

SCRUB | BENEFICI, INGREDIENTI | RICETTE FAI DA TE



Category: [X115](#)

Tag: [Scrub e Peeling](#)

Cos'è?

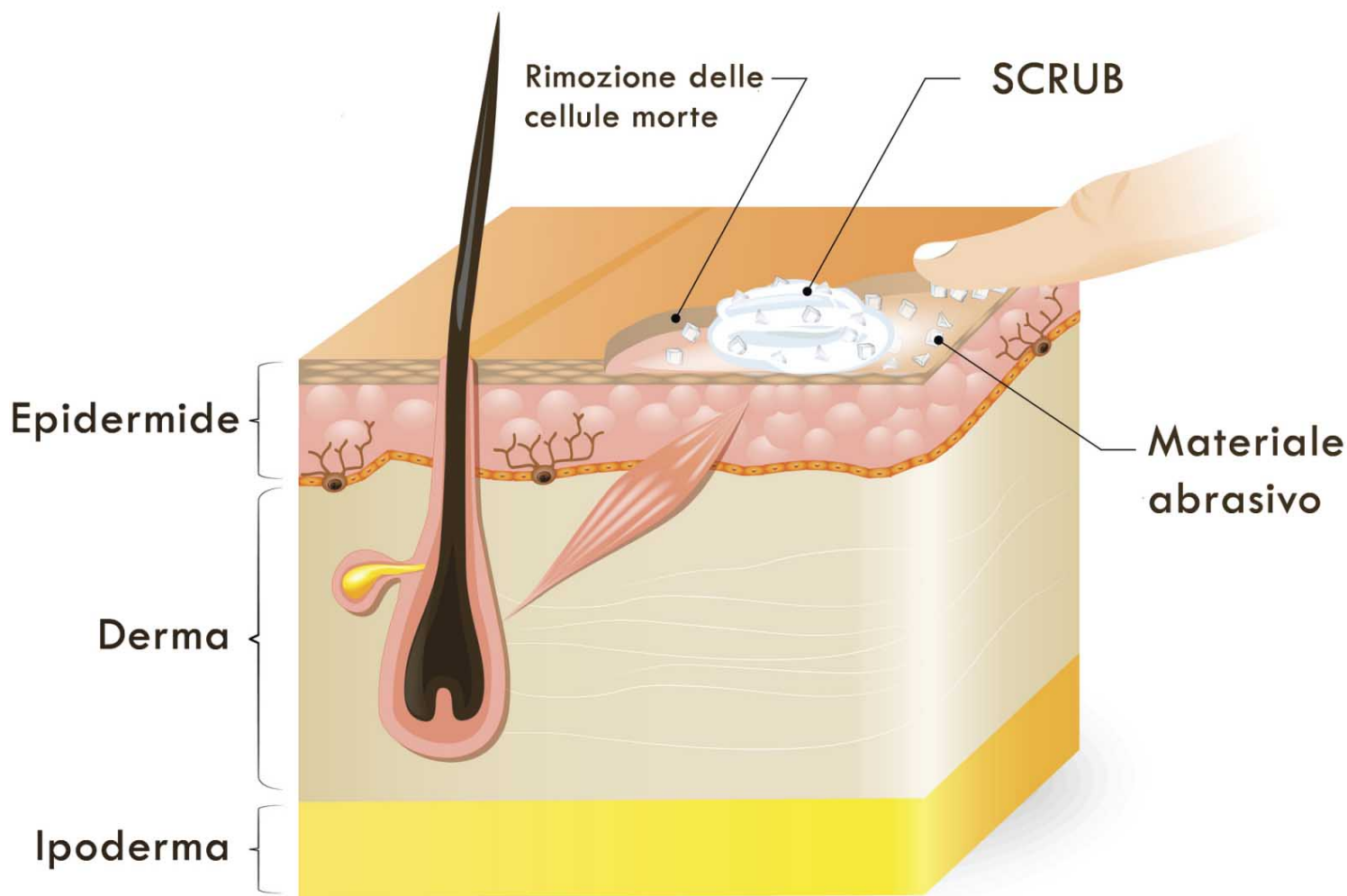
Lo **scrub** è un trattamento cosmetico che aiuta a **stimolare il rinnovamento della pelle**.

A tale scopo, sfrutta l'attrito generato da sostanze fisiche che, massaggiate sulla pelle, espletano un'**azione esfoliante di tipo meccanico**.

In tal senso, lo scrub si distingue dai cosiddetti **esfolianti chimici** (come l'acido glicolico, l'acido citrico, l'acido malico, l'acido lattico e l'acido tartarico), che agiscono rompendo i legami tra le cellule epidermiche, favorendo l'esfoliazione cutanea (anche fino agli strati più profondi dell'epidermide).

