

Starbene | Bellezza

BELLA SOTTO LA DOCCIA

di Paola Oriunno

La mattina, per una sferzata di energia; la sera, per toglierti di dosso smog e tensione. Sempre, per il tuo benessere

La doccia rappresenta un momento tattico per la tua beauty routine. Nel box puoi portare tanti prodotti e accessori diversi, a patto che siano studiati per sfruttare al massimo i benefici dell'acqua e, soprattutto, funzionali al tuo tempo e alle esigenze di pelle e capelli. In più, non è necessario terminare uno step per passare a un altro, ma si possono fare più cose contemporaneamente. Ecco come sfruttare al meglio la tua "pausa doccia".

ESTIRPA I PELI SUPERFLUI

Puoi scegliere fra tre opzioni. La prima è la crema. «Formulata con ingredienti resistenti all'acqua, si applica prima di entrare nel box e agisce in tempi che vanno dai 3 ai 10 minuti, a seconda del prodotto che scegli e del tuo tipo di pelle. Rispetta sempre le indicazioni della confezione, sono la garanzia di un buon risultato senza irritazioni e arrossamenti», raccomanda la cosmetologa [Alessandra Vasselli](#). Seconda opzione: il rasoio, velocissimo e pratico. «I più nuovi hanno testine morbide e snodabili che scivolano agevolmente sulla pelle lasciando, in alcuni casi, anche una leggera idratazione. Puoi tenerlo sempre nel box, a patto di sciacquarlo e asciugarlo dopo l'utilizzo per evitare che le lame arrugginiscano. E ricordati di cambiare le lame (o di sostituirlo del tutto se scegli un rasoio usa-e-getta) ogni

5-6 utilizzi», continua l'esperta. Terza opzione, per chi vuole risultati più duraturi, è l'epilatore elettrico. I più nuovi si usano senza problemi sotto l'acqua e catturano anche i peli più corti. Ma aspetta qualche minuto per dare tempo al vapore di agire e ai pori di dilatarsi, così sentirai meno dolore e il risultato sarà impeccabile.

VIA LE CELLULE MORTE

Usa tutti i giorni un guanto esfoliante insieme al tuo solito detergente e due volte alla settimana utilizza un prodotto in granuli. «Lo scrub meccanico è un procedimento manuale che si avvale di piccolissime particelle o granuli per esfoliare ed eliminare le cellule morte sulla pelle. Puoi farlo in tutta sicurezza in casa: usa un esfoliante con granuli di origine vegetale o minerale (no a quelli di microplastiche: sono sicuri sulla pelle, ma inquinano i mari). Ricorda che sulla cute inumidita i granuli sono più delicati, mentre su quella asciutta hanno un effetto-grattugia maggiore», avverte la cosmetologa [Alessandra Vasselli](#). Quindi, meglio bagnare leggermente la pelle sotto il getto dell'acqua, chiudere il rubinetto e massaggiare, facendo attenzione al tipo di granulo perché alcuni possono irritare la pelle. Se ti accorgi che il prodotto ti lascia dei "graffi" rossi, è segno che le particelle hanno spigoli troppo aguzzi.

Il tuo momento body fit

Scegli un getto d'acqua modulabile in modo tale da sperimentare intensità diverse

sulla pelle, stimolando così il microcircolo e massaggiarla. Anche i cambi repentini di temperatura dell'acqua caldo-freddo (quelli che simulano il

percorso Kneipp) possono funzionare per riattivare la circolazione, a patto di non avere una pelle particolarmente sensibile. Diversamente è meglio evitarli

per non uscire dalla doccia con la pelle troppo arrossata. «Perfetto il getto caldo della doccia sulle spalle se si avverte una contrattura o qualche tensione. Mantieni il getto

per qualche secondo sul muscolo che intendi sciogliere. L'effetto che si ottiene è simile a quello di un bagno turco», dice Michele Catenacci, medico fisiatra.



