

# Gli scrub

L'ATELIER  
ERBORISTICO



# Intro

Come sostanze esfolianti, possiamo usarne altre oltre lo zucchero bianco?

La risposta è sì.

Prima però facciamo una precisazione.

Quando parliamo di sostanze esfolianti, possiamo far riferimento a quelle acide, come gli alfa e i beta idrossiacidi, che non hanno bisogno di essere utilizzati esercitando un'azione meccanica sulle pelle.

Nel nostro caso, invece, utilizziamo sostanze formate da particelle sufficientemente grandi e dure in modo tale che, se applicate esercitando un'azione meccanica (ovvero uno sfregamento), esfoliano la pelle.



# Alternative

## Zucchero di canna

Contiene l'acido glicolico, un idrossiacido, ed ha quindi anche una parziale azione esfoliante acida. Essendo la sua massa praticamente identica a quella dello zucchero bianco, possiamo inserirne la stessa quantità.

## Noccioli di albicocche in polvere o gusci di frutta secca

Ha un'azione esfoliante decisamente maggiore dello zucchero. Per questo, è preferibile evitarne l'utilizzo sulle pelli particolarmente sensibili.

Le particelle sono decisamente piccole, tanto da sembrare fine sabbia bagnata.

Potrebbe essere necessario inserirne una quantità maggiore per dare allo scrub la stessa consistenza rispetto a quella data dallo zucchero.

# Alternative

## Semi di papavero o di altri frutti

Danno volume, ma hanno una gentile azione esfoliante e un simpatico colore nero.

Possono anche essere sostituiti da altri semi di frutti, come quelli d'uva o di fragola, dal costo comunque più alto.

## Sale

I più utilizzati sono sicuramente il sale del Mar Morto e il sale Rosa dell'Himalaya.

Avendo una grana piuttosto grossa, potrebbe succedere che ci graffiamo applicandoli; è quindi meglio bagnare prima la pelle.

Hanno potere di drenare i liquidi, aiutando parzialmente contro la cellulite.

Attenzione però: sono meno adatti alle pelli secchi, proprio perché tendono ad attirare l'acqua.

# Esercizi

Vuoi non sperimentare?

Scegli la sostanza che ti ispira.

O quella che hai a disposizione.

Oppure quella che ritieni più giusta per te e per la tua pelle in quel momento.

Studia anche come bilanciare le quantità di prodotto e sostanza esfoliante.

Scrivi qui di seguito i risultati.

# Risultati

<div[](https://i.imgur.com/1Q2hZJL.png)

# L'ATELIER ERBORISTICO



# Grazie

Rimaniamo in contatto