

*Gli editoriali.*

## Come fare lo scrub per il viso e per il corpo

Lo scrub è un trattamento fondamentale per rigenerare la nostra pelle. Scopri come e quando applicarlo per ottenere subito dei benefici!

Nella **beauty routine del viso** e del corpo non dovrebbe mai mancare lo **scrub per la pelle**, un trattamento fondamentale per rigenerarla e mantenerla sempre bella e luminosa. Scopriamo insieme come fare lo scrub, quando farlo e come applicarlo al meglio.

### Cos'è lo scrub

Lo scrub è un **trattamento esfoliante** per il viso o il corpo: il termine significa letteralmente “**sfregare**” e si riferisce all'applicazione del prodotto sulla pelle, dove le cellule morte vengono rimosse tramite una leggera abrasione.

Lo scrub è composto da una **base cremosa**, di consistenza oleosa o liquida, che contiene sostanze idratanti e nutrienti per la pelle, e da una **componente esfoliante**. Quest'ultima solitamente contiene una **sostanza granulosa** composta da tante **microparticelle solide** di origine **vegetale** o **minerale** che, attraverso lo **sfregamento**, svolgono l'**azione abrasiva** in grado di rimuovere le cellule morte.



### A cosa serve lo scrub?

Come anticipato, lo scrub serve a **rigenerare la nostra pelle**. Le cellule si rinnovano regolarmente **ogni mese** ma questo processo tende a diventare più lento con l'**età**, oppure con lo **stress** e gli **agenti esterni** che vanno ad aggredire e spesso a danneggiare la nostra cute, come ad esempio lo smog o i raggi UV. Per questa ragione, è bene fare lo scrub

**periodicamente per favorire il rinnovamento cellulare ed eliminare le cellule morte** accumulate che possono anche far apparire la pelle grigia e opaca e accentuare rughe e imperfezioni. Nello specifico, dunque, lo scrub serve a:

- **Esfoliare la pelle**, eliminando le impurità e le cellule morte dallo strato più esterno della cute.
- **Migliorare l'ossigenazione e la microcircolazione** della pelle che torna così a respirare.
- **Stimolare la rigenerazione** delle cellule.
- **Pulire la pelle a fondo**, eliminando le impurità e preparandola a ricevere i principi attivi delle creme idratanti e nutrienti che verranno applicate successivamente e che riusciranno così a penetrare più in profondità, diventando più efficaci.
- **Preparare la pelle al sole**, per ottenere un'abbronzatura uniforme e duratura, ovviamente sempre utilizzando la protezione solare più indicata per il proprio tipo di pelle.
- **Eliminare le cellule ormai devitalizzate** dopo un'eccessiva esposizione solare, quando l'abbronzatura risulta non uniforme o la pelle appare ispessita, opaca e disidratata.
- **Detergere la pelle a fondo** durante la stagione fredda per prepararla così a ricevere al meglio gli elementi funzionali delle creme idratanti, fondamentali per proteggerla da freddo e agenti esterni.

### **I benefici dello scrub**

Fare lo scrub comporta numerosi benefici, che possiamo riassumere così:

- **Pelle rigenerata**, più compatta, elastica, luminosa, liscia e levigata, con i pori ristretti e liberi da impurità;
- **Pelle ammorbidita**, soprattutto nelle zone più critiche e caratterizzate da ruvidità, come ad esempio ginocchia, gomiti e talloni;
- **Pelle più giovane**, perché lo scrub aiuta a contrastare l'invecchiamento cutaneo, favorendo la rigenerazione cellulare, e le rughe o gli inestetismi cutanei;
- **Pelle pronta per la depilazione**: dopo lo scrub la pelle è priva di impurità e questa condizione rende più semplice l'eliminazione dei peli, contribuendo a evitare il fastidioso problema dei peli incarniti. Negli uomini, inoltre, l'esfoliazione ottenuta con lo scrub del viso migliora e facilita la **rasatura** e aiuta a contrastare l'eccessiva attività sebacea.

### **Quando fare lo scrub e con quale frequenza**

Lo scrub andrebbe effettuato a **cadenza regolare**, ma **non troppo spesso**, altrimenti sarebbe controproducente e potrebbe provocare irritazioni e arrossamenti, oltre che danni al film idrolipidico che ricopre la cute. La frequenza, inoltre, va stabilita anche in **base al proprio tipo di pelle**: una pelle più secca o più grassa, ad esempio, potrebbe avere bisogno di esfoliazioni più frequenti.

Lo **scrub del corpo** andrebbe effettuato **al massimo una volta a settimana**, ma se si ha una pelle particolarmente delicata, anche un paio di volte al mese possono bastare. Lo **scrub del viso**, invece, andrebbe fatto **una volta ogni 10 giorni** circa.