Starbene.it

Bellezza | Starbene



In dieci minuti, mentre fai l'impacco per ammorbidire i capelli, puoi depilare le gambe

DETERGI CON DELICATEZZA

Preferisci un prodotto con tensioattivi delicati, che non faccia troppa schiuma. Ma se ami la saponetta puoi continuare a usarla, a patto di sceglierne una delicata, con grassi nobili e oli vegetali. «La saponetta classica è alcalinizzante, cioè ha un pH alto e altera il film idrolipidico: anche se, dopo averla usata, una pelle sana nel giro di 30 minuti si riequilibra da sola. Io consiglio di usare un sapone-non sapone, che avendo un pH affine a quello della pelle risulta meno aggressivo», suggerisce la dermatologa Rita Giacomello.

IDRATA LA PELLE

Se hai la cute secca, per idratarla mentre ti lavi puoi scegliere un olio. «L'olio deterge per affinità con la nostra pelle, elimina il sebo e le impurità lasciando inalterato il film idrolipidico. È perfetto per chi ha la pelle secca. In questo modo, si ottiene una detersione efficace e delicata», spiega la dermatologa. In alternativa puoi provare uno dei nuovi balsami che si usano proprio sotto la doccia, ideali specie al mattino, quando sei di corsa e non hai tempo per applicare, poi, la crema idratante. Se hai la pelle particolarmente disidratata usa una dose piuttosto generosa in modo che agisca come una sorta di impacco nutriente e rigenerante.

ELIMINA IL MAKE UP

Mascara, matita, eyeliner e ombretto, formule ricche di grassi o addirittura waterproof, non si sciolgono con il semplice getto dell'acqua e non vanno via usando soltanto il sapone o il detergente per il corpo. Ecco, quindi, che l'industria cosmetica ha pensato proprio a quante ricercano prodotti veloci ed efficaci da utilizzare sotto l'acqua: gli struccanti a risciacquo sono efficaci in un unico passaggio e funzionano anche per il trucco degli occhi. Hanno la texture di un latte o di un olio, si applicano sul viso, si massag-



①

LA MASCHERA

Puoi usarla come detergente a risciacquo o come impacco per un'azione purificante. **Maschera detergente Aura Mirabilis di Roger&Gallet**, 21 €, 100 ml, in farmacia.

②

IL BALSAMO NUTRIENTE

Ideale per capelli fragili, secchi e danneggiati, con cheratina vegetale. **Balsamo Riparatore di L'Erboristica di Athena's**, 6,90 €, 200 ml, grande distribuzione.

③

LA SPUGNA TONIFICANTE

Un lato è di cotone naturale per un massaggio dolce, l'altro di sisal vegetale, esfoliante. **Spugna Collezione Massage Natural di MartiniSpa**, 5,19 €, grande distribuzione.

49

Starbene | Bellezza

**PER RISPETTARE IL
PIANETA CHIUDI IL
RUBINETTO TRA UN
TRATTAMENTO E
L'ALTRO.**

→ giano e si lavano via con l'acqua lasciando la pelle pulita e idratata. In caso di punti neri, impurità o per eliminare dal viso anche i residui di smog, uscita dalla doccia puoi procedere con una pulizia più profonda con un device sonico specifico per la pulizia del viso o una spazzola elettronica. Entrambi garantiscono un'azione di pulizia profonda (fino a 10 volte in più rispetto ad una normale pulizia manuale) e delicata allo stesso tempo.

AGISCI SULLE ZONE CRITICHE

La spugna o il guanto in fibre naturali, abbinati al gel doccia, hanno un effetto energizzante e stimolano il microcircolo. Puoi usare anche le nuove spazzole elettriche di ultima generazione, dotate di testine che inviano diversi impulsi a seconda dell'area del corpo interessata. Ma il momento della doccia è perfetto anche per sfruttare tutte le potenzialità dei balsami e dei fanghi a base di alghe, ad azione levigante, drenante e tonificante, da usare in sinergia con l'effetto termico dell'acqua.

