22/05/2012 Per preparare la pelle all'abbronzatura, è ora di fare un bello scrub!



Usare un olio base, tipo mandorle dolci e mischiare a del sale fine fino ad ottenere una pappetta non troppo liquida; in alternativa all'olio di mandorle dolci si può usare anche un olio di semi o di oliva, sempre presenti in casa, con l'accortezza che siano "bio" e più puri possibile, la pelle è un veicolo veloce, ciò che ci spalmiamo addosso arriva in pochi secondi direttamente nel sangue; usare il sale fine (perchè quello grosso gratta troppo, l'ho sperimentato!!!!) oppure a scelta lo zucchero di canna. Volendo si può aggiungere qualche goccia di olio essenziale.

Spargere su tutto il corpo e massaggiare bene per alcuni minuti, la pelle si arrosserà, è normale, perchè lo scrub serve proprio a grattare ed eliminare le cellule morte in superficie. Poi risciacquare bene, asciugarsi e nutrire la pelle massaggiando sul corpo una bella crema o un olio (attenzione alle etichette, meno ingredienti ci sono e meglio è). Ripetere, se necessario dopo 1 settimana.

Il corpo così "ripulito" è pronto per il mare, l'abbronzatura risulterà più uniforme e senza macchie e la pelle sarà bella morbida. Da rifare anche a fine estate, per togliere i residui di abbronzatura, rendere la pelle morbida, idratata e pronta per affrontare l'Autunno.