

FATTI BELLA

# NIENTE È MEGLIO DI UNA DOCCIA

*Soprattutto quando fa CALDO, la sola idea di tuffarci sotto il GETTO dell'ACQUA ci RINFRESCA.*

*Quest'abitudine, però, dovrebbe avere delle REGOLE. Che noi ti SVELIAMO*

DI ALBERTA DI GIORGIO CON LA CONSULENZA DI **MAGDA BELMONTESI**, DERMATOLOGA

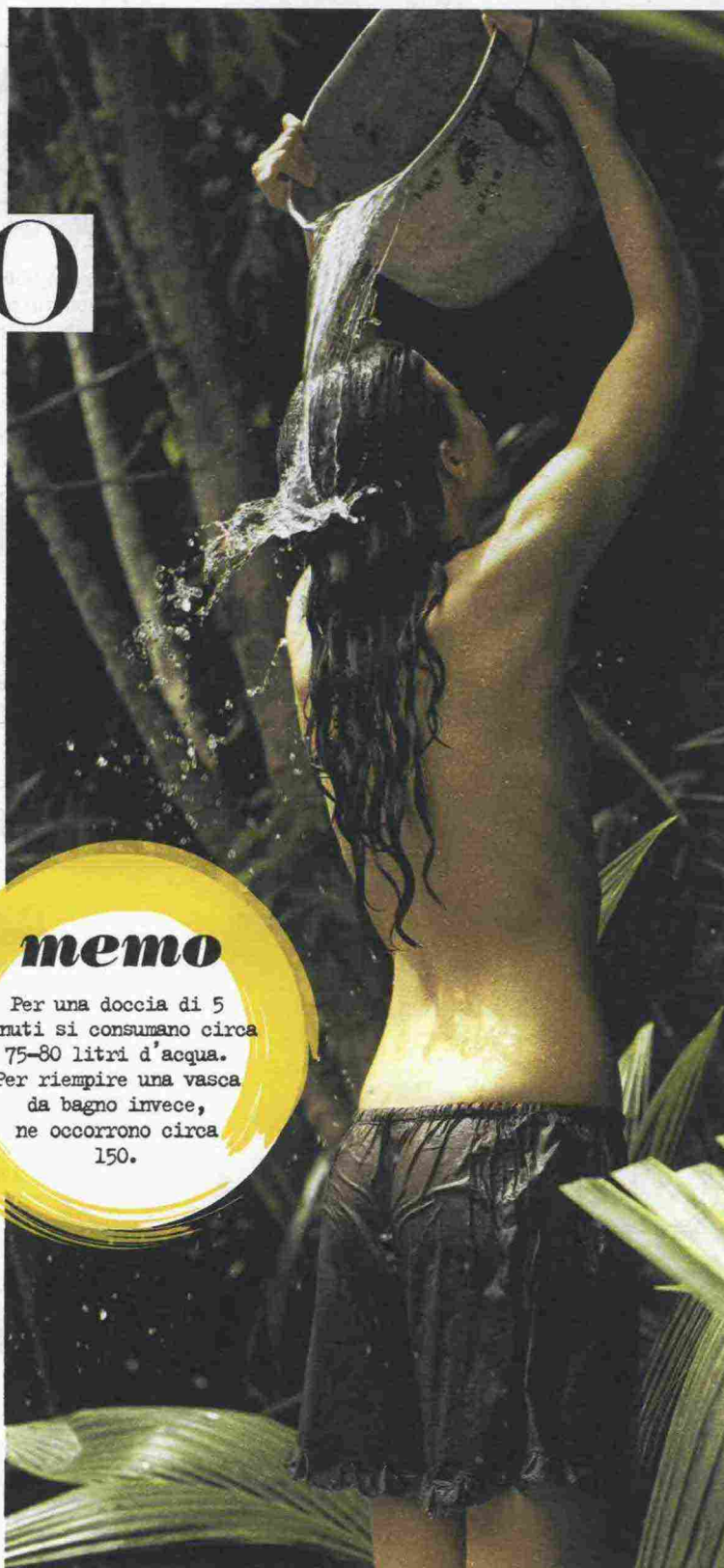
**F**ino a una cinquantina di anni fa, concedersene una alla settimana era normale routine. Oggi, invece, nonostante recenti studi inglesi abbiano confermato che le docce quotidiane sono dannose per la pelle, è difficile trovare qualcuno che vi rinunci. Anzi, soprattutto in questa stagione tuffarsi sotto il getto dell'acqua è un'abitudine che tutte noi ripetiamo (con grande piacere e zero sensi di colpa) più volte al giorno.

