Publicado en Madrid el 07/04/2021

# [Exfoliación de primavera al estilo Gwyneth Paltrow con este cepillo de Aromatherapy Associates](http://www.notasdeprensa.es)

## La técnica del Dry Brushing es la clave y necesita de un cepillo capaz de exfoliar la piel y mejorar su condición al promover la microcirculación

 Si algo se sabe de Gwyneth Paltrow es que es una beauty junkie, tanto casi como una fanática del bienestar aplicado de multitud de maneras: alimentación, ejercicio... Si bien la artista revelaba hace años que acudía, por ejemplo, a suplementos como SuperBerry con Açai de Perricone MD para recuperar la energía tras las sesiones de ejercicio (visto en Skincare Edit), también ha comentado en numerosas ocasiones que es ferviente seguidora de la exfoliación corporal mediante la técnica del Dry Brushing. Literalmente, explicaba que: "Es una manera increíble de exfoliar tu cuerpo. Coges el cepillo y empiezas desde tus pies trabajando hacia arriba, recorriendo tu cuerpo con gestos firmes, siempre cepillando hacia el corazón. Es fantástico para la circulación y ayuda a suavizar la celulitis. Yo lo hago cada noche antes de darme un baño”. Exfoliación en seco, ¿Qué es?"Es una técnica según la cual nos ayudamos de un Body Brush para hacer un cepillado de la piel que consigue eliminar las células muertas, al tiempo que fomenta la microcirculación, ayudando a la regeneración celular al estimular el tejido”, explica desde Omorovicza su directora de educación: Estefanía Nieto.Para hacerlo adecuadamente, tanto la propia Paltrow como los expertos recomiendan usarlo muy suavemente. Raquel González, de Perricone MD, coincide con la actriz en que : "Es mejor hacer muchas repeticiones que ejercer presión, con el objetivo de no causar irritación. Seremos más efectivos y menos agresivos con la piel. Debe hacerse con círculos ligeros siempre en sentido ascendente: desde los pies hacia las caderas, desde las manos hacia los hombros, y así sucesivamente. Un buen truco es empezar desde un extremo, tomando el corazón como núcleo o punto final". La clave está en el cepilloNo se debe trabajar con cualquier cepillo, porque según cómo esté producido y cómo sean sus cerdas, podrá ser más o menos efectivo, o más o menos gentil con la piel. Una apuesta segura es Aromatherapy Associates Body Brush, un cepillo que se ha diseñado para evitar ad hoc para realizar esta técnica de forma óptima. “La eficacia de este cepillo en concreto está en la forma y el material de sus cerdas, de agave y con las puntas redondeadas, para lograr el efecto y suavizar sin producir un impacto agresivo sobre la piel”, explica la educadora de Aromatherapy Associates, Catalina Narváez. Se debe aplicar antes de entrar en el baño y la ducha para remover y retirar las células muertas. Aromatherapy Associates Body Brush, 35€ en Purenichelab.com

**Datos de contacto:**

Gerardo Peña

936 97 17 30

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/exfoliacion-de-primavera-al-estilo-gwyneth](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Industria Farmacéutica Moda Sociedad



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)