

# Dry brushing

Riscalda il corpo e grazie a una delicata esfoliazione facilita il turnover cellulare ed epidermico

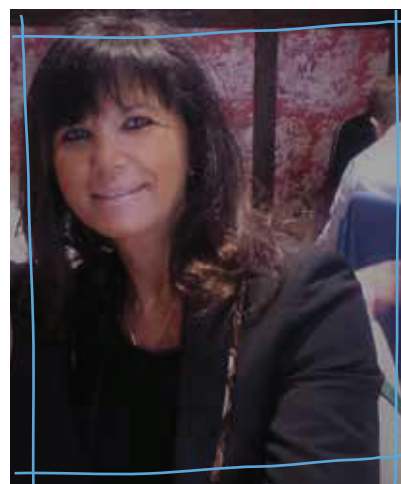
di Simona Lovati

L'espressione inglese dry brushing, tradotta con il termine nostrano di "spazzolatura", è un massaggio a secco eseguito con spazzole in legno di faggio e setole in fibre naturali. La storia narra che addirittura l'abate Sebastian Kneipp (l'ideatore del famoso percorso) utilizzava il metodo quando le tecniche manuali "a freddo" non riuscivano a dare i risultati desiderati. **Francesca Teresa Di Terlizzi**, esperta in tecniche naturali e direttore del centro Bellesere Vrai Femme a Brescia, ci spiega le fasi del trattamento da offrire in istituto

e da insegnare alla cliente per praticarlo anche a casa.

## I VANTAGGI

La seduta, che ha una durata di un'ora circa, migliora la circolazione sanguigna e linfatica e la qualità del sonno, ha effetto esfoliante, allevia le tensioni, riduce lo stress psicofisico e risveglia tutto il corpo. Per questo motivo, l'estetista dovrebbe spiegare alle clienti come svolgere il massaggio tra le mura domestiche, a secco con l'ausilio di alcune gocce di oli essenziali (più vigoroso), oppure sotto la doccia, per prolungare i



Francesca Teresa Di Terlizzi



benefici raggiunti in cabina. Anche perché la spazzola deve essere rigorosamente monouso. Pertanto, sarebbe un gesto apprezzabile omaggiarla alla cliente a fine seduta.

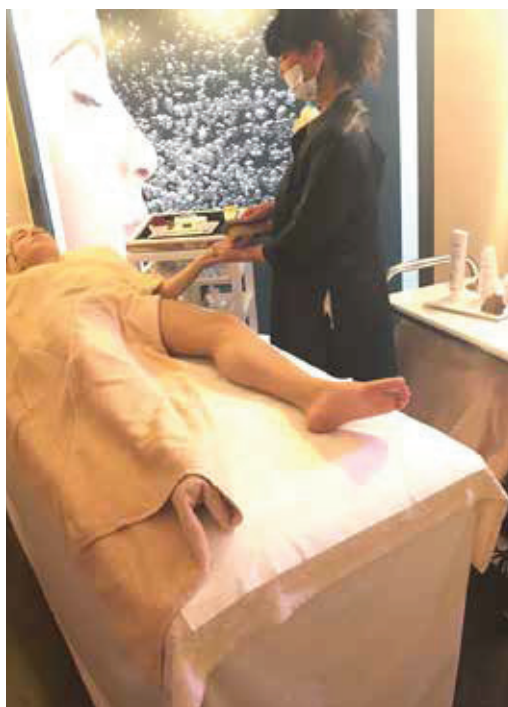
## STEP BY STEP

- Si accoglie la cliente con un **pediluvio aromatizzato**, per esempio con fiori di ibisco essiccati, che danno una gradevole colorazione all'acqua e hanno azione antiossidante. Oppure si può scegliere polvere di cannella o scorze di arancio, per favorire la circolazione locale.
- Il consiglio, prima di entrare nel cuore del trattamento, è di offrire una tisana: il corpo è più ricettivo quando è caldo.
- In seguito, si asciugano i piedi

della persona e si **applica sulla pelle qualche goccia di olio essenziale di Guaiaco**, meglio noto come albero della vita, originario del Sud America. Dalla corteccia di questa pianta si estrae una resina balsamica dall'effetto anti-infiammatorio e drenante, con una gradevole profumazione che vira dalla noce moscata alla liquirizia.

- Partendo dalla volta plantare si spazzola seguendo il flusso della circolazione linfatica verso gambe, addome, braccia e capelli e si prosegue poi sul lato posteriore del corpo. **Il plus: eseguire degli effleurages all'altezza delle scapole in direzione delle braccia** per scaricare le energie negative. Fare lo stesso a livello dei piedi.
- Dopodiché si applicano sulla zona delle reni e ai lati della regione cervicale delle compresse preformate contenenti fieno di montagna scaldate a vapore per 40 minuti e sui piedi una boule di acqua calda.

- **A questo punto, si passa al viso, décolleté compreso, utilizzando una spazzola più piccola** e si procede con movimenti che partono dal centro del volto verso l'esterno e manovre discendenti verso il collo, sempre nel rispetto del flusso linfatico.
- Stendere un asciugamano caldo sul viso aromatizzato con essenze fruttate, agrumate o secondo il gusto personale della cliente.
- Effettuare un'esfoliazione enzimatica con un composto a base di papaina, estratto di aloe vera, passiflora e polvere di albicocca.
- Una volta rimossi i residui, si esegue un breve massaggio con le manualità più indicate, per esempio, anti-età, rilassanti, stimolanti.
- **Data la stagione, per il massaggio si possono utilizzare degli oleoliti naturali e avvolgenti**, ottenuti da spremitura a freddo e certificati biologici. L'oleolito di



fico d'India ha proprietà liftanti, è molto idratante e si assorbe con facilità nei tessuti cutanei. L'oleolito di camelia è ideale per le pelli sensibili, è ricco di omega 3 e 6, vitamine A, B, D ed E, così come di oligoelementi, in prima linea fosforo e zinco. Quello di moringa è fonte di fito-nutrienti, è rigenerante, contrasta rughe, segni dell'acne e macchie scure.

- **Si conclude con una maschera viso alle alghe del Mar Menor** (una laguna che si trova sulla costa della regione Murcia in Spagna), ad alto contenuto di iodio, calcio, potassio e magnesio. Si lascia in posa dieci minuti e una volta rimossa, si stende sul viso una crema anti-età con ginkgo biloba, hamamelis virginiana e ginseng.