## SCEGLI L'ORARIO GIUSTO

Questa scelta, però, impone qualche accorgimento che eviti di compromettere il film idrolipidico messo a dura prova dal calcare e dai detergenti un po' troppo aggressivi. Nella pagina accanto, trovi i consigli per lavarti in piena tranquillità. Prima di leggerli, ricorda che se la tua epidermide è oleosa il momento migliore per la doccia è al mattino, così rimuovi il sebo che si accumula sulla superficie cutanea durante il sonno.

## memo

Per una doccia di 5 minuti si consumano circa 75-80 litri d'acqua. Per riempire una vasca da bagno invece, ne occorrono circa 150.



*Il detergente ideale va scelto in base ai gusti, ma anche alle necessità*

**TEMPI E TEMPERATURA**

Il piacere dell'acqua che cade sul corpo può spingerti a non aver voglia di uscire dalla doccia. In realtà, non dovresti mai superare i 5 minuti: solo così non rischi di disidratare la pelle. Una temperatura fresca (24°/27°) è indicata alla mattina per fare il pieno di energia. Intorno ai 30°, invece, va bene alla sera, per un effetto rilassante. Puoi, infine, salire a 37° (per una manciata di secondi) solo se sei molto stressata: l'effetto benefico sul sistema nervoso è assicurato.

**GYM & MASSAGGI**

Alternare acqua calda e fredda induce i vasi capillari a una sorta di benefica ginnastica: dilatandosi e poi restringendosi, infatti, danno sprint alla circolazione. Mentre se con il telefono risali dalle caviglie fino all'inguine e viceversa almeno un paio di volte, liberi le gambe dalla sensazione di pesantezza.

**OCCHIO AL SAPONE**

Anche quelli delicati, soprattutto se usati spesso, aggrediscono il film idrolipidico. Dopo aver individuato il tuo docciaschiuma ideale (lo trovi qui a destra), massaggialo solo sulle parti più grasse e odorose del corpo (ascelle, pube e piedi). Evita, invece, di insaponare le altre zone, a meno che non siano particolarmente sporche.

**ASCIUGATI CON CURA**

Dopo la doccia tampona con attenzione tutto il corpo, con particolare attenzione alle "pieghe": sotto il seno, l'inguine, le ascelle, tra le dita dei piedi.



1. Decontrae i muscoli dopo l'attività fisica: **ARNICA GEL DOCCIA SPORT, WELEDA, 8,90 euro.**
2. Restituisce brio e vivacità: **VERVEINE GEL DOCCIA FRESCO, L'OCCITANE, 14,50 euro.**
3. Massaggiato dopo il detergente, idrata la pelle: **SOTTO LA DOCCIA BALSAMO CORPO NUTRIENTE, NIVEA, 5,40 euro.**
4. Dedicato a chi frequenta piscine e palestre, svolge un'azione antimicotica: **BAGNOSCHIUMA DERMICO PH4, DERMON, 11 euro.**
5. Sprigiona sentori orientali: **DOCCIA CREMA AROMATICA BYZANTIUM, TESORI D'ORIENTE, 2,24 euro.**
6. Con olio di cocco e mallo di noce, va usato dopo le esposizioni al sole: **CREMA DOCCIA SUMMER, VAGHEGGI, 24 euro.**
7. Di consistenza oleosa, è ideale per pelli secche: **DOCCIA SPA GEL-OLIO, VICHY, 8,90 euro.**
8. Con musk e zucchero di canna, dona una sensazione di relax: **BAGNO DOCCIA IDRATANTE, AQUOLINA, 7,50 euro.**
9. Formulato per epidermidi reattive, attenua pruriti e pizzicori: **SICURPHASE, RILASTIL, 5,90 euro.**
10. Con base lavante vegetale e perle di jojoba, effettua un delicato scrub: **GEL DOCCIA ESFOLIANTE, LE COUVENT DES MINIMES, 10 euro.**

**CONSIGLIATO DA ALBERTA**