

SETTIMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

DIPIU

23 OTTOBRE 2017 - N. 42

CAIRO EDITORE

Programmi TV fino al 22 ottobre

- Tonsille: novità per curarle
- Van Gogh: il film e la mostra

1
EURO



Diretto da
Sandro
Mayer

ORLANDI



L'inquietante
memoriale
della mamma
di Emanuela

SERENA ROSSI



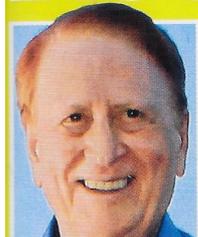
E' cresciuta
fra Miano
e Scampia
ed è arrivata su Raiuno

A SILVIA



La
poesia
a
fumetti

BISCARDI



L'addio
delle
celebrità



**SONO STATA DALLO PSICANALISTA
MA E' STATO GIANNI MORANDI
A PLACARE LA MIA ANSIA**

**Chiara Baschetti,
la figlia del cantante
nella fiction
"L'isola di Pietro"**



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

• Bagno: non troppo caldo • Unghie: mangiate legumi • Struccatevi ogni sera

Con l'arrivo dei primi freddi, per rilassarmi un po' preferisco fare il bagno rispetto alla doccia. Spesso però mi ritrovo con la pelle secca. Che cosa mi consiglia di fare per evitarlo?

Silvia

Per godere appieno dei benefici di un bagno rilassante, senza spiacevoli inconvenienti per la pelle, le consiglio di mantenere la temperatura dell'acqua a 36 o 37 gradi, cioè la stessa del corpo. Infatti la temperatura troppo calda, oltre a provocare problemi alla circolazione soprattutto in presenza di fragilità capillare e di varici, tende a disidratare e a seccare la pelle. Per evitare conseguenze di questo tipo, le suggerisco anche di non prolungare la permanenza in acqua oltre quindici o venti minuti. Infine, dopo il bagno, per rivitalizzare la pelle e ripristinare il corretto tasso di idratazione, le consiglio di applicare prodotti idratanti e restituanti, a base di principi attivi come acido ialuronico, glucosamina, fosfolipidi e fospidina.

Quali cibi mi suggerisce di mangiare per mantenere le unghie sane e resistenti?

Luisa

Sono diversi i cibi che aiutano a mantenere le unghie sane, belle e forti. Innanzitutto le consiglio di consumare regolarmente alimenti in grado di favorire il microcircolo, permettendo così alle unghie di ricevere tutti i nutrienti necessari alla loro salute. A tale scopo, utilissimi sono per esempio i frutti di bosco, come mirtilli, more e

ribes. Le suggerisco poi di non fare mancare nella sua dieta il latte e i suoi derivati, e neppure le uova, che però vanno mangiate con moderazione, al massimo un paio di volte alla settimana. Questi cibi sono ricchi di calcio e di sali minerali, indispensabili per la costituzione della lamina ungueale. Le consiglio anche gli alimenti ricchi di aminoacidi, presenti nei legumi e in molti ortaggi; i cibi ricchi di ferro, come la carne rossa e le vongole, e quelli con vitamine A ed E, come frutta e verdura. Infine le suggerisco di consumare carne e vegetali a foglia verde, per reperire quantità sufficienti di cistina, sostanza che favorisce la formazione della cheratina, cioè la proteina di cui sono composte le unghie.

È proprio necessario struccarsi ogni sera? Io arrivo a casa tardi e, talvolta, non ho voglia di farlo.

Katia

Sì, struccarsi di sera è molto importante. Infatti, se mantenuto sul viso, il make-up nel corso della notte impedisce alla pelle di ossigenarsi correttamente. Inoltre struccarsi usando adeguati prodotti per la pulizia del volto è fondamentale per eliminare le impurità accumulate sulla pelle nel corso della giornata. Perciò, se desidera mantenere la sua pelle in salute, le consiglio di eliminare sempre ogni traccia di trucco prima di andare a dormire. Per farlo può lavare il viso con abbondante acqua tiepida e con un prodotto non aggressivo, che può scegliere a seconda della sua tipologia di pelle. Ottime per la pulizia del viso sono anche le acque micellari.