

OPERAZIONE PULIZIA

È la prima regola delle giapponesi e delle coreane, invidiate per l'incarnato luminoso e senza età. Doppia detersione, bagno di vapore, acqua di riso, detergenti esfolianti, balsami solidi, device sono i migliori antiage. Che cambiano (davvero) la pelle

di Simona Fedele - testi di Claudia Bortolato

CI SARÀ PURE UNA RAGIONE SE LE ORIENTALI vantano un viso fresco e levigato a qualsiasi età. Merito dei loro rituali beauty, tutti da copiare. Il più importante è la routine della pulizia, che giapponesi e coreane mettono sullo stesso piano dei trattamenti detossinanti e antiage. Non a caso la doppia detersione – combinazione di un prodotto schiumoso e di uno in olio – è made in Corea. «Detergere con cura la pelle mattina e sera, e ciclicamente con sedute professionali, è fondamentale per mantenerla fresca e luminosa. Eliminare impurità, sebo, smog e trucco non solo riduce il rischio di irritazioni e limita il carico dei radicali liberi, ma

stimola il turn over cellulare e migliora la penetrazione dei principi attivi dei cosmetici, che si applicano successivamente», afferma Leonardo Celleno, dermatologo a Roma e presidente Aideo.

La pulizia del mattino deve essere accurata e rispettosa delle esigenze cutanee. Evita gesti troppo sbrigativi, perché rimuovere con delicatezza la barriera lipidica accumulata durante la notte regala solo benefici. «Dà una scossa di energia alla pelle e la prepara ad affrontare l'aggressione degli agenti esterni, raggi Uv compresi», aggiunge Carlo Di Stanislao, dermatologo, medico agopuntore, presidente della Scuola di Medicina ▶

Classica Cinese Xin Shu. Se hai poco tempo scegli, invece, la detersione senz'acqua, soprattutto se hai problemi di sensibilità o couperose.

Latte passepertout acqua di riso detox

Il latte o la crema detergente con sostanze sebosimili, come i ceramidi, sono considerati un vero passepertout, adatto a tutte le situazioni. Lo stesso si può dire dei nuovi **gel trasformisti che, convertendosi in latte o olio durante l'applicazione, aiutano a proteggere la barriera epidermica**. «Se hai una pelle opaca e ispessita preferisci un detergente delicatamente esfoliante, ricco di polifenoli come mirtillo nero o kombucha, il tè nero fermentato», consiglia Di Stanislao. Poi tampona con un tonico.

Per concludere il rituale **vaporizza dell'acqua termale lenitiva o una beauty essence per riequilibrare e idratare**.

In alternativa prendi spunto dalle giapponesi, che utilizzano l'acqua di riso per sbiancare e detossinare. Ecco la ricetta: miscela mezza tazza di riso con due d'acqua tiepida, lascia riposare una ventina minuti, filtra e passala sul volto, evitando il contorno occhi. Dopo una quindicina di minuti, risciacqua con acqua tiepida e prosegui con la routine.

Balsami fondenti per la routine serale

Per chi si trucca la pulizia serale è un gesto imprescindibile, ma anche con un look acqua e sapone non puoi fare a meno, prima di andare a dormire, di eliminare lo strato di sebo, di

1. Deterge e rilassa i tratti con luce Led e microcorrente donando subito luminosità al viso, Luna™ 4 Plus Foreo (439 euro).
2. Rinfresca con betaina e acido ialuronico, Tónico Físio-modulante Beta Toner Cosmeceutical BioNike (25 euro).
3. Purifica con caolino e fragola e sgonfia le borse, Masque Souple Démaquillants 2 Maria Galland Paris (60 euro).
4. Con vitamina C, Struccante Occhi Illuminante Waterproof Nivea (4,99 euro).

L'ALTERNATIVA GREEN? MASSAGGIA UN OLIO BIO DI RIBES, CAMELIA O ARGAN, POI UNA CREMA DETERGENTE A RISCIACQUO E TAMPONA CON UN TONICO ALLE ROSE



sporco e di particelle inquinanti accumulati durante il giorno, che irritano e infiammano, accelerando il processo d'invecchiamento.

