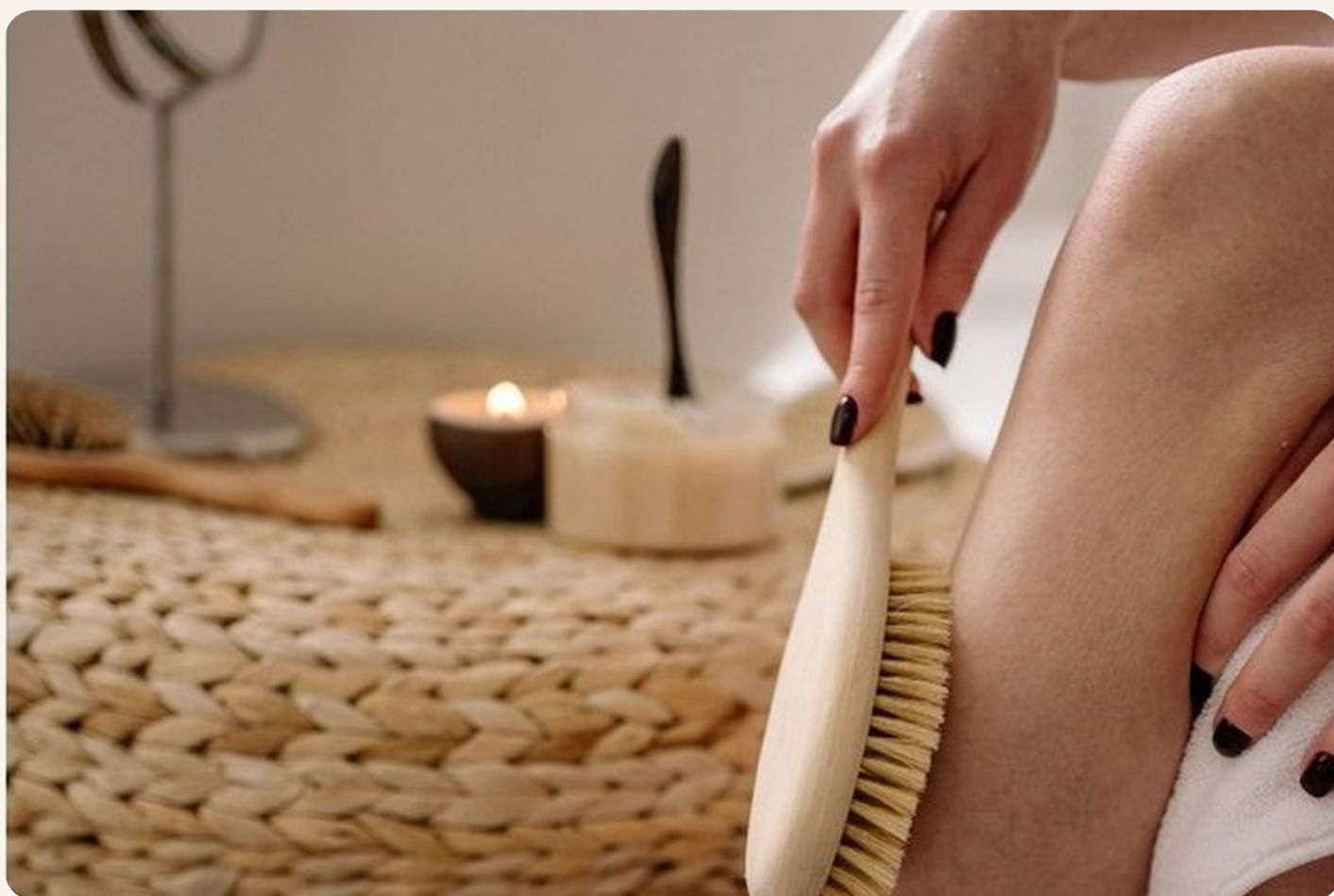


RESURSĂ • STIL DE VIAȚĂ

Periajul uscat al pielii

Un ritual simplu, de câteva minute înainte de duș, care stimulează circulația, exfoliază blând pielea și susține drenajul limfatic.



Tot ce îți trebuie este o perie de corp cu peri naturali, ideal cu mâner lung, ca să ajungi și la zonele mai greu accesibile.

Cum se face, pas cu pas

- 1 Înainte de duș, intră în cabină sau în cadă, ca să nu murdărești pe jos.
- 2 Începe de la tălpi. Mișcă peria fluid, de la vârfurile degetelor spre călcâie, de 5 până la 10 ori.
- 3 Toate mișcările se îndreaptă spre inimă și se repetă de 5 până la 10 ori pentru fiecare zonă, înainte de a trece la următoarea.
- 4 Continuă de la glezne la genunchi și de la genunchi la șolduri, cu o mișcare de frecare, înainte și înapoi.
- 5 În jurul articulațiilor și șoldurilor folosește mișcări circulare mari. Pe abdomen, mergi în sensul acelor de ceasornic.
- 6 Pentru brațe, pornește de la mâini spre coate, apoi spre umeri și gât.

Sfaturi importante

- ✦ Fii mai blândă cu zonele sensibile, precum pieptul și burta.
- ✦ Evită fața. Pentru ea folosește un instrument separat și mai blând, din motive de igienă.
- ✦ După periaj, curăță cabina și fă un duș cald, ca să încurajezi transpirația. La final, clătește cu apă rece, ca să închizi porii și să îți energizezi sistemul imunitar.
- ✦ Tapotează ușor corpul cu prosopul, lasă pielea ușor umedă și aplică un ulei: măsline extravirgin presat la rece, cocos sau susan.

Cât de des

Periajul uscat se poate face o dată la 3 până la 7 zile, sau chiar zilnic, în funcție de cum răspunde pielea ta.

Ascultă-ți corpul. Fă-l să se simtă bine. Dacă pielea ta este prea sensibilă, ia o pauză mai lungă între periaje.

Suplimente de luat în considerare

Exemple întâlnite frecvent în literatura de specialitate. Sunt orientative, nu obligatorii, și nu înlocuiesc o alimentație echilibrată.

Omega-3 (EPA și DHA)

Susține bariera lipidică a pielii și are efect antiinflamator.

Vitamina C

Necesară pentru sinteza colagenului din piele.

Vitamina E

Antioxidant care lucrează în sinergie cu vitamina C.

Zinc

Susține vindecarea pielii și calmează inflamația.

Colagen (peptide)

Studii controlate arată îmbunătățiri ale hidratării și elasticității în 8 până la 12 săptămâni.

Notă: Acest material are scop informativ și educativ și nu înlocuiește un consult medical. Dacă ai afecțiuni ale pielii, întreabă întâi un specialist.

Andreea Fluerașu, Human Potential. Descoperă, dezvoltă, activează.