

## I segreti di una PELLE da star

di Antonino Di Pietro



*Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità*

### Occhiaie: fate ginnastica facciale • Che cosa è lo scrub • Forfora: mangiate pesce e nocciole

**H**o spesso le occhiaie. È vero che la ginnastica facciale può essere di aiuto per attenuarle?

Sara

Sì. Se desidera attenuare questo inestetismo, le suggerisco di dedicarsi ogni mattina a un semplice esercizio che permette di "allenare" i muscoli orbicolari degli occhi. Le consiglio di praticarlo appena sveglia, poggiando i polpastrelli dell'indice e del medio rispettivamente sugli angoli esterno e interno dell'occhio, così da formare con le dita una sorta di "V". Come passo successivo, le raccomando di esercitare una leggera pressione e, contemporaneamente, di aprire e di chiudere gli occhi, cercando di forzare lievemente. Grazie a questo utile esercizio eseguito dopo il riposo notturno, il sangue torna a circolare più rapidamente e le occhiaie si notano in maniera meno evidente.

**S**ento spesso parlare di scrub per la cura della pelle del viso. Di che cosa si tratta?

Lory

Lo scrub del viso è una pratica esfoliante che permette di pulire a fondo la pelle, favorendo nel contempo il rinnovo cellulare superficiale. Consiglio questo trattamento per tutti i tipi di pelle, anche quella maschile. Lo si può effettuare persino in presenza di pelle sensibile, osservando maggiori cautele e scegliendo specifici prodotti delicati. Let-

teralmente, la parola "scrub" significa "sfregare". Non a caso, la pratica si basa sull'uso di apposite particelle solide che, una volta applicate sulla pelle e massaggiate, svolgono una azione di tipo meccanico, asportando le cellule morte e stimolando il naturale processo di rinnovamento dello strato corneo. Lo scrub aiuta a prevenire gli inestetismi tipici dell'invecchiamento come rughe e micro rughe oltre che a levigare e a uniformare il colorito cutaneo, per una pelle più luminosa e al riparo da discromie.

**C**he cosa mi consiglia di fare per riuscire a eliminare la forfora secca?

Mirko

Come primo accorgimento per contrastare la forfora secca, le consiglio di inserire nella sua dieta quotidiana alimenti ricchi di acidi grassi polinsaturi, presenti per esempio nel pesce, nelle noci e nelle nocciole. Le raccomando anche di consumare cibi contenenti aminoacidi e proteine, sostanze che si possono trovare in carne, uova, fegato e legumi. Rispetto ai prodotti da usare per detergere i capelli, le suggerisco invece di prediligere uno shampoo a base di Alukina, un composto completamente naturale che garantisce degli ottimi risultati in presenza di forfora. Il prodotto può essere tranquillamente utilizzato tutti i giorni per lavare i capelli, perché non provoca nessun tipo di effetto collaterale e garantisce un eccellente risultato estetico.

**I segreti di una PELLE da star**  
(Antonino Di Pietro)



**Il dermatologo delle "stelle" svela i segreti per avere una pelle fresca come quella delle celebrità**

**Occhiaie: fate ginnastica facciale • Che cosa è lo scrub • Forfora: mangiate pesce e nocciole**

**Consigli LEGALI**

**Come bloccare le telefonate pubblicitarie che non desiderate ricevere**