PRENDITI CURA DEI CAPELLI

Shampoo, balsamo e maschera funzionano meglio sotto la doccia: il calore dell'acqua apre i pori del cuoio capelluto (per una detersione efficace) e fa penetrare a fondo i principi attivi rendendoli ancora più efficaci. Ma evita l'acqua troppo calda per non inaridire la chioma. Dopo il tuo shampoo abituale, distribuisci il trattamento con un pettine a denti larghi e lascialo in posa giusto qualche minuto, lasciando che il prodotto agisca prima di eliminarlo con un risciacquo prolungato in modo che non restino tracce che possono appesantire i capelli. Vuoi saltare il balsamo e risparmiare tempo? Usa un prodotto leave-in, si applica dopo lo shampoo e non si risciacqua.

DISTENDITI E RESPIRA

La sera ti piace allontanare le tensioni della giornata sotto il getto dell'acqua calda? Versa qualche goccia di olio essenziale, per esempio di lavanda, sul piatto della doccia: il vapore favorisce il rila-



scio di aromi rilassanti. Puoi anche appendere sotto il getto un sacchetto con fiori di lavanda o di camomilla. La doccia ha un effetto positivo anche sul sistema respiratorio: idrata e fluidifica in caso di riniti allergiche. «Se ti rilassi nel box subito dopo lo sport evita un calore eccessivo: il corpo ha già sudato abbastanza ed è meglio non disidrarlo ulteriormente», spiega Michele Catenacci, medico fisiatra. In questo caso la temperatura dell'acqua non deve discostarsi troppo da quella del corpo, che oscilla tra i 35 e i 36 °C.

RISPARMIA L'ACQUA

Anche questo è un gesto di benessere, perché ti fa sentire più in pace con te stessa e con il mondo: sulla base dei dati dell'*Alliance for Water Efficiency*, un americano medio consuma 65 litri di acqua ad ogni doccia, mentre in Italia il consumo pro capite al giorno, in totale, è di 245 litri (dati Istat), 50 litri solo per la doccia. Davvero troppo. Ottimizza tutti i passaggi e chiudi il rubinetto se non è necessario.



