

FATTI BELLA

L'ORA DEL BAGNO

Regala BENESSERE a 360°, a patto di sapere quali REGOLE rispettare e quali DETERGENTI usare. Imparalo con noi

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

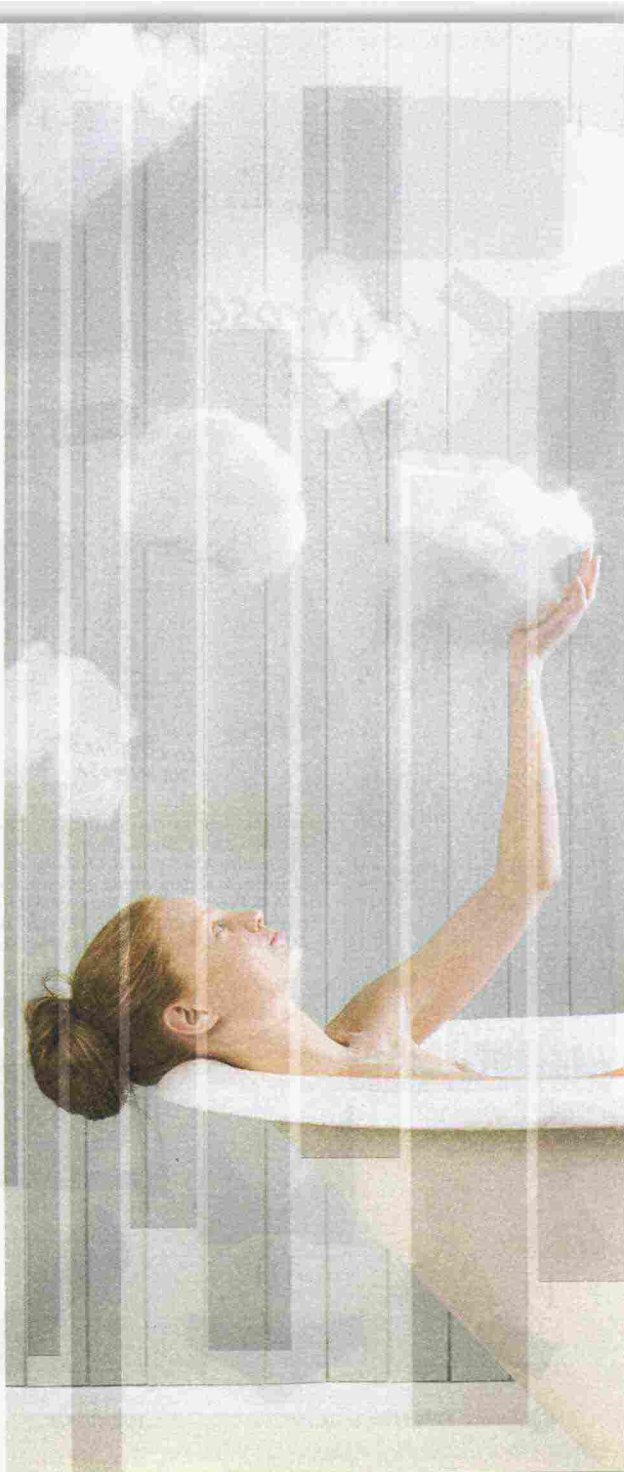
L'ideale sarebbe tuffarti nella vasca verso sera, per liberare la pelle dalle impurità, la mente dalle tensioni, fare il carico di energia se poi uscirai a cena, oppure prepararti a un buon sonno se, invece, andrai a letto presto. Incredibili, vero, le potenzialità di un bel bagno?

ECCO I TEMPI GIUSTI

Per ottenere tutti questi benefici, però, è importante seguire alcune semplici regole. La temperatura dell'acqua, per esempio, non dovrebbe superare i 36 e i 37°. Più calda, infatti, mette a dura prova il film idrolipidico e, soprattutto, rischia di dilatare i vasi sanguigni. Un altro segreto è non far durare il bagno più di 20 minuti (eviti, così, di uscire dalla vasca spossata) e di concluderlo con una bella doccia fresca. Se prendi la doccia a mano e indirizzi il getto dell'acqua dalle caviglie verso l'alto, hai un duplice effetto: per quanto leggera, la pressione dell'acqua svolge un massaggio tonificante che risveglia il microcircolo. E poi, rimuove perfettamente dalla pelle ogni traccia di detergente.

Getty

26



1. AVVOLGENTE

Con proteine della seta e burri di karité e cacao, sprigiona note dolci e cipriate che ti coccolano. (Bagnocrema Addolcente, Biopoint, 6,90 euro).

2. IDRATANTE

Arricchito con avena colloidale, rispetta il pH e mantiene il giusto livello idrico dell'epidermide. (Bagno-Doccia Idratante, Aveeno, 12,64 euro).

3. ENERGIZZANTE

Ti dà la carica, grazie ai frizzanti sentori agrumati dell'olio essenziale ricavato dalla distillazione delle zagare. (Bagnodoccia Fiori d'Arancio, Borotalco, 2,99 euro).

4. RILASSANTE

Sciolti nell'acqua, questi cristalli di sale della Camargue imbibiti di olio essenziale di lavanda allontanano la tensione da corpo e mente. (Aromachologie Sels de Bain Relaxants, L'Occitane, 20 euro).

5. NUTRIENTE

Formulato con oli di argan e jojoba, restituisce morbidezza alla pelle che tende a seccarsi. (Bagnodoccia Nutriente, Neutro Roberts, 3,15 euro).

6. EFFERVESCENTE

Basta tuffarla nella vasca e subito questa compressa rende il bagno più brioso. (Mangue Coriandre Cube de Bain Energisant, Yves Rocher, 1,75 euro).

7. ANTIETÀ

Associa un mix di ingredienti a base lipidica che svolgono un'azione anti radicali liberi e rallentano l'invecchiamento cutaneo. (Olio da Bagno, Dermon, 12 euro).

8. PROFUMATO

Crea un soffice schiuma all'aroma delle fragoline di bosco, per un bagno a tutta dolcezza. (Bagno Schiuma, Aquolina, 7,50 euro).

9. CALMANTE

Non schiumogeno ed esente da allergeni, è formulato per pelli reattive e intolleranti. (Triderm Bagnoleato, BioNike, 13,95 euro).

10. DELICATISSIMO

Con crema d'avena e di mandorle, sull'epidermide è adatto a tutta la famiglia. (Ultra Dolce Bagnodoccia, Garnier, 2,99 euro).

7 INDIRIZZI A PAG 95

