

Per una pelle vellutata usate l'olio di mandorle

Stendetelo sulla pelle prima di fare il bagno o la doccia perché ha potere idratante e lenitivo • Alternate anche getti di acqua calda e fredda

Ora che è iniziato l'autunno e che la pelle del corpo appare più secca, a causa dell'abbassamento delle temperature, per mantenerla pulita, giovane e profumata, durante la doccia o il bagno vi suggerisco di seguire alcune semplici regole. Prima di tutto curate l'igiene della vostra persona facendo la doccia tutte le mattine. Inoltre, prima di detergere la pelle, vi consiglio di cospargere il corpo con un olio di semi di mandorla oppure con un olio di lino. Suggerisco poi di evitare l'acqua troppo calda, di non rimanere nel bagno o nella doccia per oltre venti minuti, di usare un guanto di crine e di alternare i getti di acqua calda a quelli di acqua fredda. In questo modo il momento del bagno o della doccia diventerà una vera occasione di benessere e donerà più salute al vostro corpo».

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale, presidente fondatore dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e autore del libro *Per la tua pelle e Bodin Free*, editi da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come mantenere la pelle del corpo più morbida e gli chiediamo: «Perché prima di fare il bagno o la doccia consiglia di spalmare sulla pelle l'olio di mandorle o l'olio di semi di lino?».

«Poiché questi due oli contengono sostanze dal potere idratante

e lenitivo», spiega il dermatologo. «Durante la doccia o il bagno, grazie al calore, l'olio penetra nella pelle e la rende morbida e vellutata. Evitate però di utilizzare acqua troppo calda».

«Perché?», gli domandiamo. «L'acqua troppo calda rende la pelle secca e disidratata», dice il professor Di Pietro. «Consiglio quindi di preferire l'acqua tiepida, intorno ai trentasei gradi, come la temperatura corporea. Inoltre suggerisco di non fare durare il bagno oltre i venti minuti per non indebolire il naturale equilibrio della pelle».

«Passate un guanto di crine sulla pelle»

«Perché suggerisce anche di massaggiare la pelle con un guanto di crine durante il bagno o la doccia?».

«Il massaggio con il guanto di crine aiuta a eliminare le cellule morte che si trovano sulla superficie della pelle e, al tempo stesso, riattiva la circolazione sanguigna», dice il professor Di Pietro. «Per questo stesso motivo raccomando, prima di finire la doccia o il bagno, di alternare getti di acqua fredda a getti di acqua calda sul corpo, partendo dalle caviglie verso l'alto».

«Perché?».

«L'acqua calda allarga i vasi e l'acqua fredda li restringe», spiega il professor Di Pietro. «Alternare temperature diverse migliora la circolazione e rende la pelle più luminosa e lucente».



Il professor Antonino Di Pietro

I NOSTRI CONSIGLI

Prima di iniziare un bagno caldo, aggiungete all'acqua tre o quattro cucchiaini di bicarbonato perché aiuta a disinfettare la pelle e a lasciarla a lungo profumata.

• Appena finite il bagno o la doccia, asciugatevi con cura, in particolare tra le dita dei piedi e nelle fossette at-

torno alla bocca, perché l'umidità danneggia la struttura della pelle: tende a indebolirla e a creare piccoli spacchi.

• Ricordatevi di cambiare il vostro guanto di crine almeno una volta al mese perché vi si possono accumulare batteri. Infine usate sempre detersivi delicati.