

DAI PIÙ POTERE ALLA TUA DOCCIA

È un piacere tuffarsi sotto il getto dell'acqua: il corpo si sveglia, l'umore si rigenera. Per rendere più energizzante questo momento, ci sono alcuni trucchi da imparare. E cosmetici wellness da non farti mancare

di Michela Duraccio

FRIZIONATI BENE

Che bella sensazione massaggiare il corpo con la spugna... Sarà perché accarezza la pelle e fa scivolare via le tensioni. Questa, poi, è speciale: è naturale e arricchita con minerali del Mar Morto, oli di mandorle dolci e di vinaccioli, ed estratti di aloe vera e tè bianco. Non contiene parabeni, petrolati e oli minerali che possono irritare la pelle. Inoltre, ha un pratico laccio per appenderla in doccia (Alma K, 8,90 euro).

«Picchiettatela, risalendo dai piedi al seno con acqua fresca: sentirete che sferzata di benessere» consiglia **Magda Belmontesi** dermatologa.

ELIMINA LE CELLULE MORTE

«Se non si fa piazza pulita delle cellule morte, la pelle resta opaca e ruvida. Lo scrub è quello che ci vuole, due volte a settimana, per favorire il naturale turnover cellulare» dice l'esperta. «Consiglio di usare un prodotto con microgranuli esfolianti e ingredienti nutrienti che aiutano a lasciare l'epidermide morbidissima». Come questo che, a sale, polvere di argan e gusci di karité, abbina acido ialuronico e oli di argan e di mandorle dolci (Scrub Salin Réveil Radieux di Gabor Selective, 28,50 euro).



L'attrice e cantante statunitense Emmy Rossum, 26 anni, ha dichiarato di usare il balsamo di Kiehl's.



LISCIA LE GAMBE

«Mentre scorre l'acqua calda, la cabina doccia si trasforma in un hammam. «È un momento ideale per depilarsi, perché con il vapore che dilata i pori, i peli vengono via meglio» dice l'esperta. «Per fare scivolare bene il rasoio, consiglio di usare lo stesso balsamo dei capelli: lascia la pelle più morbida». Questo agli oli di avocado e di oliva e all'estratto di limone ha anche un aroma effervescente (Kiehl's, 9,50 euro).

FAI LO SCRUB ALLA TESTA

«Non solo viso e corpo cambiano pelle, ma anche il cuoio capelluto, specie in primavera» dice la dermatologa. Che consiglia: «Usa per un mese uno shampoo esfoliante e massaggiato a lungo. Sentirai la cute "respirare", perché il gommage elimina anche i residui di prodotti che ostruiscono i bulbi». Sceglino uno come questo: contiene acido salicilico derivato dalla gaulteria (pianta nordamericana) che esfolia e rigenera, olio di noce di kukui (albero indonesiano) che illumina, curcuma e ginseng che rivitalizzano i follicoli piliferi. Ed è senza solfati che possono irritare (Invati di Aveda, 29,50 euro)

CERCA BELLEZZA VERA

effetto smart

3

RISVEGLIA I SENSI

Il getto della doccia vivifica. Per dargli una marcia in più, metti una spugna sul piatto della doccia con 2-3 gocce di oli essenziali rigeneranti: quando l'acqua ci cade sopra, si diffonde una nuvola di profumo benefico. «Ottimi gli oli essenziali di menta, di pino silvestre e di limone» consiglia Barbaro Pontoriero, aromaterapeuta. Oppure opta per un prodotto che mescola più essenze come questo concentrato, formulato con oli essenziali purissimi, che donano sollievo e freschezza a tutto il corpo (Essentior di Mei, 14 euro)

PROTEGGI I CAPELLI

Se l'acqua corrente è troppo dura i capelli restano opachi. Come rimediare? «Basta fare l'ultimo risciacquo con l'aceto: quello di mele è più delicato e potete profumarlo con 2 gocce di olio essenziale di limone» dice la dermatologa. In alternativa, c'è una novità ad hoc: l'aceto di lampone che ha proprietà liscianti e rende le ciocche setose e brillanti (Aceto da Risciacquo di Yves Rocher, 5,95 euro).

NUTRI LA PELLE

Per evitare che l'acqua lasci la pelle secca, preferisci il sapone in crema. «Più ricco di agenti idratanti, ammorbidisce l'epidermide e, dopo, puoi anche non applicare l'idratante» conclude la dermatologa. Questo contiene olio di sesamo, nutriente, oli essenziali di agrumi, vivificanti, e tensioattivi naturali e biodegradabili. E, poi, è senza profumo, oli minerali, coloranti e conservanti, tutte sostanze che possono irritare (Doccia Cremosa al Limone, rinfrescante e vivacizzante di Weleda, 8,90 euro).

H20



Magda Belmontesi dermatologa