

Starbene | Bellezza

MOLTO PIÙ DI UNA SEMPLICE DOCCIA

Devi eliminare la salsedine, il cloro o le tossine? Sei ancora in vacanza o sei già rientrata in città? Scopri la tua detersione "à la carte"

di Laura D'Orsi

Con il caldo ci si infila spesso e con piacere sotto il getto della doccia. Secondo un sondaggio Demoskopea, il 92% degli italiani in estate lo fa anche due volte al giorno. E allora perché non sfruttare questo momento per dedicare alla pelle coccole speciali? Bando alla routine: lavarsi può diventare un vero e proprio trattamento beauty che cambia a seconda delle situazioni. Basta usare gli ingredienti ad hoc.

42

DOPO LA SPIAGGIA

Dopo una giornata al mare, scatta l'operazione "sms". Ossia, riparare le aggressioni di sole, mare e sabbia. E la doccia è uno step fondamentale, a partire dal detergente. «Se la cute è irritata, una formulazione oleosa servirà a rimuovere dolcemente i residui di sabbia e salsedine. Negli altri casi, si a un docciaschiuma che aiuti a fissare l'abbronzatura, per esempio a base di betacarotene, e di antiossidanti come la vitamina E», spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico e specialista in idrologia. Non dimenticare i piedi: al mare la pelle dei talloni si secca e si screpola più facilmente. «Verso la fine della doccia, quando la pelle è più ammorbidita, passa su tutto il piede una crema scrub a base di granuli di rocce vulcaniche. Si può applicare con le mani o con una spugna, insistendo sulle parti più ruvide. Infine si sciacqua con cura», consiglia Annamaria Previati, estetista esperta in rimedi naturali. Vuoi la ricetta di uno scrub fai da te semplice ed efficace? Miscela un cucchiaino di miele con uno di zucchero di canna: entrambi contengono enzimi dall'azione esfoliante. Se i piedi sono molto secchi, frantuma con il mixer dei chicchi di riso e mescolali a due cucchiaini di olio di mandorle: otterrai un impasto dall'azione emolliente.

DOPO LA PISCINA

Odore di cloro persistente e sensazione di secchezza della pelle. Chi frequenta la piscina con-

PER AMMORBIDIRE LA PELLE SECCA FAI UN IMPACCO CON OLIO DI MANDORLE DOLCI E ED ESSENZA DI SANDALO PRIMA DI LAVARTI.

sce bene questi "effetti collaterali". «Per eliminare ogni traccia del disinfettante, non basta lavarsi con un normale docciaschiuma», spiega la dottoressa Di Russo. «Ci vuole un prodotto studiato apposta: il cloro infatti è basico e tende ad alterare l'equilibrio naturale della pelle. Per neutralizzare la sua azione, il detergente deve avere un pH piuttosto acido, da 3,5 a 4,5. Così la cute recupera le sue difese e anche l'odore scompare». Per rimediare alla secchezza, dovuta sia al cloro sia al calcare presente nell'acqua, niente di meglio di un impacco nutriente e profumato due volte alla settimana. «Si intiepidisce dell'olio di mandorle dolci con qualche goccia di essenza di sandalo o di cardamomo», dice Annamaria Previati. «L'olio si stende sulla pelle asciutta con movimenti lenti e circolari prima della doccia, secondo la tradizione indiana. Dopo la detersione, si applica di nuovo un po' di olio sulla pelle ancora umida, massaggiandolo nei punti in cui è più secca».

DOPO LO SPORT

Se la tua estate è all'insegna dell'attività fisica, la doccia deve essere un momento tonificante. Prova un sapone da massaggio, anziché un docciaschiuma liquido, così detergi e frizioni la pelle allo stesso tempo. La circolazione ringrazierà e la pelle sarà più liscia e compatta. «Queste saponette sono in genere a base di oli naturali e contengono dei microgranuli che esfoliano leggermente la cute», spiega Annamaria Previati. «In più sono arricchite con sostanze vegetali, come l'aloè che ha un effetto emolliente, o le alghe marine, ➔