Il momento ideale per fare lo scrub è la **sera**, per evitare che la cute venga di nuovo subito aggredita da agenti esterni e soprattutto per far sì che **l'equilibrio cutaneo** venga ripristinato durante la notte. Quando si ha poco tempo, per lo scrub corpo è possibile utilizzare un **prodotto esfoliante specifico** da utilizzare direttamente **sotto la doccia**, per ottenere il risultato desiderato senza troppa fatica. Quando, invece, si ha tempo a sufficienza per coccolarsi e prendersi cura di sé, è meglio applicare lo scrub con più attenzione **prima della doccia**, così da togliere i residui subito dopo, con il successivo lavaggio. Anche per lo scrub viso il momento ideale è la sera, subito dopo essersi **struccati correttamente** e con i prodotti più idonei.

### Come fare lo scrub viso

Come si applica lo scrub sul viso? È molto semplice, basta seguire questi passaggi:

- **Detergi il viso** e rimuovi tutti i residui di trucco, poi tamponalo con un asciugamano, lasciando la pelle appena **umida**.
- Versa una piccola noce di prodotto sulle mani, strofinalo leggermente tra di loro e poi procedi con l'applicazione dello scrub sul viso, **evitando la zona del contorno occhi** che è molto delicata e, dunque, non va trattata con prodotti abrasivi come questo. Al contrario, bisogna **insistere sulla zona del naso** che di solito è molto grassa e ricca di impurità da rimuovere.
- **Distribuisci il prodotto in maniera omogenea**, con entrambe le mani, prima sulle guance, dall'interno verso l'esterno, cercando di stirare la pelle, arrivando fino alle tempie, poi passando alla fronte, sempre dall'interno all'esterno.
- Continua poi a **massaggiare il viso** con **movimenti circolari leggeri** che aiutano a riattivare la circolazione.
- In base alle indicazioni riportate sulla confezione del prodotto, se necessario tienilo **in posa per qualche minuto** e poi **risciacqua abbondantemente** con acqua tiepida.
- Asciuga bene il viso e, subito dopo, **applica una crema per idratare la pelle** e ristabilire il suo equilibrio.

### Come fare lo scrub corpo

Come fare lo scrub alle gambe e, in generale, sul corpo? Il procedimento è molto simile a quello che abbiamo già visto per il viso:

- **Inumidire la pelle**, senza utilizzare saponi.

- Versare un po' di prodotto sulle mani e iniziare a spalmarlo partendo dai piedi e risalendo sulle gambe, fino ai fianchi, sempre con movimenti circolari e leggeri, in quanto un'eccessiva pressione potrebbe provocare delle irritazioni.
- Procedere poi con la parte superiore del corpo, dai polsi fino ai cavi ascellari, poi sul ventre, sull'addome e sulla schiena, prestando **attenzione alle zone più sensibili**, come il décolleté e l'interno coscia, dove i movimenti devono essere molto leggeri. **Le parti più delicate**, come ad esempio le zone intime o il seno, **non vanno trattate con lo scrub**, onde evitare irritazioni.
- Al termine dell'applicazione, **risciacquare con acqua tiepida** per rimuovere ogni granello residuo, procedere con la doccia e poi applicare una **crema idratante per il corpo**.

### Qual è il migliore scrub per il viso o per il corpo?

Non esiste un tipo di scrub migliore di un altro: l'importante è che sia realizzato con **ingredienti naturali**, che rispetti il **ph della pelle** e che risponda alle proprie esigenze. Le **pelli grasse**, ad esempio, hanno bisogno di un esfoliante che sia in grado di eliminare gli eccessi di sebo, liberando i pori ostruiti; le **pelli secche**, invece, necessitano di uno scrub in grado di rimuovere le cellule morte ma anche di reidratare la pelle; per le **pelli sensibili**, infine, è meglio scegliere un prodotto delicato, che contenga ad esempio anche dell'**aloe vera**, in grado di proteggere la pelle dal rischio di irritazioni e desquamazioni.

Per ottenere il massimo dei risultati bisogna tener presente che **non si può utilizzare lo stesso prodotto sia per il viso che per il corpo**: la pelle del viso, infatti, è **molto più delicata** e ha dunque bisogno di un trattamento meno aggressivo che si traduce in uno scrub composto da **granuli più sottili**. Nei prodotti per il corpo, invece, di solito la componente abrasiva è composta da **granuli più grossi**, in grado di esfoliare anche la pelle più spessa.

### Quando è meglio non fare lo scrub

Lo scrub è un trattamento sconsigliato in caso di:

- **pelle fragile e soggetta a couperose**, in quanto le micro-abrasioni provocate dall'applicazione del prodotto potrebbero causare la rottura dei capillari;
- **gravidanza**;
- **patologie o situazioni particolari**, come ad esempio herpes labiale, acne, ferite, trattamenti estetici.

In ogni caso, è sempre bene **provare il prodotto** prima di procedere con l'applicazione, testandolo su una piccola porzione di pelle. Se non si riscontrano irritazioni, allora si può procedere con il trattamento. In caso di dubbi, è sempre meglio rivolgersi a un medico per evitare controindicazioni.