



L'ESPERTA

Laura Sacerdoti, esteticista e proprietaria dell'Istituto San Celso di Milano.
Ig: istitutosancelso_milano

VISO E CORPO HANNO BISOGNO DI **ATTENZIONI** E **COCCOLE**. SONO OTTIMI GLI **SCRUB** PER RIGENERARLI E LE **CREME** PER IDRATARLI. PREZIOSI, INOLTRE, I BENEFICI DELL'OLIO DI COCCO E QUELLO DI AVOCADO



GRINTA E CURA

Un bagno di freschezza per Eleonora Pedron, 40 anni. E ancora relax e cura di sé per Martina Colombari, 47, Marica Pellegrinelli, 34, Cristina Marino, 31, e Chiara Ferragni, 35.

ELEONORA PEDRON

Dissetiamo la nostra pelle **PER UN RIENTRO A TUTTO BENESSERE**

di Sabrina Bonalumi

Settembre è il mese della ripartenza. Dei buoni propositi da mettere in pratica per cercare di non vanificare il benessere, di anima e corpo, guadagnato in vacanza. Abbiamo chiesto qualche prezioso suggerimento a Laura Sacerdoti,

esteticista e proprietaria dell'Istituto San Celso di Milano.

«È possibile mantenere e prolungare il benessere dell'estate addosso, l'importante è non ributtarsi a capofitto nella routine quotidiana. È bene concedersi spazi per passeggiate e momenti per curare la pelle di corpo e viso. La pelle è lo specchio del nostro si-

stema nervoso: se stiamo bene, lei è bella e luminosa».

Quali sono i passaggi per allungare la sensazione di benessere sulla pelle?
«È fondamentale mantenerla idratata e nutrita. L'acqua delle città è molto "dura", quando si fa doccia o bagno consiglio di aggiungere amido di riso o oli idrosolubili. Per il viso, ma anche per il



MARTINA COLOMBARI



MARICA PELLEGRINELLI



CHIARA FERRAGNI



CRISTINA MARINO

corpo, è ottimo fare leggeri scrub per togliere le cellule morte.

E se si teme che tolgano l'abbronzatura faticosamente coltivata in estate?

«Bisogna ricordarsi che l'abbronzatura, che ci rende più belle, è in realtà uno strato di protezione che crea il corpo. Quindi, quando il sole non c'è più, la pelle inizia a staccarsi. Maggiori sono i peeling fatti durante l'esposizione al sole, meno saranno le cellule morte che ci abbandoneranno tutte in un colpo».

Per avere la pelle del viso liscia, davvero setosa, cosa suggerisci?

«La pelle va curata quotidianamente non saltuariamente. Oltre a un leggero peeling, consiglio un siero idratante all'acido ialuronico e vitamina C e, a seguire, una crema specifica a seconda delle esigenze. Ricordate di non usare prodotti eccessivamente corposi: si rischia di ostruire i pori e di ritrovarsi con antiestetici brufoletti. La pelle deve "bere", quindi essere idratata, e respirare».

Cosa fare per detergere il viso dopo il sole e il caldo accumulati?

«L'ideale è l'asciugamano inumidito da passare sul viso per togliere creme solari e cellule morte, seguito da un velo di buona crema idratante».

Per il corpo: si possono creare idrattanti e nutrienti fai da te?

IL CONSIGLIO IN PIÙ



BURRO CORPO TONIFICANTE
BOTTEGA VERDE
Formula nutriente con sali del Mar Morto e acido ialuronico, tonifica e idrata la pelle del corpo (22,99 €).



WATERMELON JELLY

ESTRID
Gel doccia 2 in 1. Più lo strofini più si forma schiuma che agisce come una crema da depilazione (9,95 €).



CORDA PER SALTARE

FLYING TIGER
Pratica e leggera, di un distensivo colore lilla, è perfetta per allenarsi all'aria aperta (da 2 €).



