

SETTIMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

DIPIÙ

18 DICEMBRE 2017 - N. 50

CAIRO EDITORE

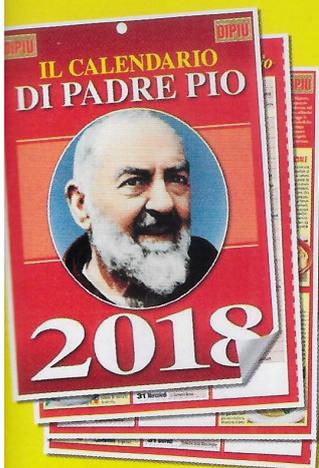
Programmi TV fino al 17 dicembre

Nominato da Mattarella



CAIRO

Cavaliere del Lavoro



PADRE PIO

Il calendario da staccare con la cucina e i pensieri del Santo

LABBRA SCREPOLATE
spalmatele di miele



BOSSARI E LAURA FREDDI

Il loro amore fu traumatico



Natale

LA NOTTE SANTA

La poesia a fumetti

Diretto da Sandro Mayer



1
EURO



Gianni Morandi con Ivana Mrazova

IVANA DA GIANNI MORANDI AL "GRANDE FRATELLO VIP"

Tutta la storia della ragazza che ha cacciato Cristiano Malgioglio dalla Casa

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

• **Screpolature: kiwi e agrumi** • **Orzaiolo: impacchi di camomilla** • **Calli dei piedi: non comprimeteli**

D'inverno tendo ad avere la pelle screpolata. Per evitarlo, oltre che utilizzare prodotti specifici, posso aiutarmi anche con l'alimentazione?

Giada

Certamente. Prima di tutto, le consiglio di bere almeno due litri di acqua al giorno. Infatti, l'acqua svolge un'azione idratante ineguagliabile. Inoltre, le raccomando di affiancare all'acqua centrifugati di frutta e di verdura fresche e di consumare quotidianamente questi preziosi cibi. Le suggerisco, per esempio, di mangiare arance e kiwi, perché ricchi di vitamina C, una sostanza fondamentale per aiutare la pelle a difendersi dalle aggressioni esterne. Le consiglio anche di consumare regolarmente i pomodori, che contengono notevoli quantità di licopene, dall'azione antiossidante. Ottimi sono poi i cibi ricchi di acidi grassi Omega-3, come merluzzo e salmone, utili sia per contrastare la secchezza della pelle sia per rallentarne l'invecchiamento.

Mi capita di avere spesso l'orzaiolo. Esiste qualche rimedio naturale per attenuare l'infiammazione?

Lorenzo

Se vuole alleviare l'infiammazione caratteristica dell'orzaiolo, le consiglio di fare due volte al giorno, mat-

tina e sera, impacchi con un batuffolo di cotone impregnato di erbe dal potere lenitivo, come la camomilla o la malva. Per reperirle, le suggerisco di recarsi in erboristeria. Infatti, le erbe usate per gli impacchi devono essere pure; perciò, devono essere sfuse e non confezionate come nelle tisane pronte per l'uso. Per preparare l'impacco, le raccomando di mettere un cucchiaino dell'erba prescelta in mezzo litro di acqua bollente. Quando la temperatura diventa tiepida, le consiglio di immergere il batuffolo di cotone nella soluzione, di strizzarlo leggermente e di tenere poi l'impacco sull'occhio per almeno cinque minuti. Ovviamente, se con questo rimedio non riesce a fare scomparire l'orzaiolo, le raccomando di recarsi dal dermatologo affinché le prescrivere un trattamento farmacologico appropriato.

Perché, a differenza di quelli delle mani, i calli dei piedi in molti casi fanno male?

Ilario

Perché, di solito, i calli sono più in rilievo rispetto alla superficie di pelle circostante. Quindi, quando camminiamo, finiamo per premerli contro la calzatura oppure per schiacciarli, comprimendo spesso il nervo sottostante e scatenando così un fastidioso dolore. Nelle mani, invece, questo problema naturalmente non esiste.