

BEAUTY *soluzioni*.08LE SCHEDE DI  
STARBENE  
2008

TESTO: CLAUDIA CARDIN - CONSULENZA: GIULIA PENAZZI, COSMETOLOGA, OTTAVIO IOMMELLI, FITOTERAPEUTA

ECCO LE  
VOSTRE  
DOMANDE**1** VIA BRUFOLI  
E PUNTI NERI

Adoro gli abitini a sottoveste, ma negli ultimi tempi sulla mia schiena sono fioriti brufoletti e punti neri. Come posso eliminarli?

*Isabella, 30 anni*

**2** ELASTICA  
E SENSUALE

Passo tante ore alla scrivania. Così tendo ad assumere una postura goffa e la mia schiena è rigida. Cosa mi consigliate per "scioglierla"?

*Gianna, 43 anni*

**3** UNA BRUTTA  
PELLE OPACA

La cute della mia schiena è come spenta. Mi suggerite un trattamento effetto-luce?

*Angela, 27 anni*

**4** SCACCO  
MATTO ALLA  
CELLULITE

Alla base del collo, sulla nuca, ho un deposito di grasso che sembra proprio cellulite: ci sono prodotti e cure che aiutano a smaltirlo?

*Vanessa, 35 anni*



## Schiena sensuale

**Un dorso ben modellato, con la cute morbida e levigata, può rivelarsi assolutamente sexy. Un ottimo motivo per prendertene cura, con trattamenti beauty e sport**

A ogni serata mondana le celebrities come Keira Knightley, Jessica Alba e Halle Berry gareggiano in scollature e non perdono occasione per mostrare una schiena sexy e scolpita, con una pelle vellutata. Vorresti averla anche tu così? Allora tieni presente che in questa zona la cute è porosa, quindi deve essere pulita a fondo e depurata con regolarità. Esegui uno scrub settimanale e usa ogni giorno detergenti delicati, mai troppo schiumogeni (seccano la pelle e la rendono opaca). Dopo la doccia, per riequilibrare il pH tampona il dorso

con aceto di mele e, per finire, stendi un latte idratante. Nelle occasioni speciali puoi uniformare l'epidermide con un velo di cipria iridescente. Inoltre, controlla la postura e correggi i difetti di portamento. Ti aiutano il nuoto, il Pilates, lo yoga o 2-3 sedute la settimana in palestra con esercizi mirati.



# BEAUTY.08

## soluzioni.

LE SCHEDE DI  
STARBENE  
2008

### 1 BRUFOLETTI E PUNTI NERI

**I prodotti giusti** La schiena è una delle parti del corpo più soggette alle impurità. Evita i prodotti occlusivi, a base di oli minerali, vaselina o paraffina. Applica, invece, una lozione con acido salicilico o glicolico, oppure antisettici naturali, come *tea tree oil* o propoli. Per la detersione scegli un gel per pelli impure, che liberi e disinfetti i pori. Per raggiungere anche i punti più difficili, mettilo su una striscia di crine e passala delicatamente su tutta la schiena, o usa un guanto in *loofah* ben bagnato e sul quale hai versato 2-3 gocce di olio essenziale di limone o di lavanda. Dopo, applica un gel, per esempio con liquirizia, lenitiva, o aloe, idratante e calmante.

**Il trattamento estetico** Dall'estetista fatti applicare un fango di gesso, che viene lasciato in posa in un bagno di vapore per eliminare le impurità e, a seguire, un peeling dolce e un massaggio detossinante con olio di lino.



**La ricetta naturale** Maschera purificante: mescola 100 g di argilla verde ventilata e acqua fino a ottenere una "pappa" cremosa. Applica uno strato di circa un centimetro sui punti critici. Lascia agire per 30 minuti, infine risciacqua con acqua tiepida.