SMART CLINICAL REPAIR

CLINIQUE
Crema antirughe, aiuta a rinforzare e nutrire la pelle e dona un aspetto più levigato e giovane (85 €).

GENTE tendenze



SCRUB VISO PELLE RADIOSA UNBOTTLED
Scrub al caffè per una pelle morbida, rimuove le cellule morte senza seccare la pelle (14 €).

BIO-PERFORMANCE SKIN FILLER SHISEIDO
Siero da giorno + siero da notte, rimpolpa la pelle e ne ripristina l'aspetto giovane (250 €).

BODY VITALITY DIBI MILANO
Crema morbida rinnovante e altamente idratante con acido ialuronico (46 €).

HYDRA-HYAL FILORGA
Siero idratante e rimpolpante, offre alla pelle l'efficacia di cinque tipi di acido ialuronico in forma potenziata (45 €).



SNELLENTI 7 NOTTI CREMA EFFETTO CALDO SOMATOLINE SKIN EXPERT
Trattamento snellente intensivo, sfrutta la termoterapia favorendo la riduzione degli accumuli adiposi (51,50 €).

RÉPONSE BODY HYDRA-MOTION XL MATIS
Crema idratante dalla texture leggera e avvolgente, aiuta la pelle a ritrovare morbidezza e la giusta idratazione (49 €).

BAGNODOCCIA DOPOSOLE L'ERBOLARIO
Detergente corpo, prolungatore dell'abbronzatura con carota e mallo di noce (13,90 €).



OLIO SECCO PER IL CORPO MOROCCANOIL
Con oli di argan, oliva e avocado, che sono ricchi di antiossidanti, lenisce e rende luminosa la pelle (49 €).



BAGNODOCCIA FICO VERDE WALLY 1925
Detergente con alta concentrazione di oli essenziali, dona una sensazione di benessere sulla pelle (12 €).

SUBLIMAGE LA CRÈME CORPS ET DÉCOLLETÉ CHANEL
Trattamento per corpo e décolleté, svolge un'azione lenitiva, rigenerante, antiossidante (280 €).

«L'olio di cocco è uno dei miei preferiti. È antiossidante e ostacola l'azione dei radicali liberi, principali responsabili dell'invecchiamento cellulare della pelle. È davvero un formidabile anti-aging: per questo gli impacchi, se applicati costantemente sul viso, possono rallentare la comparsa dei segni del tempo. Anche distribuito sui capelli – ne bastano davvero poche gocce soprattutto sulle punte – può fare miracoli e rendere la chioma setosa e lucida».

Parlando di oli per il corpo: che benefici offrono e che genere consigli?
«L'olio di avocado, ricco di acidi grassi omega 3, potassio e vitamine A, D ed E. È noto per le sue proprietà idratanti, fortificanti, rigeneranti. È indicato per le pelli stanche e secche. Ottimo è anche l'olio di mandorle, ricco di vitamina A, che migliora l'elasticità della pelle, e vitamina E, che accelera la riparazione dei tessuti, idratando la pelle che apparirà più luminosa e sana. Di entrambi se ne possono applicare poche gocce ben massaggiate su tutto il corpo, soprattutto la sera, dopo la doccia, prima di coricarsi».

Quest'estate ci siamo dedicate a sport e passeggiate. Per conservarne i benefici, possono aiutare le creme snellenti?
«È buona cosa riprendere un po' di moto, come una bella camminata a passo spedito, un po' di stretching fatto in casa sul tappetino o saltare con la corda. Poi va benissimo affidarsi a fanghi e creme snellenti localizzate, ma soprattutto ai consigli delle estetiste, che potranno anche suggerirvi, in aggiunta al movimento, un ciclo di massaggi drenanti, rassodanti, tonificanti. Allora sì che i benefici estivi non svaniranno».

Quanta acqua bisogna bere per garantire l'ottimale idratazione interiore?
«In ogni stagione, due litri e mezzo di liquidi al giorno mantengono corpo e pelle in perfetto equilibrio».

Sabrina Bonalumi