

SPECIALE  
*green*

Vitaminico,  
simbolo di gioia e  
prosperità, il frutto  
settembrino è lo  
special guest di  
trattamenti antiage  
e leviganti

# *fico* *insolito alleato* *di bellezza*

Il filosofo greco Platone sosteneva che mangiare fichi rafforzasse l'intelligenza. Oggi, i laboratori cosmetici hanno una certezza. **Il frutto è un valido alleato beauty per la pelle** per via del suo contenuto di sali minerali (soprattutto potassio, ferro e calcio) utili per nutrire e ossigenare i tessuti, e le vitamine A e del gruppo B, in grado rispettivamente di contrastare l'invecchiamento cutaneo e idratare. **In istituto prova i soin con polpa e semi di fico** oppure prepara a casa efficaci cosmetici fai-da-te.



## ELASTICIZZANTE E RIGENERANTE *per il corpo*

Il rituale d'ispirazione orientale associa l'azione riparatrice dell'olio di argan alle proprietà addolcenti e antiossidanti dell'olio di fico.

### LE FASI

Come benvenuto si riceve un massaggio relax alla schiena. «Il corpo viene poi emulsionato con sapone di Aleppo (realizzato con olio di oliva e di alloro), ad azione riequilibrante. Dopo la purificazione, la pelle è pronta per essere massaggiata con un gommage a base di semi di fico e cereali berberi per eliminare le cellule morte, associati a miele e pappa reale per nutrire e ricompattare la grana cutanea» dice **Francesca Teresa Di Terlizzi, direttore Accademia Vraie Femme a Padenghe sul Garda (BS)**. L'estetista asporta i residui con oshibori caldi dinamizzati da acqua di fico ed

effettua un massaggio energetico con una miscela di olio di argan e olio di fico. Si conclude gustando un infuso di foglie essiccate di fico.

### DA SAPERE

Il trattamento dura 70 minuti e costa 100 euro. Si consiglia un ciclo di quattro sedute ogni sette giorni.

[www.ecolevraiefemme.com](http://www.ecolevraiefemme.com)

## FAI-DATE

### CATAPLASMA PER MANI E PIEDI

Per nutrire, favorire il turnover della pelle delle nostre estremità e alleviare piccoli indolenzimenti, la soluzione è un impacco tiepido, chiamato cataplasma. «In un pentolino, fai cuocere a fuoco lento 100 grammi di fichi maturi, 100 grammi di farina di avena, per riattivare la microcircolazione locale, e 250 grammi di vino rosso, fonte di resveratrolo antiossidante. Metti il composto tra due garze sterili, fallo raffreddare un po' e applicalo sul dorso di mani o piedi per 15 minuti» dice **Di Terlizzi**.

### SCRUB TOTAL BODY

Dopo le vacanze al mare, la pelle può essere disidratata e soggetta a spellature. Il gesto di bellezza giusto è l'esfoliazione, per purificare a fondo e nutrire i tessuti. «In una ciotola mescola la polpa di sei fichi, un cucchiaino di zucchero di canna e uno di olio di mandorle elasticizzante» spiega Goretta Schiavoni di Beauty Center Valentino a Cagliari. **Massaggia la gelée ottenuta con movimenti circolari dalle caviglie fino alle spalle** e concludi con una doccia tiepida e l'applicazione di un idratante.



## ANTIETÀ ED ENERGIZZANTE *sul viso*

Il soin è perfetto per risvegliare la luminosità della carnagione e stimolarne la rigenerazione. È ideale anche dopo l'esposizione al sole.

### LE FASI

In una cabina aromatizzata al fico, si parte con una detersione delicata con un latte a base di estratto di fico e olio di rosa mosqueta, ad azione illuminante e anti-età. «Si prosegue con l'esfoliazione, eseguita tramite uno

scrub ai semi di fico massaggiato su volto, collo e décolleté, adatto anche alle pelli più sensibili. Il prodotto viene poi rimosso con manopole di cotone. A questo punto si passa all'applicazione di una maschera in biocellulosa al fico e uva spina» spiega Nadia Galli, a capo di Benessere Nadia Galli a Como. Durante il tempo di posa, si riceve un piacevole gommage alle mani. Tolto l'impacco dal viso c'è un massaggio

rivitalizzante. Il tocco finale è dato da una crema che sfrutta le proprietà del complesso vitaminico contenuto nel frutto protagonista di tutto il trattamento e rende l'epidermide luminosa e distesa.

### DA SAPERE

Il trattamento dura 90 minuti e costa 150 euro. Si consiglia un ciclo di cinque o sei sedute una volta la settimana.

[www.benessere.nadiagalli.com](http://www.benessere.nadiagalli.com)

Simona Lovati