meglio scegliere?**

«Idratante e all'acido ialuronico per garantire elasticità, detossinante per migliorare colorito e turgore, oppure all'argilla per le pelli a tendenza mista e grassa: vanno lasciate in posa da sette a quindici minuti. Bene anche scegliere quelle che mixano i benefici di maschera e crema, da lasciare riposare e agire sul viso tutta la notte: al mattino la pelle si è completamente riequilibrata».

**E dopo tutti questi trattamenti?**

«La pelle va idratata: per la sera consiglio creme nutrienti o un siero, magari con collagene, vitamina C ed E, peptidi che riescano a combattere il freddo e la secchezza. La crema deve idratare e nutrire, non ungere: se rimane uno strato in superficie significa che è troppo ricca per le nostre esigenze».

**Per ricreare il vapore, alleato di benessere e relax, tipo terme e hammam?**

«Possiamo utilizzare doccia o bagno, con acqua calda, cercando di trattenere in stanza il calore. Si creerà un ambiente ideale per liberare le vie respiratorie e aprire i pori della pelle, così da essere meglio preparata ad assorbire i principi attivi dei prodotti».

**Cosa si può aggiungere all'acqua?**

«Amido di riso, per avere un effetto seta sul corpo, i sali del Mar Morto o il sale grosso: svolgono un'azione drenante, aiutano la circolazione e allentano le tensioni nervose accumulate. Se avete la doccia, invece, esistono bagnoschiuma delicati, in olio nutriente, oppure oli detergenti, al cocco, alle mandorle dolci o al germe di grano, capaci di nutrire la pelle sotto il getto dell'acqua, senza aver poi bisogno di ulteriore idratazione una volta che la si asciuga: al tatto, il corpo appare più idratato e morbido. Per avere la pelle del corpo luminosa e liscia esistono scrub da fare una volta alla settimana, sulla pelle umida. Ottimo utilizzare i guanti di crine o quelli di tessuto-non tessuto che eliminano le cellule morte senza aggredire la pelle. Per completare l'opera, è bene cospargere il corpo con oli d'oliva o creme alla vitamina E, facendo un breve auto-massaggio, piacevole, tonificante e rilassante».

Sabrina Bonalumi