

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

Gli automassaggi sono utili • La frutta secca è antiinvecchiamento • Contro i duri fate un pediluvio

Mi conferma che sono veramente utili gli automassaggi sul viso?

Cloe

Effettuare regolarmente automassaggi sul viso aiuta a mantenere la pelle di questa area del corpo tonica. È una operazione semplice da eseguire. Per praticare un automassaggio correttamente, consiglio di effettuare gli stessi movimenti che si compiono quando si applica una crema sul viso. Suggestivo di eseguire movimenti circolari, esercitando una pressione lieve sulla pelle e utilizzando i polpastrelli di tutte le dita, tranne il pollice. Raccomando di iniziare il massaggio partendo dal naso e muovendosi progressivamente verso le orecchie. Consiglio poi di proseguire dal naso verso la fronte e, infine, di muoversi dalla fronte fino a raggiungere il mento.

Quali sono i migliori cibi antiossidanti per combattere i radicali liberi, cioè le sostanze che fanno invecchiare?

Luna

I radicali liberi sono molecole che il corpo produce normalmente. Tuttavia, se sono generati in eccesso, come conseguenza di ripetute aggressioni esterne o di grandi affaticamenti psico-fisici, essi diventano responsabili di un invecchiamento precoce della pelle e, in generale, di tutte le cellule del corpo. Per tenerli a bada, è essenziale consumare cibi ricchi di sostanze antiossidan-

ti. Fra i più utili, ci sono quelli con grandi quantità di vitamina E, come la frutta secca, i cereali integrali, i legumi, la verdura a foglia verde, l'avocado e le uova. Inoltre molto importanti sono i cibi con elevati contenuti di vitamina C, utile per attenuare le macchie scure della pelle legate allo scorrere del tempo. Questa preziosa vitamina si trova in molti alimenti, come gli agrumi, i kiwi, i peperoni, i pomodori, i cavoli e i carciofi.

Vorrei sapere se è vero che il pediluvio con bicarbonato è utile contro i duri.

Mina

Sì, è vero. Il pediluvio con bicarbonato è un eccellente rimedio naturale per intervenire sui duri. Con questa semplice pratica si riesce ad ammorbidire la pelle ispessita dei duri, favorendone la successiva rimozione con l'aiuto di una pietra pomice. Il bicarbonato svolge inoltre una importante azione antisettica. Può essere quindi utile per tenere alla larga altre problematiche, come ad esempio le micosi. Per potere godere appieno dei benefici del pediluvio con bicarbonato, consiglio di effettuarlo almeno due o tre volte a settimana, utilizzando dell'acqua tiepida e mantenendo i piedi in ammollo per quindici minuti circa. Eventualmente, oltre al bicarbonato, per offrire una piacevole sensazione di freschezza alla pelle, è possibile aggiungere alla preparazione qualche olio essenziale.

Summary of the article content in a smaller format, including the title 'I segreti di una PELLE da star' and the author 'Antonino Di Pietro'.