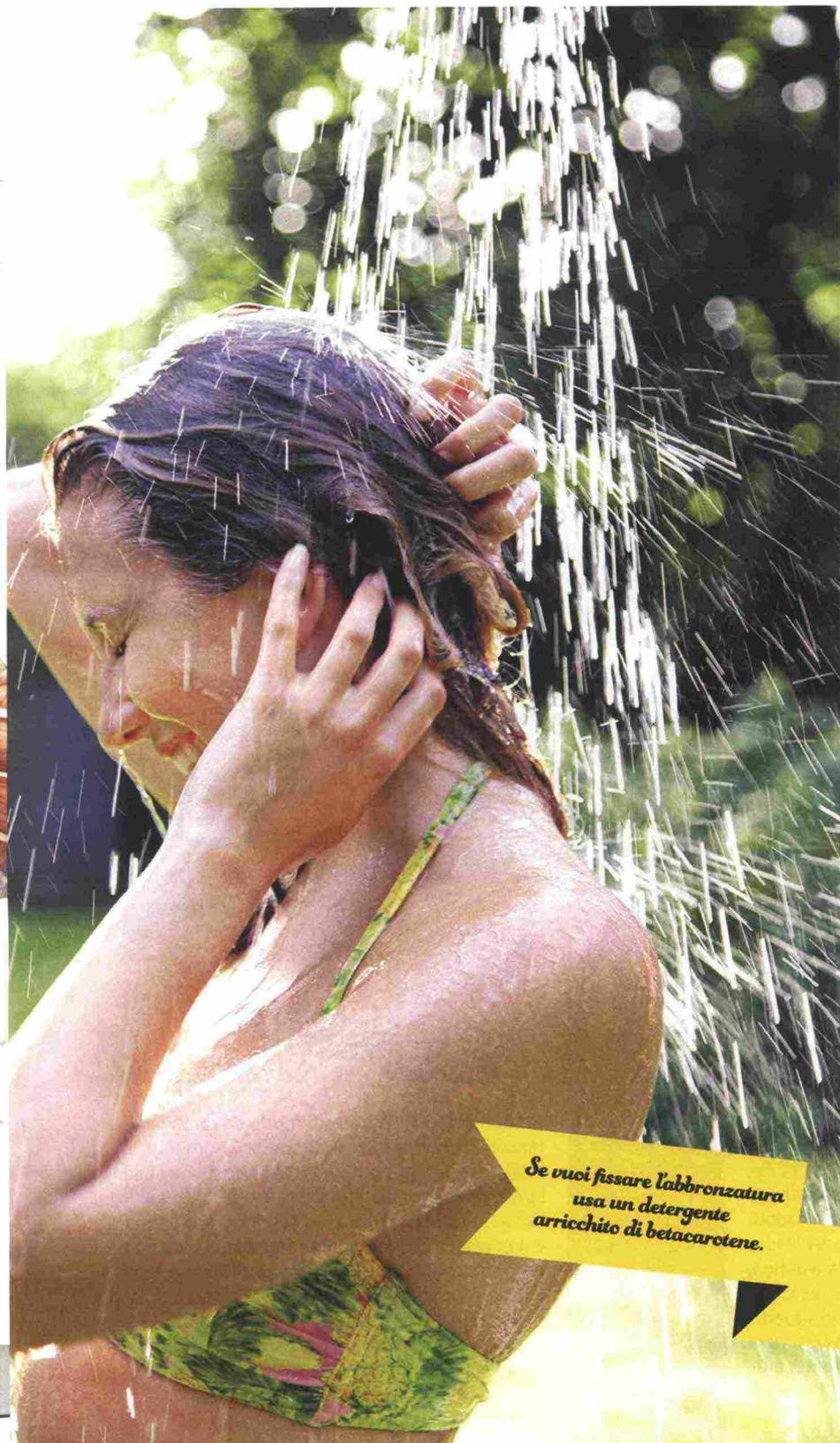


GETTY

Codice abbonamento: 121173

Starbene.it

Bellezza | Starbene



*Se vuoi fissare l'abbronzatura
usa un detergente
arricchito di betacarotene.*



- 1** **ADDOLCENTE**
Con il 12% di olio di vinaccioli ed estratto di elicriso, rispetta la barriera idrolipidica.
Dermol Olio da Bagno, 12 €, 200 ml, in farmacia.
- 2** **DETOSSINANTE**
Alghe marine e acqua termale di Salsomaggiore per una formula detox. **Bagno Detossinante Collistar**, 28 €, 400 ml, in profumeria.
- 3** **ANTICLORO**
A pH acido tamponato, è indicato anche per le pelli sensibili.
- 4** **DOPOSOLE**
Con mallo di noce e carota, deterge senza lavare via l'abbronzatura. **Bagnodoccia Doposole di L'Erborario**, 11,50 €, 375 ml, in erboristeria.
- 5** **DA MASSAGGIO**
Lavorato a mano, è senza profumo e arricchito con olio d'oliva e glicerina. **Sapone Marsiglia Extrafino de I Provenzali**, 2,34 €, 150 g, nei super.

Starbene | **Bellezza**

Se hai i minuti contati

Per non rinunciare alla beauty routine sotto la doccia ti basta utilizzare dei prodotti "fast" che agiscono in pochissimo tempo.

- » Per combattere cuscinetti e buccia d'arancia, per esempio, puoi usare un fango dall'azione express: si massaggia sulla pelle asciutta per due o tre minuti e poi si sciacqua.
- » Se non hai tempo di mettere l'idratante una volta uscita dal box, niente

di meglio di un balsamo sotto la doccia: lo passi sulla pelle bagnata, dopo la normale detersione, ti sciacqui, ti asciughi e sei pronta per vestirti. Queste formule contengono sostanze nutrienti, per esempio a base di pantenolo, che lasciano la

pelle morbida e rinforzano le difese cutanee.

- » Per i capelli, puoi utilizzare un prodotto due in uno, shampoo più balsamo. O un conditioner senza risciacquo, oppure le nuove texture in mousse che si sciacquano in pochi secondi.

