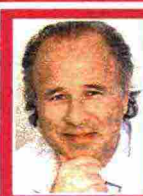


## I segreti di una PELLE da star

di Antonino Di Pietro



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

**Capelli: tenete il phon a distanza • Sudorazione eccessiva: come fare • Come idratare le mani**

**V**ivendo in città, tendo a lavare i capelli ogni giorno. È vero che per non indebolirli devo fare attenzione all'asciugatura?

*Piera*

Sì, è vero. Le raccomando di seguire alcune semplici accortezze. Dopo il lavaggio, le consiglio di eliminare quanta più acqua possibile prima di iniziare a usare il phon, tamponando la testa con un asciugamano, evitando di sfregare per non compromettere la struttura dei capelli. Mentre utilizza il phon, deve cercare di mantenerlo ad almeno quindici centimetri di distanza dalla testa. Questa accortezza serve a far sì che il calore non indebolisca i capelli, aprendo la porta alla successiva caduta. Per lo stesso motivo, le suggerisco di fare brevi pause. Basta solo qualche minuto per permettere alla chioma di non surriscaldarsi eccessivamente.

**S**offro di sudorazione eccessiva. È vero che mangiare alcuni cibi può peggiorare il disturbo?

*Mirko*

Sì, è vero. Dato che lei è una persona che tende a sudare abbondantemente, le raccomando di evitare alcuni alimenti noti per aggravare il problema. In particolare, le consiglio di non consumare con frequenza quei cibi che sono in grado di incrementare il calore corporeo come burro, formaggi grassi, carni rosse, piatti piccanti, pietanze

troppo speziate o molto elaborate. Le raccomando anche di evitare di bere alcolici. Come ultima accortezza, le suggerisco di assicurarsi che le bevande che consuma siano sempre a temperatura ambiente. Infatti, se consumate ghiacciate, le bevande provocano uno sbalzo termico favorendo una reazione corporea, con il successivo aumento della produzione di calore da cui scaturisce a sua volta una sudorazione più abbondante.

**E**sistono delle creme più efficaci di altre da applicare sulle mani per mantenerle idratate e belle?

*Lucia*

Le formulazioni più efficaci per la cura della pelle delle mani contengono sostanze ricompattanti, antiossidanti, altamente idratanti e in grado nel contempo di prevenire l'insorgenza degli inestetismi tipici di questa area della pelle, come macchie e rughe. Le consiglio in particolar modo i sieri contenenti sostanze quali la fospidina, i fosfolipidi, la glucosamina, i glicosaminoglicani e i fitosteroli. L'azione sinergica di questo insieme di principi attivi contribuisce alla rigenerazione delle cellule, è utile per l'integrità della barriera idrolipidica superficiale, favorisce la sintesi delle fibre di collagene e di elastina, contribuisce a una migliore e prolungata idratazione. Applicando simili formulazioni ogni giorno, mattina e sera, la pelle delle mani risulterà idratata e naturalmente bella.

**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*

**Capelli: tenete il phon a distanza • Sudorazione eccessiva: come fare • Come idratare le mani**

**V**ivendo in città, tendo a lavare i capelli ogni giorno. È vero che per non indebolirli devo fare attenzione all'asciugatura?

*Piera*

Sì, è vero. Le raccomando di seguire alcune semplici accortezze. Dopo il lavaggio, le consiglio di eliminare quanta più acqua possibile prima di iniziare a usare il phon, tamponando la testa con un asciugamano, evitando di sfregare per non compromettere la struttura dei capelli. Mentre utilizza il phon, deve cercare di mantenerlo ad almeno quindici centimetri di distanza dalla testa. Questa accortezza serve a far sì che il calore non indebolisca i capelli, aprendo la porta alla successiva caduta. Per lo stesso motivo, le suggerisco di fare brevi pause. Basta solo qualche minuto per permettere alla chioma di non surriscaldarsi eccessivamente.

**S**offro di sudorazione eccessiva. È vero che mangiare alcuni cibi può peggiorare il disturbo?

*Mirko*

Sì, è vero. Dato che lei è una persona che tende a sudare abbondantemente, le raccomando di evitare alcuni alimenti noti per aggravare il problema. In particolare, le consiglio di non consumare con frequenza quei cibi che sono in grado di incrementare il calore corporeo come burro, formaggi grassi, carni rosse, piatti piccanti, pietanze

**Cosmesi (ES)**

**Come ottenere il rimborso dei buoni fruttiferi postali prescritti**

**Il rimborso di un buono fruttifero postale prescritto**

Il rimborso di un buono fruttifero postale prescritto è possibile. Per ottenere il rimborso, è necessario presentare il buono fruttifero postale prescritto al proprio istituto di riferimento, che provvederà a versare l'importo dovuto. L'importo del rimborso è pari al valore nominale del buono fruttifero postale prescritto, più gli interessi maturati. Per maggiori informazioni, si consiglia di consultare il proprio istituto di riferimento o il sito internet dell'Ente Cassa di Roma.