

## DVD: CLASSIFICHE E NOVITA'

Chi è in testa • Ecco che cosa presto  
compreremo • I prezzi

### I 10 DVD PIU' VENDUTI

1	Thor - di K. Branagh con C. Hemsworth, N. Portman
2	Pirati dei Caraibi: oltre i confini del mare - di R. Marshall con J. Depp
3	Nessuno mi può giudicare - di M. Bruno con P. Cortellesi, R. Papaleo
4	Rapunzel: l'intreccio della torre - di B. Howard, N. Greno
5	Rio - di Carlos Caldanha
6	Habemus Papam - di Nanni Moretti con Michel Piccoli, Jerzy Stuhr
7	Transformers 3 - di M. Bay con S. LaBeouf, J. Dushamel
8	Benvenuti al Sud - di L. Miniero con C. Bisio, A. Siani, A. Finocchiaro
9	La fine è il mio inizio - di J. Baler con B. Ganz, E. Germano
10	Il discorso del re - di T. Hooper con C. Firth e G. Rush

Dati forniti da [www.ibs.it](http://www.ibs.it)

### I 10 DVD PIU' NOLEGGIATI

1	Thor - di K. Branagh con C. Hemsworth, N. Portman
2	Pirati dei Caraibi: oltre i confini del mare - di R. Marshall con J. Depp
3	Fast & Furious 5 - di J. Lin con V. Diesel, P. Walker
4	Scream 4 - di W. Craven con N. Campbell, C. Cox
5	Sanctum - di A. Grlerson con R. Roxburgh, R. Wakefield
6	Red - di R. Schwentke con B. Willis, M. Freeman
7	Limitless - di N. Burger con R. De Niro, B. Copper
8	The resident - di A. Jokinen con H. Swank, J. D. Morgan
9	Il dilemma - di R. Howard con V. Vaughn, W. Ryder
10	Mr. Beaver - di J. Foster con M. Gibson, C. Jones

Dati forniti da **Blockbuster**

### I DVD CHE PROSSIMAMENTE VEDREMO

**X-Men: l'inizio (euro 15,99)**  
Il Professor X e Magneto sono amici sin dall'infanzia: e ora sono a caccia del loro nemico, l'infornale Sebastian Shaw. In Dvd dal 2 novembre.



**Source Code (euro 16,99)** Il pilota militare Colter Stevens è morto: ma viene scelto per tornare a vivere in un universo parallelo e bloccare un pericoloso terrorista. Dal 2 novembre.



**Breaking Bad Stagione 2 (euro 22,99)** In un cofanetto di tre Dvd, la serie TV americana sulle avventure di Walter White, ex professore e ora spacciatore di droga. Dal 2 novembre.



**Rasputin (euro 15,99)** Gregorij Rasputin fu uno degli uomini più potenti di Russia all'epoca degli ultimi zar: ecco la storia della sua vita e del complotto che vi pose fine. In Dvd dal 2 novembre.



## I SEGRETI DI UNA PELLE DA STAR

di Antonino Di Pietro



Il dermatologo delle "stelle"  
Antonino Di Pietro svela anche  
a noi i segreti per avere  
una pelle fresca come quella  
dei protagonisti della TV

**L**e scrivo perché vorrei un suo consiglio. Mia cugina mi ha detto che è possibile trasformare una semplice doccia in un vero e proprio trattamento di bellezza, seguendo alcuni accorgimenti. Secondo lei ha ragione? E se sì, come mi suggerisce di procedere per trarre il massimo vantaggio da questo momento di relax?

Antonia

Sua cugina ha perfettamente ragione. In effetti, concedendosi i tempi giusti, è possibile trasformare anche una doccia supervelece in un momento rigenerante e farla diventare un vero e proprio trattamento di bellezza per la pelle. I passaggi sono semplici: cominci a concedersi una esfoliazione del corpo con un prodotto specifico. Tra l'altro, l'umidità che si forma dentro il box doccia è una perfetta alleata per aiutare i prodotti a staccare più facilmente le cellule morte superficiali, rendendo la pelle più luminosa. Per una esfoliazione ultraefficace, le suggerisco di massaggiare il prodotto con una spazzolina in setole naturali: i microgranuli contenuti nella crema esfoliante possano agire anche nei punti dove è difficile arrivare manualmente. Inizi dai piedi risalendo verso il cuore, per stimolare la circolazione, con movimenti circolari e leggeri, non troppo energici, per non rischiare di arrossare la pelle. Le suggerisco anche di approfittare del vapore che si crea nella doccia per eliminare le impurità della pelle. Faccia scorrere il getto d'acqua calda, non bollente, per qualche minuto, poi applichi una maschera purifi-

cante, per esempio, a base di calamina, un'argilla rosa sebo-assorbente ma delicata che si trova in tutte le erboristerie. La lasci agire per una decina di minuti, mentre si deterge la pelle del corpo dal collo in giù. Alla fine sciacqui il viso e lo tamponi con un asciugamano imbevuto di acqua fredda, meglio se precedentemente lasciato in frigo per qualche minuto, così i pori si richiuderanno subito.

\*\*\*

**P**urtroppo da tempo soffro di unghie fragili. Tempo fa ho notato che sono anche comparse alcune chiazze. Che cosa devo pensare?

Carla

Se le unghie si spezzano o si sfaldano con facilità significa che c'è una carenza di sostanze nutritive importanti, come ferro, rame e soprattutto zinco. In questo caso basta arricchire l'alimentazione quotidiana con carne rossa, frutta secca e verdura a foglia verde. Questo renderà le unghie più resistenti e meno soggette a infezioni batteriche e fungine. Il colorito dell'unghia, o della pelle sotto l'unghia, invece, può segnalare disturbi che non hanno nulla a che fare con le unghie. Per esempio, se è bluastro, siamo in presenza di disturbi cardiovascolari, per via del ristagno del sangue. Se invece è giallognolo, può trattarsi d'insufficienza respiratoria, con scarsa ossigenazione dei tessuti. Un colore giallo intenso, invece, può indicare la presenza di diabete, un segnale che motiverà l'analisi degli zuccheri nel sangue. In ogni caso le suggerisco una visita specialistica per sgombrare ogni incertezza.