Consulta
gratis il
nostro esperto

DOTT.SSA
ALESSANDRA
VASSELLI

Cosmetologa
Epidemico
a Roma

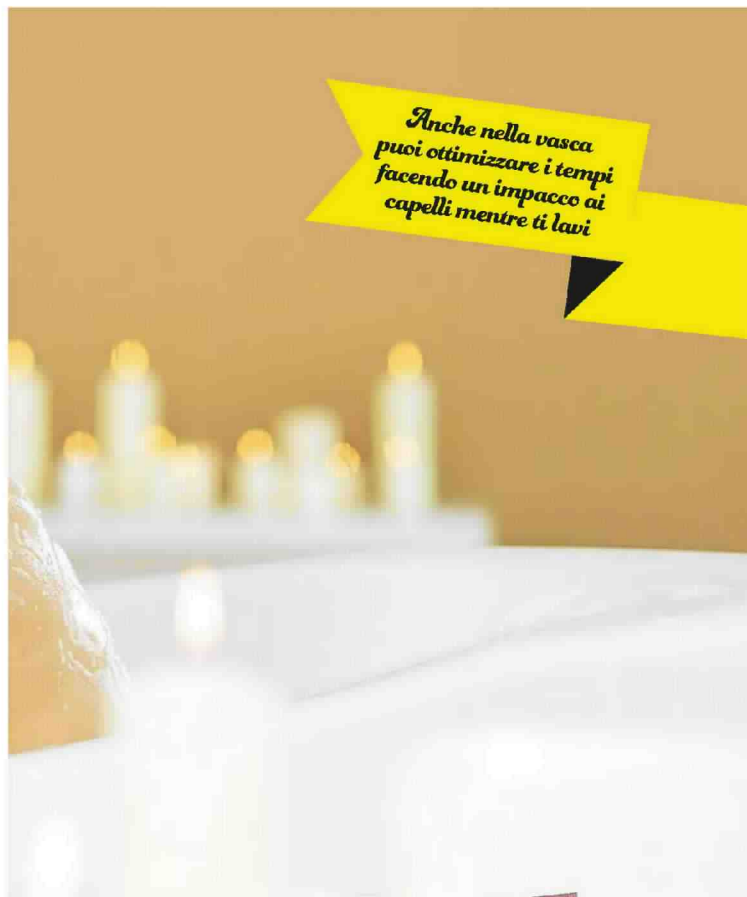
Tel. 02-70300159
8 giugno
ore 11-12

JUMP

Starbene.it

Bellezza | Starbene

Anche nella vasca
puoi ottimizzare i tempi
facendo un impacco ai
capelli mentre ti lavi



NELLA VASCA REGNA IL RELAX

SE PUOI CONCEDERTI IL TEMPO DI UN BAGNO CALDO, PUOI CURARE ANCORA DI PIÙ LA TUA BEAUTY ROUTINE. ECCO COME

Tempi dilatati, magari addirittura una musica in sottofondo e luci attenuate: è il bello della vasca da bagno. L'immersione è più indicata alla sera, perché il calore e la ritualità conciliano il riposo, ma in ogni caso non esagerare, né con la temperatura dell'acqua (dovrebbe essere appena superiore a quella corporea, quindi circa 37-38° C) né con la durata, che sarà al massimo di 20-30 minuti.

i mix di oli essenziali: trasmettono messaggi chimici al cervello che migliorano il tono dell'umore, danno energia, tonificano, rilassano o conciliano il sonno ma hanno anche effetti sulla pelle che ha recettori, che quando sono stimolati con l'aroma giusto, attivano la riparazione dei tessuti. Fatti consigliare dall'erborista il mix adatto a te.

Pelle più liscia

«L'immersione in acqua calda ammorbidisce lo strato più superficiale dell'epidermide provocando già una leggera desquamazione. Proprio per questo, massaggiare la pelle durante il bagno con spugne, guanti, manopole esercita una funzione esfoliante più efficace: le cellule dello strato corneo ammorbidito tendono a distaccarsi più agevolmente», assicura la cosmetologa [Alessandra Vasselli](#).

Viso ringiovanito

Già il relax in vasca aiuta a distendere le rughe e i tratti del volto tesi. Meglio ancora se aggiungi una maschera idratante e antiage. «La maschera contiene una percentuale di principi attivi superiore a una crema e agisce in perfetta sintonia con il tuo momento in vasca. Tu ti rilassi e lei lavora», spiega l'esperta. Non servono prodotti troppo ricchi per compensare la perdita di idratazione. Sono perfette maschere a base di aminoacidi e sostanze ricompattanti per rimpolpare, acido ialuronico e ceramidi per nutrire e dissetare, attivi "botox like" per ridurre le rughe sottili o cellule staminali.

Corpo tonico

Se per te la schiuma è essenziale, devi scegliere un prodotto formulato con tensioattivi non aggressivi e a concentrazioni non elevate. Meglio ancora,

① **LO SCRUB PURIFICANTE**
Frutti rossi e rosmarino assicurano anche un effetto relax. **Scrub esfoliante Bath Therapy di Biotherm**, 22,90 €, 200 ml, in profumeria.

② **IL RASOIO**
A contatto con l'acqua, il "cuore" di crema-sapone rende la rasatura più dolce. **Intuition di Wilkinson**, 7,90 €, grande distribuzione.

③ **IL SAPONE**
Vegetale al 100%, senza siliconi, parabeni e petrolati, ma con burro di karité e olio d'oliva. **Sapone karité di Equilibra**, 2 €, 100 g, grande distribuzione.

