

ITALIA

# marie claire

300 PAGINE DI  
**MODA**  
EDIZIONE SPECIALE

**MICRO  
MONDO**

ANABEL VAN TOLEDO

**OBBIETTIVO  
DI PACE**

**(RI)NATE  
DALLE BOMBE**

**SATIRA EROTICA**

**CON IL SESSO  
(NON) SI SCHERZA**

**SLOW LIFE?**

**RIPRENDERSI  
IL LUSO  
(O ALMENO SOGNARLO)**

# "Ho letto le istruzioni per una pulizia del viso epocale"

I bagni di vapore a base di bicarbonato rimuovono le cellule morte, ma non sono indicati per tutti i tipi di pelle.

**mc** di Vanessa Perilli 20/06/2019



Tra l'infinito *layering* delle donne coreane e il **lavarsi il viso** sotto la doccia con lo stesso prodotto che si usa per detergere il corpo esistono varie proposte di **pulizia del viso** fai da te efficaci. Omettere questi pochi e semplici rituali di bellezza significa commettere due **errori**: precludere alla pelle del nostro viso e del nostro décolleté di essere più radiosa e impedirle di essere nutrita/rigenerata in modo ottimale.

L'azione esfoliante potrebbe poi essere ottimizzata con l'utilizzo di **spazzoline rotanti** (3) dalle setole delicate che riescono a pulire in profondità la pelle, eliminando sebo in eccesso e residui di trucco e/o smog. Sì, secondo l'OMS, oltre l'80% delle persone che vivono in aree urbane è esposta ad aria con livelli di inquinamento superiori ai limiti imposti dall'organizzazione stessa. E per ossigenare maggiormente l'epidermide perché non provare anche a lavarsi il viso con acqua frizzante (4)?

I dermatologi concordano che il segreto per avere un'epidermide ben deteresa, ossigenata e ricettiva sia l'utilizzo ogni giorno, mattina e sera, dell'acqua micellare o della combo latte detergente + tonico (1) e, una volta a settimana di uno scrub viso (2). E sottolineano l'importanza che questo prodotto sia specifico per il viso e non per il corpo perché nelle due formulazioni cambia la grandezza dei microgranuli che se troppo grandi possono creare microlesioni facilitando anche l'insediamento di batteri.

"Esistono **pulizie del viso** che si possono fare a casa come i **bagni di vapore** (5) per avere una pelle (più) luminosa. Detergono la pelle delicatamente rimuovendo le cellule morte, dilatano i pori e potenziano eventuali altri trattamenti. Come fare? Mettere a bollire un po' di acqua con qualche goccia di acqua di lavanda o un cucchiaino di **bicarbonato di sodio**; asciugamano in testa, esporre il volto al vapore per almeno 10 minuti e la pulizia del viso fai da te sarà completa", [spiega la dermatologa Mariuccia Bucci](#).

"Per ottenere maggiori benefici dai bagni di vapore si possono utilizzare anche degli oli essenziali. Per esempio per una pelle grassa si può utilizzare l'olio di limone, per una pelle secca l'olio di camomilla e per una matura un infuso di finocchio. I bagni di vapore non sono adatti per le persone con couperose poiché il calore potrebbe accentuare il problema" [conclude Bucci](#) dopo avere sottolineato che per ottimizzare la pulizia profonda di pelli impure è possibile realizzare **maschere fai da te a base di bicarbonato** (6), un ingrediente sconsigliato, però, in caso di pelle sensibile. Gli esperti suggeriscono, infine, di fare attenzione ai **batteri** (7) che possono annidarsi, per esempio, negli asciugamani, nelle federe del cuscino, sullo smartphone, nelle spugnette beauty blender e nelle setole dei pennelli per il trucco.