

SETTIMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

DIPIU

26 GIUGNO 2017 - N. 25

CARO EDITORE

Programmi TV fino al 25 giugno



GABRIELE ROSSI
Il bello di questa estate

Un'editoria
Sandro Mayer



Il poster
LA CAVALLA STORNA
Da staccare
la poesia vincitrice

1
EURO



SI E' SPOSATO
SERGIO ZAVOLI
HA 93 ANNI



Lettera di fuoco di Giulia, ex di "Amici"

RIKIP,
tu mi hai "sedotto"
e abbandonato



ALLERGIE
Come curare
quelle che
si prendono
in casa



ARIANA GRANDE
A Gildone,
il suo paese
in Molise



Il suo
memoriale
si fa
sempre
più "pop"

Gemma racconta



PERCHE' HO LASCIATO MIO MARITO

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

• Eritemi: impacchi di pane • Gambe gonfie: dormite tenendole sollevate • Tintarella: mangiate albicocche

Malgrado segua tutte le precauzioni possibili, quando prendo il sole ho spesso lievi eritemi. Mi suggerisce qualche rimedio naturale?

Alessia

Le suggerisco un rimedio fai da te molto semplice ma efficace. Le consiglio di sottoporre le aree di pelle colpite dall'eritema a impacchi di pane ammollato in acqua fresca e messo in un canovaccio o in un fazzoletto. Infatti il pane bagnato rilascia acqua con grandi quantità di amido, una sostanza nota per le sue proprietà lenitive. Le suggerisco di tenere l'impacco per almeno un quarto d'ora, senza risciacquare. Naturalmente, questo accorgimento è utile solo in caso di eritemi lievi. Se il disturbo è grave, le consiglio di rivolgersi a un dermatologo, che potrà prescrivere creme contenenti fitostimoline o sali di alluminio, sostanze che aiutano a ricostituire la pelle lesionata, ed eventuali antibiotici per prevenire infezioni.

Nei mesi caldi soffro di gonfiore alle gambe. Mi dà qualche consiglio casalingo per sgonfiarle?

Cristina

Le suggerisco innanzitutto di fare dei massaggi, esercitando lievi pressioni dalla caviglia fino alla coscia. Alla fine della giornata, le consiglio anche di fare una doccia

e, prima di uscire dalla cabina, di spruzzare acqua sulle gambe, alternando per tre o quattro volte getti di acqua fredda a getti di acqua calda, azione che permette di riattivare la circolazione. Infine, di notte, le suggerisco di dormire con le gambe sollevate, per esempio mettendo sotto di esse un cuscino. Con questo semplice accorgimento eviterà il ristagno del sangue e la sofferenza delle pareti venose, aiutando così le gambe a sgonfiarsi.

È vero che per una bella tintarella è importante anche l'alimentazione?

Alberta

Sì, è vero. Per un'abbronzatura sana, dorata e durevole è utile rafforzare le difese della pelle anche attraverso l'alimentazione. Infatti un'alimentazione adeguata consente alla pelle di trovarsi in condizioni tali da ricevere solo il buono del sole. Fondamentali sono frutta e verdura, in particolare quelle con colorazione arancione, gialla e rossa, poiché contengono preziose sostanze antiossidanti che proteggono la pelle dai radicali liberi, contrastando il rischio di sviluppare antiestetici macchie o di invecchiare prima del tempo. Per una buona abbronzatura le consiglio, quindi, di mangiare cibi come albicocche, pesche, meloni ma anche pomodori e carote.