

Per avere la pelle idratata fate bagni tiepidi

Il bagno o la doccia possono diventare un trattamento di bellezza: basta usare l'acqua tiepida, un guanto di crine e sfruttare il getto per stimolare la circolazione



1) La crema idratante lenitiva Skin Relief di Aveeno è ricca di olio di avena, vitamine e burro di karité, utili per nutrire e rigenerare la pelle. 2) La Crema fluida nutriente di Mantovani è a base di vaniglia e miele, in grado di rendere morbida ed elastica la pelle. 3) Thai Coco di Perlier è una crema idratante per il corpo a base di cocco, che dona alla pelle compattezza e luminosità. 4) L'originale di Elicina! è una lozione per il corpo a base di estratto di bava di lumaca, efficace contro i segni del tempo, dell'acne, delle cicatrici e delle smagliature, rende quindi la pelle più compatta e levigata, nutrendola a fondo. 5) Enydrial Extra-Emollient, il trattamento emolliente per il corpo di Roc, è ricco di acidi grassi Omega-3 ed è stato studiato per contrastare la secchezza e la desquamazione della pelle e per renderla più morbida ed elastica. 6) Extra Pure Hyaluronic Tonicificante ed Elasticizzante di IncaRose è una crema nutriente che, grazie alla presenza di acido ialuronico e burro di cupuaçu, permette di idratare in profondità e di ridare compattezza alla pelle. 7) Idratante Express corpo di Nivea è una crema che dona freschezza e idratazione, mantenendo la pelle morbida a lungo. Arricchita con agenti idratanti, minerali e vitamina E, rinforza le difese della pelle e ne previene la disidratazione.

Proprio ora che l'estate è finita, dopo le ore passate al sole, la pelle del nostro corpo si presenta in genere più secca e meno elastica. Alle soglie della stagione autunnale, suggerisco di ridonare idratazione, bellezza e tonicità alla pelle e di prepararla all'arrivo dei primi freddi. Raccomando quindi, prima di fare la doccia o di concedersi un bagno rilassante, di porre particolare attenzione alla temperatura dell'acqua e di non usare l'acqua troppo calda, ma di preferire sempre l'acqua tiepida. Inoltre, prima del lavaggio, consiglio di passare sul corpo un olio, anche di oliva o di mandorle, di strofinare ogni dieci giorni la pelle con un guanto di crine o di luffa. Una volta sotto la doccia o immersi nella vasca, sfruttate il getto dell'acqua per farvi un vero e proprio massaggio».

Questi sono i consigli di un grande esperto, il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), dermatologo di fama internazionale, presidente e fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica e oncologica. Ci siamo rivolti a lui per sapere come mantenere la pelle idratata e sempre giovane e gli chiediamo: «Perché consiglia di non lavarsi con acqua calda?».

«Perché l'acqua calda rallenta la circolazione e aumenta i problemi di fragilità capillare, di varici e di cellulite. L'ideale è regolare invece l'acqua intorno ai trentasei gradi, la stessa temperatura del corpo. Inoltre il caldo fluidifica e quindi

di elimina eccessivamente i grassi che proteggono la pelle, seccandola e facendola arrossare più facilmente».

Usate l'olio d'oliva prima della doccia

«Perché consiglia di spalmare sul proprio corpo dell'olio di oliva o di mandorle prima di fare la doccia?», gli chiediamo.

«Perché l'olio è un prodotto naturale che aiuta a mantenere la pelle più morbida ed elastica», spiega Di Pietro. «Inoltre ogni dieci giorni, sempre prima di fare la doccia o il bagno nella vasca, suggerisco di passare un guanto di crine o di luffa sulla pelle».

«Perché?».

«Perché serve a rimuovere le cellule morte sulla superficie e a rinnovare e rivitalizzare la pelle. Massaggiate il corpo con ampi movimenti rotatori, insistendo in particolare su glutei ed esterno cosce, per modellare le gambe, e su talloni e gomiti, per rimuovere gli indurimenti della pelle. Una volta sotto la doccia o nella vasca, usate il getto dell'acqua per farvi un vero e proprio massaggio».

«Come?».

«Impugnate l'erogatore dell'acqua, lasciate che l'acqua vi scorra sul corpo. Partite dal

basso e salite verso l'alto, cioè dalle caviglie al viso, facendo piccoli movimenti circolari. Stimolerete così la microcircolazione della pelle, favorendo il drenaggio dei liquidi in eccesso e donando maggiore tonicità al corpo».



Il professor Antonino Di Pietro

I NOSTRI CONSIGLI

Durante la doccia usate saponi delicati e ricchi di sostanze idratanti, per esempio a base di miele oppure di oli vegetali.

- Dopo la doccia, stendete sempre sulla pelle un leggero strato di crema idratante.
- Per una pelle idratata, bevete ogni giorno almeno due litri

di acqua. Idratarsi permette di eliminare le tossine e di rinnovare le cellule della pelle.

- Durante i lavori domestici proteggete sempre la pelle delle mani dai detersivi indossando un paio di guanti.
- Limitate il consumo di caffè e di bevande gasate perché favoriscono la ritenzione idrica.