

# Uomini, per un viso più giovane usate l'argilla

Una maschera all'argilla una volta alla settimana pulisce in profondità la pelle maschile, che è diversa da quella delle donne, e aiuta ad avere un aspetto più sano



1) Gel Super Hydratant di Clarins è un gel freschissimo, vivificante e non grasso. È immediatamente assorbito dalla pelle ed è ideale dopo la rasatura. 2) Defence Man crema energizzante antirughe di BioNike combatte lo stress ossidativo grazie alla creatina, una sostanza che agisce sulla sintesi proteica e sull'attività mitocondriale. Idrata e rinforza la naturale barriera della pelle, contribuendo a ripristinarne il tono. 3) Balsamo After Shave di Floid è ideato come alternativa ai massaggi con alcol ed è necessario in caso di uso di dopobarba senza alcol. Contiene olio dell'albero del tè, estratto di tè verde e germe di grano. 4) Vita Stem crema viso uomo di Bottega Verde è una crema viso rivitalizzante con cellule staminali vegetali. 5) For Men anti-fatica di Nivea aiuta a rivitalizzare e a rinfrescare la pelle, attenuando borse, occhiaie e segni di espressione. 6) Homme Liftactive di Vichy è un trattamento attivo anti-rughe rivitalizzante all'acido ialuronico che stimola l'attività cellulare, per correggere rughe e rigenerare la pelle. 7) Crema dermoprotettiva di Prep è un prezioso alleato della pelle in molte situazioni della quotidianità, quali irritazione da sole e da vento, irritazione da rasatura, punture di insetti, piedi e mani screpolati.



La pelle degli uomini è diversa da quella delle donne: è più spessa e tendente al "grasso" perché è più ricca di ghiandole sebacee, quelle che producono il sebo proteggendo la pelle dalle aggressioni esterne rendendola, quindi, meno vulnerabile. Ma questo non significa che anche la pelle del viso degli uomini non abbia bisogno di cure e di

attenzioni per restare più giovane e sana. Quindi, suggerisco agli uomini di seguire alcune semplici regole, quali: usare sempre prodotti specifici poiché quelli femminili sono più "leggeri"; evitare saponi troppo aggressivi; fare una maschera all'argilla una volta alla settimana; bere sempre almeno due litri di acqua al giorno; inserire nella dieta soia, mirtillo, merluzzo e sardine».

Questi sono i consigli di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro ([www.antoninodipietro.it](http://www.antoninodipietro.it)), dermatologo di fama internazionale, presidente e fondatore dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica e oncologica. «Gli uomini come possono mantenere la pelle del viso giovane e

sana?», gli chiediamo.

«Consiglio di fare una maschera all'argilla una volta alla settimana per evitare quell'antiestetico effetto "lucido"», risponde il professor Di Pietro. «Basta acquistare l'argilla in erboristeria e mischiarla in una ciotolina con dell'acqua fino a quando diventa una specie di crema. Poi, prima di



Il professor **Antonino Di Pietro**

stendere la maschera, suggerisco di appoggiare sul viso un panno caldo per aprire i pori. Quindi, tolto il panno, spalmate la maschera e lasciate agire per una quindicina di minuti, fino a quando si è seccata. Sciacquate con acqua tiepida e avrete un viso liscio e libero da impurità. Ma per avere una pelle sana suggerisco

anche di prestare attenzione all'alimentazione, mangiando quotidianamente la soia, ricca di sostanze che regolano la produzione delle ghiandole sebacee, i mirtillo, che rinforzano le pareti dei vasi sanguigni, le sardine e il merluzzo, che contengono Omega-3 e Omega-6, i "grassi buoni" che aiutano la pelle a essere più bella. Infine, evitate l'alcol e i cibi piccanti».

## L'ULTIMO LIBRO DI ANTONINO DI PIETRO

È appena uscito nelle librerie l'ultimo libro del professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale e fondatore della Società di dermatologia plastica e oncologica, l'Isplad. Il libro si intitola Botulin free, che significa "senza botulino", ed è una coraggiosa e documentata denun-

cia dei pericoli che, secondo l'autore, sono legati a una pratica estetica che è diventata di moda: l'uso della tossina chiamata "botulino", iniettata sotto la pelle del viso per combattere le rughe. Di Pietro sostiene, citando molti casi concreti e testimonianze rese da celebrità dello spettacolo, che il botulino può ar-

recare gravi danni alla salute e che, oltretutto, "imbruttisce" perché toglie espressività al viso. Nel libro Di Pietro suggerisce "terapie antirughe" alternative, che permettono di avere un viso fresco e giovane senza rischiare bellezza e salute. Pubblicato da Sperling & Kupfer, il libro, di cui a destra vediamo la copertina, è in vendita a 16 euro: tutti i guadagni saranno donati alla ricerca medica.