Numerosi prodotti, anche naturali, si prestano ad essere usati per lo scrub, come zucchero, semi macinati finemente, sale, caffè o microsfele sintetiche.

Lo scrub è il processo di rimozione delle cellule dalla superficie cutanea utilizzando uno strumento fisico, solitamente una sostanza granulare strofinata sulla pelle.



Perché è Importante

Anche se normalmente non ce ne rendiamo conto, **l'epidermide** (lo strato più superficiale della nostra pelle) **si rinnova completamente ogni 28 giorni circa**.

Questo processo viene denominato **cheratinizzazione** e la sua accelerazione (tipica della psoriasi) o il suo rallentamento sono alla base di patologie e inestetismi cutanei.

Con l'invecchiamento, la velocità del rinnovamento cutaneo inizia a ridursi.

Quando il ricambio cellulare diminuisce, vengono influenzati anche vari parametri fisiologici che influenzano direttamente l'aspetto della pelle. Il rallentato turnover, ad esempio, provoca un aspetto opaco e irregolare, e una consistenza ruvida.

Questo declino si traduce anche in una pelle naturalmente più secca.

Infatti, i lipidi chiave all'interno degli strati superiori della pelle (come le ceramidi), vengono creati dalla rottura delle cellule epidermiche nel processo di cheratinizzazione; pertanto, se questo processo rallenta, **l'epidermide diventa più secca e sottile.**

Benefici dello Scrub

Benefici per la Pelle

Stimolando l'esfoliazione degli strati cutanei più superficiali, lo scrub determina un aumento della velocità del turnover cellulare.

Il risultato di questa accelerata cheratinizzazione è una **pelle più levigata e luminosa.**

Lo scrub aiuta anche a migliorare l'efficacia dei prodotti topici per la cura della pelle, favorendone l'assorbimento. Esfoliare la pelle prima dell'applicazione di una [crema](#), ad esempio, aiuta il cosmetico a penetrare più profondamente.

L'esfoliazione regolare può anche aiutare a prevenire i pori ostruiti, **prevenendo la formazione di brufoli e comedoni.**

Infine, a lungo termine, l'esfoliazione, **può aumentare la sintesi di collagene.** Questa proteina dona struttura e tono alla pelle, riducendo al minimo la comparsa di linee sottili e il relativo rilassamento.

Stimolare la superficie della pelle può anche aumentare il flusso sanguigno che, a sua volta, può aiutare a dare alla pelle un aspetto più sano.

Vantaggi per i Capelli

Gli scrub per il cuoio capelluto aiutano a rimuovere l'accumulo di sebo, lo sporco e le cellule morte che inevitabilmente si raccolgono alla base dei capelli.

In questo modo, gli scrub aiutano a ridurre la potenziale irritazione e la forfora causata da un eccesso di sebo.

Un consiglio per la Tua Bellezza

Per la tua bellezza, ti consigliamo l'integratore antirughe X115[®]+PLUS².

L'integratore X115[®]+PLUS² si distingue per un ricco e completo contenuto di attivi antiage, con collagene e acido ialuronico, resi ancora più efficaci dalla doppia formulazione "Day & Night" e dall'uso di flaconcini monodose bifasici.



X115[®]+PLUS - Integratore Antiage | Doppia Formula Day & Night | Con **Collagene (5g), Acido Ialuronico** ed Estratti Vegetali Biostimolanti | **Sostiene la Naturale Attività dei Fibroblasti nella Sintesi di Collagene, Acido Ialuronico ed Elastina**

Sostanze Utilizzate

Il più grande vantaggio dell'esfoliazione fisica è la facilità di accesso agli agenti esfolianti.

Ingredienti per il corpo

Anche il semplice sfregamento delle mani con un po' di zucchero o sale, ad esempio, può rappresentare uno scrub efficace per il corpo.

Tra le sostanze più utilizzate negli scrub ricordiamo:

- caffè macinato
- sale marino
- zucchero di canna
- avena macinata
- frumento macinato
- riso macinato
- bentonite o altre argille naturali
- silice
- carbone
- noccioli di pesca macinata
- frutta secca tritata finemente (conservando l'olio)
- cannella
- bicarbonato di sodio
- polvere di perla
- polvere di diamante
- silice (silica)
- Polymethyl Methacrylate e altre microplastiche

Nelle **ricette fai da te**, questi agenti vengono tipicamente mescolati con acqua ed olio (ad es. di cocco, di jojoba, di oliva, [di mandorle](#), [di albicocca](#), [di argan](#), [di avocado](#) o [di semi d'uva](#)), fino ad ottenere una consistenza semisolida.

