

bellezza **starbene**



Con il caldo ci si infila sotto il getto della doccia spesso e volentieri. Anche due volte al giorno, come fa il 92% degli italiani, secondo un sondaggio Demoskopiea. Per questo motivo, la scelta del detergente è molto importante: un prodotto sbagliato, troppo aggressivo o con un pH non adatto, può danneggiare la barriera idrolipidica cutanea. Che si riforma nel giro di mezz'ora nel caso di una pelle normale. Ma se la cute è secca ci impiega diverse ore. Il risultato è che l'epidermide si desquama, "tira" e prude. Ecco una mini guida che ti aiuterà a fare la scelta giusta. In ogni circostanza. →

SFRUTTA LA **DOCCIA**

È il momento giusto per fare del bene alla tua pelle.
Scegliendo il detergente ideale

di Laura D'Orsi

Sai cos'è un detergente? Scopirlo su starbene.it/approfondimenti

www.starbene.it 45

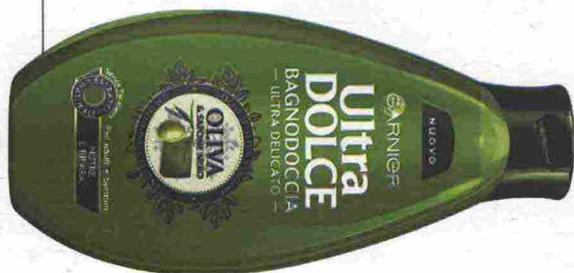
starbene **bellezza**

➤ **al rientro dalla spiaggia**

Al termine di una giornata al mare, la doccia è il momento ideale per prendersi cura della pelle. «Se la cute è irritata, una formulazione nutriente e idratante servirà a rimuovere i residui di sabbia e salsedine», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Punta su ingredienti naturali: olio di argan, miele, avena o olio di oliva. Se hai la pelle già scura, puoi scegliere un docciaschiuma che aiuti a fissare l'abbronzatura a base di beta carotene.

il consiglio in più «Non dimenticare i piedi», avverte Annamaria Previati, estetista esperta in rimedi naturali. «Al mare la pelle dei talloni si secca e si screpola: alla fine della doccia, quando la pelle è ammorbidita, si passa su tutto il piede una crema scrub a base di granuli di rocce vulcaniche».

➤ **Con olio di oliva vergine e sapone nero, è senza parabeni e a pH neutro. Bagnodoccia Ultra Dolce di Garnier, 250 ml, 2,99 €. Nei super.**



...e in più tonificati e rilassati

➤ **ESFOLIA LA PELLE A SECCO** Procurati una spazzola per il corpo morbida e usala per uno scrub "asciutto" prima della doccia. Serve a eliminare le cellule morte. Devi procedere sempre dal basso all'alto. Non farlo con spazzole dure, perché potresti graffiare la pelle.

➤ **USA DUE SPUGNE** La doccia alternata (vedi il consiglio per il dopo-palestra) può essere fatta anche con due spugne, una imbevuta di acqua fredda, l'altra di acqua calda. Anche così la variazione di temperatura stimola la circolazione e tonifica i tessuti.

➤ **CONCLUDI CON UNA FRIZIONE** Termina la doccia con un momento di benessere e relax. Appoggia un asciugamano sulle spalle, e lascia 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 strizza l'asciugamano e, dopo averlo arrotolato, friziona sulle gambe e sul busto per attivare la circolazione.

ti lavi di frequente ←

Con il caldo ti infili spesso sotto il getto d'acqua? Devi usare un prodotto che rispetti le naturali difese della pelle. Per esempio, un olio doccia. «È composto da oli naturali e altri ingredienti che rimuovono impurità e cellule morte», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Inoltre non contiene tensioattivi, ossia le sostanze che producono la schiuma e disidratano i tessuti.

il consiglio in più Se hai la pelle grassa, al posto dell'olio doccia puoi usare un detergente in gel o un olio-gel a base di tensioattivi naturali, derivati per esempio dallo zucchero o dal frumento. Sono molto delicati e agiscono senza alterare la barriera idrolipidica cutanea.

➤ **Arricchito con magnesio, zinco, rame, acqua termale di Vichy e oli vegetali, ha un effetto idratante e lascia la pelle setosa: Doccia Spa Gel-Olio di Vichy, 200 ml, 8,90 €. In farmacia.**



➤ **hai la pelle sensibile**

«Se hai la cute ultra delicata, persino l'acqua del rubinetto può essere troppo aggressiva. Perché il calcare rischia di irritarla», dice la dermatologa. Una volta che si è depositato sulla cute, infatti, tende a disidrarla, causando prurito. Ti serve un detergente dall'azione lenitiva, con ingredienti affini alla pelle (come le ceramidi) e capaci di placare le infiammazioni. Vitamina E, proteine del grano e pantenolo aiutano a preservare le difese cutanee.

il consiglio in più Puoi usare anche un sapone naturale come quello di Marsiglia o all'olio di oliva, che fanno poca schiuma e lasciano intatte le difese naturali della cute. Regola la temperatura dell'acqua intorno ai 36 °C e non prolungare la doccia. Dieci minuti sono sufficienti. Infine, asciugati tamponando con una salvietta morbida.

➤ **Dermodetergente Bagno Doccia Sicurphase di Rilastil, con un complesso elasticizzante e capace di ristabilire il giusto grado di idratazione della cute. 250 ml, 5,90 €. In farmacia.**





sei stata in palestra ←

Se la tua estate è all'insegna dell'attività fisica, la doccia deve essere un momento tonificante. Il detergente su misura deve poter eliminare ogni traccia di sudore in modo delicato e, allo stesso tempo, avere un aroma corroborante, fresco o agrumato. «Vanno bene anche le formulazioni due in uno, doccia e shampoo, perché hanno meno tensioattivi», aggiunge la dermatologa Belmontesi.

il consiglio in più «Per amplificare l'effetto tonificante, alterna getti caldi ad altri freddi (a 18 °C circa) dal basso all'alto, partendo dal lato destro e impiegando venti secondi per parte», spiega l'estetista Annamaria Previati. «Quando si risale lungo il corpo, il tempo deve essere maggiore rispetto a quando si scende, per facilitare la circolazione».

> Una fragranza ultrafresca e "acquatica" con estratto di lichene d'Islanda: **Doccia schiuma EuPhidra Bodyclean "Essenze dal mondo"**, 150 ml, 4,90 €. In farmacia.



dopo la piscina ←

«Chi frequenta la piscina non dovrebbe usare un normale docciaschiuma», spiega la dermatologa. «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 di disinfettante scompare».

il consiglio in più Rimedia alla secchezza con un impacco nutriente e profumato da fare due volte alla settimana. «Si intiepidisce dell'olio di mandorle dolci con qualche goccia di essenza di sandalo o di cardamomo», dice Annamaria Previati. «Si stende sulla pelle asciutta e, dopo la doccia, se ne applica di nuovo un po' sulla cute ancora umida, massaggiandolo nei punti in cui è più arida».

> A base di tensioattivi delicati, ha pH acido per lasciare inalterata la protezione della cute. **Doccia schiuma riacidificante pH 3.5 Triderm di BioNike**, 200 ml, 8,95 €. In farmacia.



www.starbene.it 47