

Per una pelle più giovane basta una doccia

Il semplice getto d'acqua migliora il microcircolo, rinnova le cellule e riattiva la circolazione, trasformando questo gesto quotidiano in un vero trattamento



1) Il Gel doccia Elevata tollerabilità di Aveeno è a base di avenantramide, glicerina e betadine non irritanti, sostanze che idratano, leniscono ed esercitano un'azione antiossidante mentre detergono. 2) Nivea Sotto la doccia Balsamo corpo è il trattamento da usare subito dopo la doccia, perché lascia la pelle morbida e setosa; in più si assorbe rapidamente. 3) NutriExpert Natural Fresh di Neutro med è il docciaschiuma con una speciale formulazione a base di sette ingredienti naturali



che lasciano la pelle morbida e nutrita; in più ha un delicato profumo di tè verde, che dona una piacevole sensazione di benessere. 4) Doccia di Bellezza di Leocrema è il detergente per il corpo con una particolare formula a base di estratto di perla, oli naturali e vitamina E, tutte sostanze che rendono la pelle non solo più idratata ed elastica ma anche più luminosa. 5) Profumo di sole di Pupa è il doccia gel profumato con una fragranza frizzante dai toni agrumati che lascia la pelle morbida e liscia come la seta. 6) Doccia schiuma Neutro

Classico di Mantovani nutre la pelle e la rigenera. 7) Il Bagnoschiuma Nutriente Piacere avvolgente di Dove contiene latte di cocco e gelsomino per una pelle morbida e profumata. 8) Il detergente Aqua Slimmer di Venus combatte la cellulite e leviga la pelle mentre vi fate la doccia.

I NOSTRI CONSIGLI

Se avete una pelle particolarmente secca, prima di mettervi sotto il getto dell'acqua massaggiatela sopra dell'olio per il corpo. Durante la doccia, riesce a penetrare nella pelle e ad ammorbidirla.

- Sotto la doccia i pori del viso si dilatano: approfittatene per farvi una maschera che

penetrerà più in profondità potenziando il suo effetto.

- Cambiate ogni tre mesi la spugna: l'umidità residua diventa il "nido" di germi.

- Quando vi asciugate non strofinate la pelle con l'asciugamano, ma tamponatela con cura, altrimenti potrebbe irritarsi e arrossarsi.

Per avere una pelle più giovane, liscia, idratata la doccia quotidiana è un vero toccasana e può diventare un vero trattamento di bellezza. Per ottenere questo effetto benefico consiglio di seguire alcune semplici regole: usare la temperatura giusta, un detergente delicato e fare un automassaggio con il getto dell'acqua. In questo modo il microcircolo si riattiva, migliorano i tessuti della pelle e si rinnovano le cellule rendendo la pelle più luminosa e bella in pochi minuti».

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 del recente libro *Botulin free* edito da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come è possibile trasformare un gesto quotidiano come una doccia in un vero trattamento di bellezza e gli chiediamo: «Professore, prima di tutto perché consiglia di evitare l'acqua troppo calda?».

«Perché l'acqua troppo calda secca la pelle e la rende più "vulnerabile" all'azione negativa degli agenti esterni», risponde il professor Di Pietro «infatti il calore eccessivo danneggia il film idrolipidico, quella sottile barriera che protegge la pelle. Consiglio quindi di regolare la temperatura del getto di acqua tra i trenta e i trentacinque gradi e poi procedete con la vostra doccia».

«Come?», gli chiediamo.

«Prima bagnatevi senza usare il detergente», risponde il professor Di Pietro «poi usate il bagnoschiuma tenendo conto che la dose giusta è la quantità che sta nel palmo di una mano e facendo attenzione che non sia un prodotto aggressivo che fa troppa schiuma, cioè con un pH intorno al sei, cioè il grado di acidità della pelle, altrimenti l'epidermide si irrita e si può arrossare. Quindi sciacquatevi facendo una specie di automassaggio».

«Usate un guanto di crine»

«Come dobbiamo fare?» gli chiediamo.

«Con il getto della doccia fate alcuni piccoli movimenti rotatori come se doveste spannare un vetro di una macchina. In questo modo le cellule della pelle ne trarranno beneficio. Poi vi raccomando, una volta che avete eliminato con cura tutti i residui di sapone di alternare getti di acqua calda con getti di acqua fredda. Sembrerà un gesto banale ma l'alternarsi delle temperature allarga e stringe i vasi sanguigni creando una serie di "effetto pompa" che, facendo circolare più velocemente il sangue, nutre la

pelle, la ossigena e la rende più giovane, più elastica, idratata, e compatta. Ma vorrei anche dare un ultimo consiglio: durante la doccia usate una volta alla settimana un guanto di crine per eliminare le cellule morte».



Il professor Antonino Di Pietro