«Punta su prodotti specifici se utilizzi un trucco long lasting o waterproof, altrimenti opta per la classica accoppiata latte e tonico o acqua micellare. Promettono buone performance anche i detergenti fondant, particolarmente sensoriali, come i balsami solidi». **Oppure preferisci le formule aromacologiche preparate con note rilassanti** ed euforizzanti di rosa, gelsomino, sanda-

lo, patchouli. Nei momenti di stress scegli attivi che **revitalizzino la pelle e l'umore, in particolare gli adattogeni-antistress: per esempio rhodiola rosea**, ricca di glicosidi che rinforzano le difese cutanee, e ginseng, che rallenta la formazione di rughe.

La doppia detersione che piace alle coreane

Un paio di volte a settimana, se non hai la cute sensibile, aggiungi alla

5



DOPO L'ESFOLIAZIONE
PUOI APPLICARE
UNA SLEEPING MASK:
IDRATA IN PROFONDITÀ
E AL MATTINO RITROVI
SUBITO UNA PELLE
PIÙ MORBIDA E IL VISO
DISTESO E RIPOSATO

5. Detossina, idrata e rimuove il trucco, Acqua Micellare Struccante Eau Thermale Avène (13,90 euro).

6. Fa parte del rituale di doppia pulizia il detergente con acido carbonico che "frizza", Micro Mousse Wash Absolute Silk Sensai (85 euro).

7. Morbido come seta, Cleansing Milk Absolute Silk Sensai (80 euro).

8. Acido glicolico, Maschera Peeling Illuminante Defence Mask BioNike (19,90 euro).

che rende quasi professionale la pulizia casalinga.

Alcuni modelli contemplano più testine intercambiabili, comprese quelle che eseguono un leggero massaggio liftante.

«Il loro **utilizzo permette una rimozione**

omogenea delle cellule morte e una pulizia profonda ma, allo stesso tempo, delicata, in modo da rendere l'incarnato più luminoso e omogeneo», suggerisce Celeno. I beauty tools funzionano con una pressione costante, che non crea arrossamenti o irritazioni.

Se hai problemi cutanei o è troppo sensibile, chiedi prima consiglio al dermatologo. «Per tutti **vale la regola di rispettare i tempi e la frequenza riportati sulla confezione: sono quelli testati e ritenuti efficaci e sicuri**. Eccedere può danneggiare o sensibilizzare la pelle». I device permettono di diradare le sedute in istituto, ma non le sostituiscono totalmente, soprattutto se hai comedoni da rimuovere. In questo caso uno dei trattamenti più efficaci è il rituale con cristalli di corindone, che eliminano lo strato di cellule morte lasciando il tessuto ben ossigenato. Per quanto riguarda i protocolli di pulizia più articolati, meglio affidarsi a quelli più soft e ben tollerati da tutte le tipologie cutanee. Di solito l'estetista utilizza latte detergente idratante e tonico non alcolico, prosegue con una formula esfoliante leggera e continua con l'applicazione di oli essenziali o fitoestratti che purificano e favoriscono il ricambio cellulare come salvia, timo, rosmarino e limone.

Il protocollo si conclude con la messa in posa di una maschera, per farla penetrare nel modo migliore si può ricorrere a speciali apparecchi a ultrasuoni. **F**

detersione base i rituali di ispirazione ayurvedica come Swedana, cioè il bagno di vapore. **Fai bollire un po' d'acqua in un pentolino, versa un paio di gocce di oli essenziali di camomilla se l'epidermide è delicata**, di lavanda se è impura. Espone il viso al vapore caldo, coprendo la testa con un asciugamano per creare l'effetto sauna. Un'ottima alternativa è quella di eseguire la doppia pulizia: applica prima un olio detergente, poi – senza rimuoverlo – prosegui con una maschera all'argilla detossinante e

lasciala in posa dieci minuti. Una volta a settimana è consigliata un'esfoliazione delicata con gommage o peeling enzimatico che, spazzando via cellule morte e impurità, esalta il colorito naturale.

Quando la routine diventa hi-tech

Accanto alle formule detergenti, latte e tonico, balsamo o mousse, sono sempre più apprezzati i beauty device, dotati di una tecnologia