

## 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*

**Il gommage va bene per il viso • Cellulite: integratori alla centella • Eritema: usate creme protettive**

### I gommage è un trattamento adatto anche alla pelle del viso?

Bruna

Sì, il gommage è un trattamento esfoliante molto delicato. Perciò è adatto anche alla pelle del viso. Si tratta di una crema contenente ingredienti specifici, come piccoli granuli di guscio di mandorla, che sono in grado di catturare e di eliminare gli strati più superficiali di pelle morta. Le formulazioni sono arricchite anche con sostanze rinfrescanti e lenitive, come l'olio di oliva, che sono capaci di rigenerare i tessuti. I prodotti devono essere applicati sulla pelle pulita e umida, massaggiandoli su tutto il viso e insistendo soprattutto sulle aree in cui la pelle appare più ispessita e ruvida, come le guance e la fronte. Conclusa l'applicazione, occorre risciacquare il volto con abbondante acqua tiepida. Se effettuato due volte alla settimana, il gommage permette al viso di apparire più fresco e disteso.

### Quali sostanze deve contenere un buon integratore capace di contrastare gli inestetismi della cellulite?

Annachiara

Un integratore che risulti efficace contro la cellulite deve essere ricco di estratti naturali capaci di rinforzare i vasi sanguigni e di stimolare la circolazione, riducendo nel contempo la ritenzione idrica e favorendo la tonicità della pelle. Ottimi sono, per esempio, gli integratori che uni-

scono in maniera sinergica l'azione della centella asiatica, del rusco e dell'arancio amaro. La centella è una pianta dotata di un'alta concentrazione di flavonoidi e di tannini, sostanze capaci di favorire la microcircolazione. Anche il rusco risulta un ottimo alleato per stimolare la circolazione venosa. L'arancio amaro è invece capace di coadiuvare il metabolismo lipidico, grazie alla presenza di sinefrina, sostanza estratta dai suoi frutti immaturi.

### Che cosa mi suggerisce per evitare la comparsa di eritemi quando mi espongo al sole?

Clelia

Le consiglio di esporsi correttamente. Oltre ad applicare un prodotto protettivo da scegliere in base al suo fototipo, le suggerisco di prendere il sole con gradualità. In questo modo, si aiuta la pelle a produrre melanina, cioè la sostanza che la rende abbronzata, evitando che si irriti. Inoltre, le raccomando di non esporsi nelle ore centrali della giornata, tra le 11 e le 16, quando i raggi sono particolarmente intensi. Infine, per fare in modo che la pelle non si surriscaldi, le consiglio di rinfrescarla spesso con acqua dolce. Le suggerisco di fare delle docce frequenti o, in alternativa, di spruzzare dell'acqua minerale sul corpo, usando un semplice nebulizzatore. Questo accorgimento è molto utile per limitare la comparsa dell'eritema solare, un'irritazione che deriva soprattutto dal calore eccessivo.

**I segreti di una PELLE da star**

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

**Il gommage va bene per il viso • Cellulite: integratori alla centella • Eritema: usate creme protettive**

**Consigli (ERAJ)**

**Abbandonare il letto coniugale è legittimo, se ci si sottopone a violenze fisiche o psichiche**