

Come avere una pelle più tonica facendo la doccia

La doccia può diventare un vero e proprio trattamento: basta sfruttare il getto dell'acqua per fare un automassaggio rassodante e usare un guanto o una spugna



1) Aloe Docciaschiuma di Equilibra è il detergente per il corpo che ha una formula particolare a base di aloe vera e sali del Mar Morto, due sostanze che restituiscono alla pelle idratazione rendendola levigata e in più assicurano un piacevole effetto rinfrescante senza provocare irritazioni. 2) Zen Emotion di Bionsen è il bagnoschiuma che contiene estratto di tè bianco, dalle proprie-



tà antiossidanti, ed estratto di loto, che ha un effetto tonificante. Due sostanze che rendono la pelle liscia e morbida. 3) Leocrema Doccia di Bellezza ha una formulazione a base di estratto di perla, oli naturali e vitamina E, sostanze che detergono delicatamente la pelle lasciandola morbida, liscia e vellutata come la seta. 4) Essentielles di Vichy è il gel doccia che contiene estratti di rosa gallica, sostanze che proteggono la pelle dalle aggressioni esterne idratandola, nutrendola e rendendola più luminosa. 5) Sotto la Doccia di Nivea è il balsamo corpo che, usato sotto la doccia dopo il detergente e risciacquato, rende la pelle morbida e liscia perché contiene olio di mandorla, oli nutrienti e agenti idratanti. 6) Mantovani Doccia Schiuma Neutro nella versione classica rende la pelle più tonica e idratata perché contiene elastina. 7) Venus Aqua Slimmer è il Gel Ultra-Rapido Anticellulite che combatte questo inestetismo durante la doccia.

I NOSTRI CONSIGLI

Per ottenere una sferzata di energia dalla doccia versate sul piatto della doccia due gocce di essenza di arancio.

- Chi ha la pelle sensibile o molto secca, prima di mettersi sotto il getto dell'acqua massaggi il corpo con un olio. Durante la doccia penetrerà nella pelle rendendola

molto più morbida e vellutata.

- L'umidità che si forma sotto la doccia apre i pori e rende più efficace ogni trattamento. Quindi è consigliabile approfittarne per fare una maschera purificante.

- La spugna e il guanto di crine vanno cambiati almeno una volta al mese.

Per mantenere la pelle del corpo più tonica, elastica, morbida, e quindi più bella, suggerisco di sfruttare il bagno o la doccia come se fosse un vero e proprio trattamento di bellezza. Raccomando di evitare saponi molto aggressivi, cioè quelli che fanno tanta schiuma, di usare l'acqua tiepida, un guanto di crine o di luffa e, alla fine del bagno o della doccia, di sfruttare il getto dell'acqua per fare un massaggio rassodante. Poi suggerisco di asciugarsi con cura tamponando la pelle con un asciugamano, senza sfregare con forza. Inoltre, per avere una pelle 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 fondatore dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica e oncologica, e autore di libri come *Per la tua pelle* e *Botulin Free*, pubblicati da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come è possibile mantenere la pelle più giovane ed elastica semplicemente facendo la doccia.

«Raccomando di controllare bene la temperatura dell'acqua», comincia a spiegare il professor Di Pietro «deve essere intorno ai trentasei, trentasette gradi, la stessa del corpo. L'acqua troppo calda secca la pelle: per questo poi la sentiamo "tirare"; l'acqua troppo fredda, invece, causa la brusca chiusura dei vasi capillari e subito dopo una dilatazione, e questo

può dare prurito. Inoltre suggerisco, prima di entrare nella vasca da bagno o di mettervi sotto la doccia, di massaggiare sul corpo un olio, anche quello di oliva o di mandorle, perché aiuta a mantenere la pelle morbida ed elastica. Inoltre raccomando l'uso di un guanto di crine o di luffa, che serve a eliminare le cellule morte che rendono opaca e spenta la pelle e va usato inumidito sul corpo asciutto prima del bagno o della doccia o sulla pelle bagnata».

«Stendete sempre un idratante»

«Come si fa il massaggio?».

«Il corpo va massaggiato con ampi movimenti circolari, insistendo sui punti "a rischio": glutei, esterno cosce, ginocchia, talloni e gomiti», dice il professor Di Pietro. «Il massaggio permette di stimolare la microcircolazione sanguigna e quindi di agevolare l'ossigenazione della pelle. Poi consiglio di concludere sia il bagno sia la doccia facendo un automassaggio con un getto d'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 cura e stendete sempre un idratante. Ma per mantenere la pelle giovane sono anche importanti, nell'alimentazione, sgombri, sardine, fragole, kiwi, noci e nocciole: basta una noce al giorno oppure due nocciole. Infatti questi alimenti contengono gli Omega 3, sostanze che prevengono i cedimenti della pelle mantenendola elastica».



Il professor Antonino Di Pietro