### 2 RIGIDA, POCO SINUOSA

**I prodotti giusti** Mattina e sera, dopo la doccia applica prodotti tonificanti, energizzanti, con principi attivi rube-facenti che alleviano la contrattura (estratti botanici di arnica, *artiglio del diavolo*, *rosmarino*, *timo*) e con oli essenziali rilassanti (arancio dolce, lavanda, gelsomino). Due o tre volte la settimana fai una frizione a secco che scioglie tensioni e rigidità e rinnova i tessuti: procurati una spazzola in setole naturali, per esempio di agave messicana (stimola, ma non graffia) con il manico lungo e passala su spalle e schiena con movimenti circolari.

**Il trattamento estetico** Prova un massaggio che scioglie contratture e rigidità, come il connettivale, il bioenergetico, ma anche lo *shiatsu* e il riflessoterapico dei piedi (cicli di almeno 10 sedute). Utili l'osteopatia o la chiropratica, con manipolazioni che lavorano direttamente o indirettamente sulla colonna vertebrale (da 2 a 5 sedute).



**L'esercizio giusto** Prova la posizione yoga del cane. Carponi sul pavimento, appoggia a terra la punta dei piedi e solleva il bacino. Dopo 30 secondi torna alla posizione di partenza. Ripeti tutti i giorni, per 2-3 volte di seguito. Evita se hai problemi alla colonna vertebrale.

### 3 EPIDERMIDE SPENTA, OPACA

**I prodotti giusti** Gli indumenti interferiscono con l'ossigenazione fisiologica della pelle, rendendola più ruvida e "spenta". Per illuminarla e ammorbidirla programma due scrub la settimana durante il bagno o la doccia. Scegli un prodotto con cristalli di alluminio o con polvere di bambù (idratante). Applicane 2-3 noci su una spazzola beauty con manico lungo, da strofinare sulla schiena per 3 minuti. Tutti i giorni idrata l'epidermide con un'emulsione leggera o un gel, per esempio con vitamina C (anche illuminante), E o B5, oppure con estratti vegetali addolcenti e leviganti, come quelli di ciliegio, di pignogenolo (dall'uva rossa o dal pino marittimo), di avocado o mandorle.

**Il trattamento estetico** Puoi scegliere tra una peeling con kiwi e zucchero di canna, un gommage alla pietra di allume o uno scrub con microgranuli di noccioli di albicocche e papaia. Termina con un impacco di melone e menta.



**La ricetta naturale** Per uno scrub fai da te passa del sale integrale tritato finemente sulla pelle umida. Poi, applica una maschera preparata con un decotto di radice di altea e argilla verde ventilata in polvere. Tieni in posa una decina di minuti e risciacqua sotto la doccia.

### 4 DEPOSITI DI CELLULITE

**I prodotti giusti** Sulla schiena può formarsi un filo di cellulite, o un deposito di grasso alla base della nuca e al centro delle spalle. Attenua questi inestetismi con un impacco di fango termale o a base di alghe, da effettuare 1-2 volte la settimana. Stendilo con l'aiuto di una spazzola a manico lungo, tienilo in posa per 30-40 minuti, poi risciacqualo. Ripeti per 1-2 mesi. Oppure, ogni giorno applica anche su questa zona una crema anticellulite con attivi lipolitici, come caffeina, quercia marina, aosaia (estratta da un'alga oceanica), escina ed ederina. Continua con costanza per 1-2 mesi.

**Il trattamento estetico** Dal medico estetico: carbossiterapia (microinfiltrazioni locali di anidride carbonica), o omeomesoterapia, microiniezioni di cocktail di sostanze omeopatiche e omeotossicologiche eseguite anche lungo i meridiani dell'agopuntura (una decina di sedute).



**La ricetta naturale** Fai bollire per 15 minuti due manciate di foglie d'edera seccate (in erboristeria; verifica di non essere allergica) in mezzo litro d'acqua. Filtra, fai raffreddare, inzuppa un telo e applicalo per 15 minuti. Sciacqua dopo un'ora (a giorni alterni, per 20 giorni).