

Come stendere la crema per ringiovanire il viso

Ecco le "mosse" giuste per mettere la crema sul viso e per esaltarne i benefici
 • Per attenuare le rughe mangiate anche more, mirtilli, sardine e merluzzo



1) B-derm Acido ialuronico Puro di Sirio è il siero che, grazie alla sua speciale formula che contiene, appunto, acido ialuronico puro al cento per cento, attenua anche le rughe più profonde. 2) Equilydra di Lichtena è il siero intensivo anti-tetà che rigenera la pelle, la distende e riduce visibilmente le rughe e i segni del tempo, rendendo la pelle più luminosa, compatta e levigata. 3) Positively luminous di Aveeno è il siero tripla azione che esalta la naturale luminosità della pelle e stimola la

produzione di collagene, una sostanza che rende la pelle più elastica. 4) Il Siero Rassodante al Melograno Weleda previene e contrasta l'invecchiamento stimolando il rinnovamento delle cellule e regolando l'equilibrio idrolipidico. 5) Facefence Energia totale siero viso di Vagheggi è il siero per il viso con una particolare formulazione che mantiene la pelle idratata, elastica, levigata e compatta e, quindi, più giovane. 6) Regenerist di Olaz è il siero rigenerante Notte che ha una speciale formula-

zione a base anche di acido glicolico, antiossidanti, vitamina B5 e allantoina, sostanze che rallentano e combattono l'invecchiamento della pelle del viso, idratano la cute e rendono la pelle più morbida. 7) AgeActiv di Matt è il siero concentrato riparatore a base di acido ialuronico e dermaxyl, due sostanze che rigenerano in profondità la pelle del viso.



I NOSTRI CONSIGLI

Per distendere i lineamenti del viso è bene mangiare, in quantità moderate perché sono cibi molto calorici, banane e cioccolato: contengono triptofano, una sostanza simile all'ormone del buonumore.

• Se volete attenuare le borse sotto gli occhi, passate sulla zona un cubetto di

ghiaccio avvolto in un telo di cotone, per non irritare la pelle: il freddo restringe i vasi sanguigni e attenua il gonfiore.

• Se notate che dopo l'applicazione della crema la pelle del viso "tira", significa che ha ancora "sete" ed è bene fare una seconda applicazione.

Per avere una pelle del viso più giovane e combattere i segni del tempo, suggerisco di seguire alcune semplici regole quali: inserire nella alimentazione more, mirtilli ma anche merluzzo, sardine e nocciole. Inoltre raccomando di usare sempre una crema ma per moltiplicare i benefici di questo prodotto suggerisco di non stenderla a casaccio, bensì con movimenti specifici che riattivino la circolazione».

Questi sono i consigli di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), dermatologo di fama internazionale, presidente e fondatore dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica e oncologica, e autore del libro *Per la tua pelle*, edito da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come mantenere la pelle del viso giovane, luminosa e sana e gli chiediamo: «Professore, perché consiglia di mangiare more, mirtilli ma anche merluzzo, sardine e nocciole?».

«Perché more, mirtilli, ma anche i ribes, sono ricchi di sostanze che rinforzano la microcircolazione», dice il professor Di Pietro «cioè le piccole vene che portano alla pelle ossigeno e acqua. Invece, sardine, merluzzo e nocciole, oltre a contenere sostanze che ritardano l'invecchiamento, rinforzano lo

strato corneo, cioè quello più esterno della pelle, impedendo all'acqua di disperdersi, conservandola all'interno. Infatti, se l'acqua che abbiamo accumulato evapora troppo, la pelle avvizzisce proprio come la buccia di una mela

dopo qualche giorno. Ma per mantenere il viso giovane e avere una pelle luminosa, suggerisco anche di stendere sempre una crema e di farlo nel modo giusto, seguendo alcuni movimenti che, riattivando la circolazione, "nutrono" la pelle».

«Fate movimenti delicati»

«E quali sono questi movimenti?», gli chiediamo.

«Stendete la crema su tutto il viso partendo dal mento», dice il professor Di Pietro «procedendo dal basso verso l'alto arrivate fino alle guance e alle tempie sulla fronte; la crema va stesa partendo dalle sopracciglia fino all'attaccatura dei capelli. Poi appoggiate le mani con le dita unite a destra e a sinistra del mento e fatele scorrere lungo la mascella fino ai lobi, quindi ripetete lo stesso gesto dalla base del naso fino alle tempie e alternate questi movimenti per tre volte. Poi picchiettate con le dita il viso e il collo con un ritmo vivace e leggero. Sulla fronte con le dita unite fate scorrere le mani orizzontalmente da destra verso sinistra e anche in senso opposto. Appoggiate i polpastrelli di una mano sulla radice del naso, tra le sopracciglia, e fate scorrere le dita per tre o quattro volte. Mas-

saggiate le guance con un movimento rotatorio in senso orario. Infine pizzicottate tutto il contorno del viso e anche il collo in modo delicato e, in ultimo, usando i polpastrelli eseguite un movimento a forma di "otto", senza mai tirare la pelle verso il basso».



Il professor Antonino Di Pietro