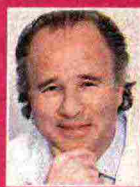


I segreti di una PELLE da star

di Antonino Di Pietro



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

Vitamina B contro le doppie punte • Argilla contro l'acne • Laser per rimuovere i tatuaggi

Si possono prevenire le doppie punte dei capelli?

Sharon

Sì, le doppie punte si possono prevenire con qualche accorgimento. In estate, se può, eviti del tutto il phon: l'asciugatura all'aria è la più delicata. Se lo usa, tenga il phon ad almeno quindici centimetri dalla testa e scelga il getto tiepido. Calore eccessivo, piastre e ferri danneggiano il fusto e favoriscono la rottura. Anche l'alimentazione conta: una dieta ricca di vitamine del gruppo B, zinco, ferro e silicio rinforza i capelli. In caso di carenze, possono essere utili integratori specifici con biotina e silicio organico. Infine, spuntare regolarmente le punte e applicare prodotti protettivi e trattamenti nutrizionali aiuta a mantenere la chioma sana più a lungo.

Ho diciotto anni e lottando contro l'acne: che cosa mi consiglia per detergere la pelle?

Erica

Una buona detersione è il primo passo per gestire la pelle a tendenza acneica. È importante scegliere detergenti delicati, poco schiumogeni e lenitivi, con ingredienti come pantenolo, vitamina B5, echinacea o glucanato di zinco. Eviti prodotti troppo aggressivi che possono causare l'effetto rebound, cioè una produzione di sebo ancora maggiore. Per struc-

carsi, preferisca acque micellari con prebiotici come inulina, gluco-oligosaccaridi e fospidina, che rispettano il microbioma cutaneo e favoriscono la rigenerazione della pelle. Infine, eviti scrub aggressivi e usi maschere purificanti a base di argilla verde e alusil, che detergono senza irritare.

Dovendo espormi in spiaggia, ho scoperto di non sopportare più alcuni dei miei tatuaggi. Qual è il modo migliore per rimuovere quelli più grandi, tra quelli che ho fatto nel tempo e di cui ora mi pento?

Daniela

Oggi rimuovere i tatuaggi è molto più semplice, accessibile a tutti e, soprattutto, non danneggia la pelle. La soluzione più efficace è il laser, in particolare il "Q-switch", che agisce frammentando i granuli di pigmento dell'inchiostro in particelle così piccole da essere eliminate dai macrofagi della pelle, le cellule deputate a "pulire" l'organismo. L'emissione laser avviene in impulsi brevissimi, concentrando il calore solo sul pigmento e proteggendo i tessuti circostanti. Prima di procedere, però, è fondamentale una consulenza con un esperto che valuti il caso specifico, controlli lo stato di salute della pelle e ne confermi l'idoneità al trattamento.

Consigli LEGALI

È possibile agire legalmente per ottenere la restituzione dei gioielli prestati all'ex compagna

Consigli LEGALI

È possibile agire legalmente per ottenere la restituzione dei gioielli prestati all'ex compagna