

# Per una pelle tonica usate il guanto di crine

**Durante la doccia o il bagno serve a riattivare la circolazione sanguigna • Variate anche la temperatura dell'acqua per fare un vero trattamento di bellezza e di salute**

1) Piacere Avvolgente Bagnodoccia Nutriente di Dove è un bagnodoccia al burro di karité e vaniglia che crea una soffice e cremosa schiuma e lascia sulla pelle un gradevole profumo. 2) Sotto la Doccia Balsamo Corpo Nutriente di Nivea è un balsamo per il corpo idratante, con olio di mandorla, per pelli secche. 3) Noir rinvigorente Doccia di Badedas è un bagnodoccia con essenze rinfrescanti che idrata la pelle lasciandola morbida e setosa. 4) Aqua slimmer di Venus è una crema anticellulite studiata per risparmiare tempo e da usare sotto la doccia. 5) Doccia di Bellezza di Leocrema

è un docciaschiuma che, grazie alla combinazione di estratto di perla, oli naturali e vitamina E, rende la pelle morbida e idratata. 6) Hydra Care Doccia Crema di Incarose è

il nuovo detergente cremoso che, ricco di acido ialuronico, rende la pelle morbida e liscia come la seta. Il suo estratto di camomilla agisce come emolliente. 7) Aloe Docciaschiuma di Equilibra è un bagnodoccia idratante che, ricco di aloe e di sali del Mar Morto, deterge la pelle e assicura un effetto rinfrescante. 8) Docciashampoo Sport di Neutro Med permette di detergere il corpo e i capelli, regalando freschezza ed energia, grazie ai sali minerali che contiene.



## I NOSTRI CONSIGLI

**P**er il bagno o per la doccia bisogna evitare di usare i detergenti che fanno tanta schiuma, perché sono quelli più aggressivi. Preferite invece i bagnocrema e i detergenti cremosi o oleosi, che non fanno schiuma.

• Se volete rendere il vostro bagno un momento rilassan-

te, aggiungete all'acqua un prodotto a base di sostanze calmanti e distensive come la melissa, gli estratti di malva, la lavanda o il timo.

• Prima di finire la doccia o il bagno, per riattivare la circolazione, alternate getti di acqua fredda a getti di acqua calda sul corpo, partendo dalle caviglie verso l'alto.

In inverno la pelle del corpo appare più secca a causa del freddo. Per mantenerla più tonica e più sana suggerisco di fare la doccia o il bagno seguendo alcuni semplici consigli. Prima di bagnare la pelle, strofinateci sopra dell'olio di sesamo. Inoltre variate la temperatura dell'acqua, non fate durare il bagno o la doccia più di venti minuti, usate un guanto di crine, scegliete un bagnodoccia che non faccia molta schiuma e, infine, asciugatevi con molta cura.

Questi sono i consigli del professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale, presidente dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa 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 più idratata e giovane e gli chiediamo: «Perché consiglia innanzitutto di passare sulla pelle dell'olio di sesamo?».

«Perché contiene sostanze, come gli acidi grassi, chiamati Omega-3, che migliorano l'elasticità della pelle», risponde.

«Perché consiglia di variare la temperatura dell'acqua durante il bagno o la doccia? E in che modo?».

«Consiglio di farsi la doccia al mattino, iniziando con acqua a circa 37 gradi. L'acqua troppo calda rende la pelle più secca e la disidrata perché elimina parte del film idrolipidico, cioè la pellicola composta da grasso e acqua che la protegge. Consiglio di finire il lavaggio con getti di acqua calda e poi, da ulti-

mo, di acqua fredda per attivare la circolazione e fare compiere una "ginnastica" ai vasi sanguigni che con l'acqua calda si dilatano e con l'acqua fredda si restringono».

## «Non lavatevi per più di venti minuti»

«Perché consiglia di non prolungare la doccia o il bagno oltre i venti minuti?».

«Perché i bagni o le docce troppo lunghi indeboliscono e seccano la pelle», spiega il professor Di Pietro. «Il film idrolipidico si impoverisce e tende a dissolversi. Inoltre raccomando di massaggiare la pelle con un guanto di crine».

«Perché?».

«Perché il massaggio con il guanto di crine, oppure con la spugna di luffa, permette di eliminare le cellule morte che si trovano sulla superficie della pelle, riattivando la circolazione sanguigna al tempo stesso. Così la pelle diventa più luminosa, riceve ossigeno e si rigenera facilmente».

«Perché consiglia anche di asciugarsi con cura?».

«Perché l'umidità danneggia la struttura della pelle e tende a indebolirla», dice ancora il professor Di Pietro. «Asciugatevi con cura, in particolare tra le dita dei piedi e nelle fossette intorno alla bocca. Usate una asciugamano di cotone e, quando asciugate, strofinate bene la pelle per eliminare le cellule morte che si sono staccate durante il bagno o la doccia: apparirà così lucida e luminosa».



Il professor Antonino Di Pietro