

GIORNO PER GIORNO

La guida per evitare il traffico

GENTE

ETTIMANALE DI POLITICA, ATTUALITÀ E CULTURA



CLAMOROSE FOTO DA MONACO

Ranieri e il cameriere fidanzato con Stefania



ESCLUSIVO: INSIEME IN TEATRO

Gardini Elisabetta con l'uomo che ama

La tragedia di Palermo

ucker: il delitto di Milano



La prima intervista dopo le nozze

Michela Rocco di Torrepadula
Ho sposato Mentana ma viviamo in case separate



È meglio il bagno o la doccia?

La scelta dipende dai gusti, dalla stagione e dal tipo di pelle

di **Barbara Lalli**

A volte è solo una questione di gusti ed esigenze personali, ma molto spesso la scelta fra bagno o doccia ha delle ragioni specifiche ben precise, sia per quanto riguarda il tipo di pelle, sia per l'obiettivo che si vuole raggiungere (energizzante per la doccia o rilassante per il bagno).

Di queste due scelte ne parliamo con il professor Antonino Di Pietro, specialista in Dermatologia plastica a Milano e docente presso la facoltà di Medicina di Pavia.

«La doccia», dice il medico «preferibilmente al mattino, oppure la sera quando si vuole essere "in forma", è sicuramente più corroborante del bagno perché i getti d'acqua, indipendentemente dal tipo di bagnoschiuma utilizzato, esercitano sulla pelle delle micropressioni che vengono captate da recettori cutanei, collegati al cervello, che quindi vanno a stimolare anche l'intera muscolatura».

«Quale deve essere la temperatura dell'acqua?».

«La temperatura dell'acqua della doccia deve essere sempre intorno ai 37 gradi per impedire che la vasodilatazione faccia affluire troppo sangue alla periferia del corpo, a discapito del cervello».

«E per quanto riguarda il bagno, invece, quali regole bisogna seguire per non far precipitare, per esempio, la pressione sanguigna?».

«Il bagno si fa in acqua tiepida e

l'effetto relax può essere potenziato dall'uso dei cosiddetti oli essenziali (rosmarino, fiori d'arancio), sostanze estratte da essenze che hanno la capacità di infondere, attraverso la pelle e la respirazione, allentamento delle tensioni, nervose ma anche muscolari. Nella vasca si possono anche versare sali minerali che penetrano facilmente nella cute.

«Si tratta di una nuova tendenza: per esempio, versando sali di magnesio nell'acqua, (il magnesio influenza il sistema nervoso), si ottiene subito rilassamento e si favorisce il riposo notturno».

«Ma bisogna valutare anche il tipo di pelle: grassa o secca. Nei due casi, che cosa dobbiamo scegliere, bagno o doccia?».

«A parte la stagione (è chiaro che in estate, soprattutto se la pelle è abbronzata, è preferibile la doccia con sostanze astringenti o rinfrescanti come il mentolo) tendenzialmente, se la pelle è fragile e sensibile, è sempre meglio optare per la doccia con bagnoschiuma idratanti in modo che l'acqua, troppo ricca di calcare, non perduri a lungo sulla pelle danneggiando ulteriormente il film idrolipidico.

«Se la pelle è invece

LE FORMULAZIONI PIÙ DOLCI PER TUTTI I TIPI DI CUTE

Per chi ha la pelle del corpo molto sensibile, tendente a reazioni allergiche si consiglia un prodotto "neutro" come la novità Lamouss di Neutro Roberts, euro 3,40, a base di latte e miele e quindi particolarmente idratante.

A chi invece, è appena rientrato dalle vacanze e dopo il bagno o la doccia, si ritrova con la pelle molto inaridita, si consiglia il Duposole al Latte di Cocco Bilboa di Cadey, euro 5,00, che super nutre l'epidermide e ripara anche i danni che sono stati causati dai raggi ultravioletti.

Per chi ama stare nella vasca da bagno e desidera anche la pelle gradevolmente profumata c'è la novità Ricette Naturali di Pelier, Fruit Gels alla Mora, vendita a euro 8,52, nella speciale confezione da 50 millilitri

Infine, per chi ha reattivamente l'esigenza di un detergente ultradelicato perché ha pelle reattiva, intollerante, facile agli arrossamenti, c'è la formulazione speciale di bagno crema Sant'Angelica ricca di estratti di avena così benefica anche per la secchezza cutanea, euro 8,26.

grassa, è molto meglio fare il bagno che permette anche di avere un buon automassaggio con spugne naturali e guanti di crine, per esempio, utilizzando i cosiddetti scrub che tolgono le cellule morte della pelle e rinnovano il ricambio cellulare.

«Se invece la pelle è secca e si vuole ugualmente fare un buon bagno, consiglio sempre di applicare, prima di entrare nella vasca, sulla pelle ancora

asciutta, una buona quantità d'olio che fa dilatare i pori, in maniera tale che poi, una volta immersi nell'acqua, le molecole d'acqua facciano penetrare più in profondità le sostanze oleose.

«Un ultimo consiglio per quanto riguarda l'automassaggio del corpo sia con gli scrub sia con gli oli: partite sempre dai piedi, risalendo molto dolcemente verso le ginocchia e le cosce, cercando di sollevare la pelle delicatamente per favorire il drenaggio dei liquidi.

«Proseguite quindi verso le braccia, il seno e il décolleté, questa volta con movimenti circolari, soprattutto intorno al seno, perché favoriscono il rassodamento».

