

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

Fa bene la frutta secca • Capelli: usate shampoo alla glixina • Talloni: utilizzate la pietra pomice

Quali sono le sostanze nutrienti davvero fondamentali per la salute della pelle?

Giorgia

Tra le più importanti ci sono innanzitutto le sostanze antiossidanti. Uno degli antiossidanti più utili è la vitamina E, presente in cibi quali la frutta secca, i cereali integrali, le uova, i legumi e la verdura a foglia verde. Molto importante per il benessere della nostra pelle è anche la vitamina C, capace di prevenire e di attenuare le macchie cutanee che possono comparire con il passare degli anni. La si trova in maniera abbondante in alimenti come agrumi, kiwi, peperoni, cavoli e carciofi. Altri nutrienti di primaria rilevanza per la pelle sono i flavonoidi, presenti nei frutti di bosco, nell'uva, nei pompelmi e nelle susine.

D'inverno mi lavo i capelli tutti i giorni, perché non riesco a sopportare la sporcizia causata dallo smog. Quale shampoo mi consiglia di usare per non stressarli troppo?

Paolo

Le raccomando di usare un prodotto dalla formulazione delicata e dall'azione ristrutturante. Effetti di questo tipo si ottengono per esempio con gli shampoo che combinano l'azione di principi attivi quali la glixina, la biotina, i fosfolipidi e gli oligoelementi. La glixina è un complesso che unisce in maniera sinergica l'azione di sostanze quali il glicogeno, le fucoxantine e gli aminoacidi. Il principio attivo interviene nei naturali processi di rinnovamento cellulare per aiutare a migliorare gli inestetismi tipici dell'invecchiamento del bulbo pilifero dei capelli, contribuendo così a mantenerli idratati ed elastici oltre che a rinforzarli. Il complesso è inoltre in grado di proteggere l'integrità del microcircolo. La biotina è una vitamina molto importante che favorisce il benessere della capigliatura nel suo complesso. I fosfolipidi sono componenti essenziali delle membrane cellulari. Gli oligoelementi come zinco, magnesio, rame, ferro e silicio contribuiscono anch'essi alla salute generale della chioma, mantenendola forte, luminosa e bella.

Che cosa mi consiglia di fare per rimuovere la pelle morta dai talloni?

Luca

Le suggerisco un pediluvio con acqua tiepida e bicarbonato, lasciando i piedi in ammollo per quindici, venti minuti circa. A fine pediluvio, le raccomando di passare la pietra pomice sulle aree che presentano pelle morta. Infine, le consiglio di applicare una crema a base di principi attivi quali la fospidina, i fosfolipidi, la glucosamina, l'acido ialuronico, il burro di karité, i pool di aminoacidi e le vitamine A ed E. L'insieme di queste sostanze migliora sensibilmente l'aspetto della pelle dei talloni, mantenendoli soffici e perfettamente idratati ed evitando nel contempo la formazione di dolorose ragadi.

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

Fa bene la frutta secca • Capelli: usate shampoo alla glixina • Talloni: utilizzate la pietra pomice

Quali sono le sostanze nutrienti davvero fondamentali per la salute della pelle?

Giorgia

Tra le più importanti ci sono innanzitutto le sostanze antiossidanti. Uno degli antiossidanti più utili è la vitamina E, presente in cibi quali la frutta secca, i cereali integrali, le uova, i legumi e la verdura a foglia verde. Molto importante per il benessere della nostra pelle è anche la vitamina C, capace di prevenire e di attenuare le macchie cutanee che possono comparire con il passare degli anni. La si trova in maniera abbondante in alimenti come agrumi, kiwi, peperoni, cavoli e carciofi. Altri nutrienti di primaria rilevanza per la pelle sono i flavonoidi, presenti nei frutti di bosco, nell'uva, nei pompelmi e nelle susine.

D'inverno mi lavo i capelli tutti i giorni, perché non riesco a sopportare la sporcizia causata dallo smog. Quale shampoo mi consiglia di usare per non stressarli troppo?

Paolo

Le raccomando di usare un prodotto dalla formulazione delicata e dall'azione ristrutturante. Effetti di questo tipo si ottengono per esempio con gli shampoo che combinano l'azione di principi attivi quali la glixina, la biotina, i fosfolipidi e gli oligoelementi. La glixina è un complesso che unisce in maniera sinergica l'azione di sostanze quali il glicogeno, le fucoxantine e gli aminoacidi. Il principio attivo interviene nei naturali processi di rinnovamento cellulare per aiutare a migliorare gli inestetismi tipici dell'invecchiamento del bulbo pilifero dei capelli, contribuendo così a mantenerli idratati ed elastici oltre che a rinforzarli. Il complesso è inoltre in grado di proteggere l'integrità del microcircolo. La biotina è una vitamina molto importante che favorisce il benessere della capigliatura nel suo complesso. I fosfolipidi sono componenti essenziali delle membrane cellulari. Gli oligoelementi come zinco, magnesio, rame, ferro e silicio contribuiscono anch'essi alla salute generale della chioma, mantenendola forte, luminosa e bella.

Consigli LEGALI

Quando il marito in un appartamento e favorito dalla impudicizia per i favori sulla facciata

Quando il marito in un appartamento è favorito dalla impudicizia per i favori sulla facciata

Quando il marito in un appartamento è favorito dalla impudicizia per i favori sulla facciata