

Come avere un corpo più giovane facendo il bagno o la doccia

Il bagno o la doccia possono diventare un vero e proprio trattamento di bellezza per il corpo: basta usare l'acqua tiepida, un guanto di crine e sfruttare il getto dell'acqua per un massaggio

1) Il Bagno-Doccia Purificante Micaveen di Aveeno ha una speciale formulazione a base di avena colloidale e oli essenziali di salvia, che deterge delicatamente la pelle, riduce la secchezza e aiuta a lenire l'epidermide. 2) La Crema da Bagno nutriente White Almond di Perlier rende la pelle morbida e delicata perché contiene olio di mandorle bianche, che ringiovanisce la pelle. 3) Il Bagno Schiuma Neutro Mantovani rispetta la salute e il naturale equilibrio della pelle e in più ha un delicato profumo di talco e fiori bianchi. 4) Il Bagnodoccia Delicato Aloe di Equilibra ha una speciale formulazione a base di aloe vera e peptidi della seta, sostanze che restituiscono idratazione alla pelle e hanno un effetto rinfrescante e lenitivo. 5) Il Latte da Bagno Vagheggi ha una formula a base di lipidi del latte, sostanze che detergono delicatamente la pelle idratandola e rendendola vellutata e sana. 6) Il Bagno nutriente Milk & Cream di Vidal è il bagnoschiuma a base di avena e latte di riso, sostanze che rendono la pelle morbida e profumata e la proteggono dagli agenti esterni. 7) Il Bagnoschiuma Specifico Dermico pH4 di Dermon deterge in profondità la pelle e la purifica da funghi e batteri. 8) Il Bagnoschiuma Zen Emotion Antistress di Bionsen contiene estratto di tè bianco e di loto, che hanno proprietà antiossidanti e tonificanti.



I NOSTRI CONSIGLI

Per fare un doccia o un bagno che vi dia una sferzata di energia aggiungete nel piatto della doccia o nell'acqua della vasca estratti di tè verde, menta, arancia o rosmarino.

- Per lenire i rossori aggiungete all'acqua del bagno due cucchiaini di amido di riso, una sostanza che ha proprietà le-

nitive, calmanti e rinfrescanti sulla pelle.

- Il guanto o la spugna andrebbero cambiati una volta al mese, perché l'umidità che trattengono diventa il "nido" ideale per germi e batteri.

- Il bagno o la doccia non dovrebbero durare più di venti minuti per non seccare la pelle.

Per mantenere la pelle più giovane, morbida, luminosa ed elastica basta fare un bagno o una doccia. E per trasformare questi momenti in un vero e proprio trattamento di bellezza consiglio di seguire alcune semplici regole quali: usare l'acqua tiepida, un guanto di crine o di luffa e, alla fine del bagno o della doccia, sfruttare il getto dell'acqua per fare un automassaggio. Inoltre, per avere una pelle sana e idratata consiglio di bere almeno due litri di acqua al giorno e di inserire nell'alimentazione sgombri, sardine, fragole, kiwi, noci e nocciole.

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), dermatologo di fama internazionale, presidente e fondatore dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica e oncologica, e autore del libro *Per la tua pelle* edito da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come mantenere la pelle del corpo sempre elastica e tonica e gli chiediamo: «Ma come è possibile trasformare un bagno o una doccia in un trattamento di bellezza?».

«Prima di tutto», risponde il professor Di Pietro «consiglio di controllare la temperatura dell'acqua, che deve essere intorno ai trentasei, trentasette gradi, la stessa del corpo. L'acqua troppo calda, infatti, disidrata e secca la pelle e in più rallenta la circolazione del sangue, troppo fredda causerebbe un piccolo shock (che si legge scioc) al corpo. Inoltre suggerisco, prima di entrare nella vasca da ba-

gno o di mettervi sotto la doccia, di massaggiare sul corpo un olio, anche quello di oliva o di mandorle. L'emulsione di olio e acqua, infatti, aiuta a mantenere la pelle morbida ed elastica. Inoltre raccomando di usare un guanto di crine o di luffa».

«Stendete sempre un idratante»

«E a che cosa serve?», gli chiediamo.

«Elimina le cellule morte che rendono opaca e spenta la pelle», spiega il professor Di Pietro «e va usato inumidito sul corpo asciutto prima del bagno o della doccia oppure sulla pelle bagnata. Massaggiate, quindi, il corpo con ampi movimenti rotatori, insistendo sui punti "critici", cioè glutei, esterno cosce, ginocchia, talloni e gomiti. In questo modo si stimola anche la microcircolazione, favorendo l'ossigenazione della pelle e il drenaggio dei liquidi in eccesso. Poi consiglio di concludere sia il bagno sia la doccia facendo un automassaggio con il getto dell'acqua prima calda e poi fredda per dare una ulteriore sferzata alla circolazione. Partite dalle caviglie risalendo verso l'alto fino al viso con piccoli movimenti circolari. Infine asciugatevi con molta cura e stendete sempre un idratante. Ma

per mantenere la pelle più giovane sono anche molto importanti, nell'alimentazione, sgombri, sardine, fragole, kiwi, noci e nocciole, perché contengono sostanze che combattono la formazione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento».



Il professor Antonino Di Pietro