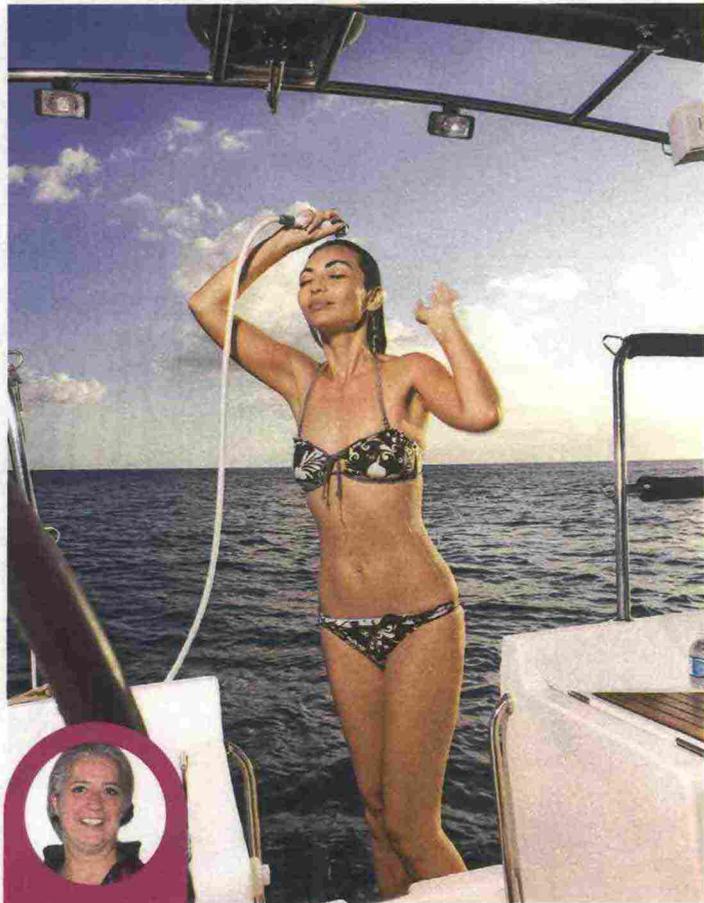
→ dall'azione drenante». Chi ha la pelle sensibile può scegliere il sapone di Marsiglia, il più delicato in assoluto. «Per amplificare l'effetto tonificante, con il doccia si possono alternare getti caldi ad altri freddi (più o meno a 18 °C) dirigendoli dal basso verso l'alto e partendo dal lato destro del corpo. Si calcolano circa 20 secondi per parte e, quando si risale, il tempo deve essere maggiore rispetto a quando si scende», spiega l'esperta.

IN BARCA

Chi ha la fortuna di trascorrere le vacanze in barca, ha ben presente due cose: la prima è che l'acqua va centellinata, la seconda è che la pelle, a causa del vento e della salsedine, si disidrata facilmente. «Per detergersi senza inquinare il mare, si devono utilizzare prodotti ecologici e biodegradabili, a base di oli ed essenze vegetali», dice la dottoressa **Di Russo**. «Si può fare a meno dello scrub ma è meglio non rinunciare a un leggero gommage con una spazzola naturale, anche sul viso. In questo modo si eliminano le cellule morte e si evita un eccessivo ispessimento della cute, la cosiddetta "pelle da marinaio"». Per combattere la disidratazione, si può usare prima e dopo la doccia un fluido all'olio d'oliva perché è ricco di ceramidi, sostanze che tengono unite fra loro le cellule dello strato cutaneo più esterno. Così si impedisce che la pelle perda acqua dall'interno e si secchi troppo. L'olio poi contiene vitamine E ed F, che aumentano le difese naturali della pelle, e polifenoli, antiossidanti che contrastano i radicali liberi.

IN CITTÀ

La doccia a casa propria può trasformarsi in un vero e proprio trattamento da beauty farm. Per esempio, utilizzando un detergente dall'effetto rassodante, drenante e detox. «Si tratta di prodotti a base di sostanze vegetali conosciute per le loro proprietà tonificanti, come la centella asiatica, l'edera o le alghe. Altre formule contengono sali del mar Morto, che richiamano i liquidi in superficie», chiarisce la dottoressa **Di Russo**. Massaggia il prodotto soprattutto sulle zone critiche, aiu-



Consulta gratis il nostro esperto

ANNA MARIA PREVIATI

Estetista esperta in rimedi naturali a Milano

Scrivile a: starbene@mondadori.it

tandoti con una spugna, in modo da tonificare i tessuti. Concludi la doccia con un momento di relax. «Basta appoggiare un asciugamano sulle spalle, e lasciar scorrere il getto tiepido sulla nuca. In questo modo, la pressione dell'acqua e il contatto con la spugna bagnata provocano un massaggio piacevolissimo e diffuso. Poi si strizza l'asciugamano e, una volta arrotolato, si friziona sul busto e sulle gambe per risvegliare la circolazione», consiglia Annamaria Previati. Infine, idrata la pelle con una crema al burro di karité. ●