Alcuni preferiscono **sostituire l'acqua con tè verde o caffè**, che possono aiutare per l'azione antiossidante e anticellulite della caffeina.

Se lo si desidera, è possibile aggiungere una o due gocce del proprio olio essenziale preferito alla miscela.

La microdermoabrasione è un trattamento di medicina estetica che consiste essenzialmente in uno scrub profondo di tipo professionale. Viene utilizzato per contrastare diversi tipi di inestetismi cutanei localizzati, come le rughe, le macchie cutanee, le smagliature e le cicatrici.

Alcuni scrub naturali contengono **sostanze acide** che possono potenziarne gli effetti con un'esfoliazione di tipo chimico. Tra gli ingredienti chimici esfolianti che si possono usare in aggiunta allo scrub fai da te ricordiamo:

- latte e yogurt, che contengono acido lattico;

- mele, che contengono acido malico;
- ananas, una ricca fonte di vitamina C e acido citrico;
- limone, ricco di acido citrico.

Altri ingredienti, come ad esempio i cereali, contengono sostanze emollienti che possono ammorbidire la pelle e lenire le irritazioni causate dallo scrub.

Ingredienti per il viso

Poiché la pelle del volto è più sensibile e delicata rispetto alla pelle del corpo, **gli scrub per il viso dovrebbero contenere particelle più fini e delicate.**

Ad esempio, gli scrub allo zucchero, che sono popolari esfolianti per il corpo, tendono a essere troppo aggressivi per il viso. Lo stesso dicasi per sale marino, gusci di noce e fondi di caffè.

Meglio optare invece per farine di cereali macinate finemente, cannella o bicarbonato di sodio in piccole quantità.

Anche il massaggio dovrebbe essere più delicato.

Un Consiglio per la Tua Bellezza

Per la tua bellezza, ti consigliamo il siero viso X115[®] ACE, il trattamento multivitaminico ciclico che apporta le 3 Vitamine della Bellezza nello Stato più Puro ed Efficace.



X115® ACE | Pure Vitamins Antiage Complex |
3 Formule Mono-Concentrate a Utilizzo Ciclico | Altamente Biodisponibili | In flaconcini
monodose bifasici | **Le Vitamine A | C | E | nello Stato più Puro ed Efficace** | Per un
Trattamento di Bellezza ai Massimi Livelli

Il Siero C, ad esempio, contiene Vitamina C Pura protetta in forma anidra, stabile e biologicamente attiva, nel tappo serbatoio, mentre il flaconcino sottostante contiene Ascorbyl Tetraispalmitate (4%) in olio di mandorle dolci.

La presenza di polvere di perla e diamante illumina la naturale bellezza del volto; inoltre, con la sua azione levigante, potenziata dall'acido lattico, **favoriscono con un "effetto scrub" la penetrazione della vitamina C nella pelle.**

Esempi e Ricette

Scrub Per il Viso

Scrub al Miele e Avena

INDICATO PER: pelli grasse e miste

Ingredienti

- 1/4 di tazza di avena macinata finemente
- 1/8 di tazza di miele
- 1/8 di tazza di olio di jojoba

Indicazioni

1. Macinare l'avena in una polvere fine usando un macinacaffè o un robot da cucina (in alternativa usare la farina di avena).
2. Riscaldare il miele per alcuni secondi nel forno a microonde in modo che sia più facile da mescolare.
3. Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola.
4. Applicare sulla pelle con un delicato massaggio circolare per circa 60 secondi.
5. Risciacquare lo scrub con acqua tiepida.
6. Versare il resto dello scrub in un contenitore ermetico e conservare in frigorifero.

Scrub di farina d'avena e yogurt

INDICATO PER: pelli miste

Ingredienti

- 2 cucchiaini di fiocchi d'avena macinati finemente
- 1 cucchiaino di yogurt greco
- 1 cucchiaino di jojoba od olio di cocco

Indicazioni

1. Macinare l'avena in una polvere fine usando un macinacaffè o un robot da cucina (in alternativa usare la farina di avena).
2. Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola.
3. Applicare sulla pelle con un delicato massaggio circolare per circa 30-60 secondi.
4. Risciacquare lo scrub con acqua tiepida.
5. Versare il resto dello scrub in un contenitore ermetico e conservare in frigorifero.

