

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

Le scrivo perché ho bisogno di un suo consiglio su un problema che non so come risolvere. Da sempre curo molto la salute e la bellezza della pelle del viso con creme e prodotti che contengono fattori di protezione dai raggi solari anche ora, in inverno. Sono convinta che anche il massaggio possa essere molto utile per avere un aspetto più giovane. Quali "esercizi" posso fare in casa per rallentare l'invecchiamento cutaneo e mantenere la pelle sempre giovane e fresca?

Giulia

Effettivamente lei ha ragione: un semplice massaggio può aiutare a mantenere la pelle del viso più giovane e fresca. La "ginnastica" che le consiglio di fare è abbastanza semplice. Cominci così: tenga uniti indice, medio e anulare di entrambe le mani, quindi prema delicatamente con i polpastrelli la base del collo, a destra e a sinistra rispetto alla gola. Riproduca lo stesso movimento, appoggiando le dita sotto i lobi delle orecchie, quindi faccia scivolare delicatamente i polpastrelli lungo il collo, fino a raggiungere i punti dove è avvenuta la pressione precedente. Poi continui, facendo scivolare i medi dall'attaccatura centrale delle sopracciglia, a destra e a sinistra, lungo i lati del naso sulle guance, fino a raggiungere i punti dietro le orecchie dove avrà fatto la precedente pressione. Infine, tenendo uniti indice, medio e anulare di entrambe le mani faccia scorrere

i polpastrelli dall'attaccatura dei capelli fino a quella centrale delle sopracciglia. Tutti questi movimenti vanno ripetuti sette volte ciascuno al giorno.

Purtroppo in questo periodo i miei capelli sono opachi e senza vitalità. Quali alimenti non devo fare mancare nella mia alimentazione per avere chiome più lucide e sane?

Alessandra

Per restituire ai suoi capelli lucentezza, volume e colore, le consiglio prima di tutto di inserire nella dieta quotidiana le sostanze nutrizionali che fanno parte della loro composizione. Quindi prima di tutto le proteine, che si trovano nelle uova, nella carne, nel pesce e anche nei legumi, come fagioli e lenticchie, poi le vitamine, soprattutto quelle del gruppo B, e i minerali, quali ferro, rame, zinco, selenio e manganese. I motivi sono molto semplici. La carenza di proteine, infatti, riduce nell'arco di pochi giorni il diametro del bulbo del capello, quindi lo indebolisce, favorendo la scomparsa di colore e lucentezza. Le vitamine del gruppo B, invece, stimolano la crescita e regolarizzano la produzione di sebo, mentre i minerali rendono la chioma più forte. Qualora fosse intollerante a qualcuno di questi alimenti, o non rientrasse tra le sue preferenze, può sempre assumere le stesse sostanze attraverso gli integratori. In ogni caso, chiedi sempre consiglio al suo medico.

DVD: CLASSIFICHE E NOVITÀ

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

I 10 DVD PIU' VENDUTI

1	Harry Potter e i doni della morte: Parte 2 - di D. Yates con D. Radcliffe
2	Cars 2 - di B. Lewis e J. Lasseter
3	Kung Fu Panda 2 - di J. Yu
4	Harry Potter e i doni della morte: Parte 1 - di D. Yates con D. Radcliffe
5	The Tree of Life - di T. Malick con B. Pitt, S. Penn
6	Rapunzel - L'intreccio della torre - di B. Howard, N. Greno
7	Habemus Papam - di e con Nanni Moretti, Michel Piccoli, Jerzy Stuhr
8	Diario di una schiappa - di T. Freudenthal con Z. Gordon, R. Capron
9	X-Men: l'inizio - di M. Vaughn con J. McAvoy, M. Fassbender
10	L'ultimo dei Templari - di D. Sena con N. Cage, R. Perlman, C. Foy

Dati forniti da www.ibs.it

I 10 DVD PIU' NOLEGGIATI

1	Captain America: il primo vendicatore - di J. Johnston con C. Evans, H. Atwell
2	Una notte da leoni 2 - di T. Phillips con B. Cooper, E. Helms
3	Harry Potter e i doni della morte: Parte 2 - di D. Yates con D. Radcliffe
4	L'ultimo dei Templari - di D. Sena con N. Cage, R. Perlman, C. Foy
5	Come ammazzare il capo...e vivere felici - di S. Gordon con J. Bateman, C. Day
6	I guardiani del destino - di G. Nolfi con M. Damon, E. Blunt
7	Tekken - di D.H. Little con J. Foo, K. Overton
8	Cars 2 - di B. Lewis e J. Lasseter
9	Limitless - di N. Burger con B. Cooper, R. De Niro
10	Mia moglie per finta - di D. Dugan con A. Sandler, J. Aniston

Dati forniti da Blockbuster

I DVD CHE PROSSIMAMENTE VEDREMO

The Conspirator (euro 16,99)

Washington, 1865: dopo l'assassinio del presidente degli Stati Uniti Abramo Lincoln, sette uomini e una donna vengono messi sotto accusa. Dal 19 dicembre.



Troll Hunter (euro 15,99)

Un gruppo di studenti norvegesi gira un documentario su una serie di misteriose uccisioni di orsi: troverà invece i giganteschi mostri Troll. Dal 19 dicembre.



Tropa de elite 2 (euro 14,99)

Il capo delle forze speciali della polizia brasiliana viene spostato a un altro incarico... e scopre una scandalosa corruzione che coinvolge proprio la polizia. Dal 19 dicembre.



The Event (euro 34,99)

In un cofanetto da sei Dvd la serie TV americana, andata in onda in Italia sul canale Joi, sulle avventure di Sean Walker alla ricerca della sua ragazza scomparsa. Dal 19 dicembre.