Scrub alla Mela e Miele

INDICATO PER: pelli grasse

Ingredienti

- 1 mela matura, sbucciata e snocciolata
- 1/2 cucchiaino di miele
- 1/2 cucchiaino di olio di jojoba

Indicazioni

1. Frullare la mela in un robot da cucina fino ad ottenere una crema semisolida, non troppo liquida.
2. Riscaldare il miele per alcuni secondi nel forno a microonde in modo che sia più facile da mescolare.
3. Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola.
4. Applicare sulla pelle con un delicato massaggio circolare per circa 30-60 secondi.
5. Lasciare in posa lo scrub per 5 minuti per ulteriori benefici idratanti.
6. Risciacquare con acqua tiepida.
7. Versare il resto dello scrub in un contenitore ermetico e conservare in frigorifero.

Scrub alla farina d'avena alla banana

INDICATO PER: pelli grasse

Ingredienti

- 1 banana matura
- 2 cucchiai di farina d'avena macinata finemente
- 1 cucchiaio di yogurt greco

Indicazioni

1. Pressare la banana con un mestolo fino ad ottenere una crema semisolida, non troppo liquida
2. Macinare l'avena in una polvere fine usando un macinacaffè o un robot da cucina (in alternativa usare la farina di avena).
3. Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola.
4. Applicare sulla pelle con un delicato massaggio circolare per circa 30-60 secondi.
5. Risciacquare lo scrub con acqua tiepida.
6. Versare il resto dello scrub in un contenitore ermetico e conservare in frigorifero.

Scrub Per il Corpo

Scrub al Sale Marino

Ingredienti

- 1/2 tazza di sale marino
- 1/2 tazza di olio a scelta
- oli essenziali (facoltativi)

Indicazioni

1. Unire sale marino e olio in una ciotola.
2. Mescolare accuratamente. Se necessario, aggiungere più sale od olio per ottenere la consistenza desiderata.
3. Se gradito, aggiungere una o due gocce del proprio olio essenziale nella miscela.
4. Massaggiare delicatamente lo scrub sulla pelle con un movimento circolare per un paio di minuti e risciacquare con acqua calda.
5. Versare il resto dello scrub in un contenitore ermetico e conservare in frigorifero.

Scrub allo zucchero al tè verde

Ingredienti

- 2 bustine di tè verde
- 1/2 tazza di acqua calda
- 1 tazza di zucchero di canna
- 1/4 di tazza di olio di cocco, fuso

Indicazioni

1. Aggiungere le bustine di tè all'acqua calda per qualche minuto, quindi lasciare raffreddare.
2. Mentre il tè si sta raffreddando, aggiungere lo zucchero di canna in una ciotola.
3. Aggiungere l'olio di cocco e mescolarlo accuratamente allo zucchero.
4. Una volta che il tè si è raffreddato, aggiungerlo alla miscela di olio e zucchero. È importante che il tè sia freddo in modo che lo zucchero non si dissolva.
5. Se la miscela è troppo densa, aggiungere più olio di cocco o un po' d'acqua. Se è troppo molle, aggiungere più zucchero di canna.
6. Massaggiare delicatamente lo scrub sulla pelle con un movimento circolare per un paio di minuti e risciacquare accuratamente con acqua calda.
7. Versare il resto dello scrub in un contenitore ermetico e conservare in frigorifero.

Scrub al Caffè

Ingredienti

- 1/2 tazza di fondi di caffè
- 2 cucchiaini di acqua calda
- 1 cucchiaino di olio di cocco, riscaldato

Indicazioni

1. Aggiungere i fondi di caffè e l'acqua calda in una ciotola. Mescolare accuratamente con un cucchiaino.
2. Aggiungere l'olio di cocco. Se necessario, aggiungere più fondi di caffè o più olio per ottenere la giusta consistenza.
3. Massaggiare delicatamente lo scrub sulla pelle con un movimento circolare per un paio di minuti e risciacquare con acqua calda.
4. Versare il resto dello scrub in un contenitore ermetico e conservare in frigorifero.

Frequenza d'Uso e Precauzioni

È generalmente sicuro **esfoliare la pelle due o tre volte alla settimana**.

Per i **soggetti con pelle secca e sensibile**, è preferibile effettuare lo scrub una sola volta alla settimana.

Le persone con particolari condizioni dermatologiche dovrebbero parlarne preventivamente con un dermatologo.

L'uso di scrub troppo potenti su aree delicate (come la pelle del viso) può portare a :

- irritazione
- arrossamento
- secchezza
- graffi e ferite.

Lo scrub andrebbe anche evitato sulle aree di pelle:

- scottate dal sole
- screpolate o rotte
- arrossate o infiammate

Se si desidera aggiungere oli essenziali, è bene eseguire prima un test con l'essenza diluita in una piccola area della pelle per assicurarsi di non essere allergici.