

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

Massaggiate le mani • Lingua rossa: mancano vitamine • Come valutare la perdita di capelli

Una mia amica mi ha detto che massaggiare le mani aiuta a mantenerle più belle. È vero?

Giada

Sì, le confermo che effettuare dei massaggi quotidiani sulla pelle delle mani coadiuva la circolazione sanguigna e potenzia l'azione delle creme applicate su questa parte del corpo. Ciò aiuta così a mantenerle più belle. Per ottenere dei risultati evidenti, le suggerisco di realizzare il massaggio partendo dal dorso delle mani fino ad arrivare alla punta delle dita. Una simile accortezza favorisce nel contempo la circolazione e la produzione di fibre elastiche, essenziali per mantenere il tessuto cutaneo più giovane e luminoso. A conclusione del massaggio, per completare il trattamento fai-da-te, le raccomando di spalmare su tutta la superficie delle mani una crema dall'azione idratante e rigenerante. Effettuando questa semplice routine ogni giorno, la pelle delle mani apparirà più curata e maggiormente elastica.

Da due settimane la mia lingua appare rossa ai bordi. Di che cosa si può trattare?

Loredana

Nei casi in cui la lingua appare rossa esclusivamente ai bordi, si può trattare di una conseguenza di una carenza vitaminica, derivante per esempio da un trattamento antibiotico. In alcuni casi, invece, una condi-

zione di questo genere può essere un segnale della presenza di una infezione in corso, tra cui il mal di gola. Per accertare la causa effettiva da cui deriva la colorazione rossa ai bordi della lingua, le suggerisco quindi di sottoporsi a una regolare visita medica. Come ulteriore informazione, le ricordo anche che una lingua davvero in buona salute deve apparire naturalmente umida, dalla colorazione rosata più chiara al centro e scura verso i bordi, i quali devono risultare lisci.

Quando ci si deve preoccupare della caduta dei capelli?

Federico

La caduta dei capelli è un fenomeno fisiologico, in particolare modo in determinati periodi dell'anno, come l'autunno. Non tutti sanno che ogni giorno siamo soggetti alla caduta di diversi capelli. Ciascun capello, infatti, ha un ciclo di vita che può durare alcuni mesi, durante il quale il bulbo pilifero nasce, cresce, si stabilizza e infine muore lasciando posto a un nuovo capello. Una normale perdita di capelli si aggira su un quantitativo di cinquanta massimo cento al giorno. Nel momento in cui si inizia invece a notare un numero crescente di capelli sulla spazzola o nel lavandino dopo il normale lavaggio, allora è opportuno appurare insieme con il proprio dermatologo le cause che si celano dietro il problema e intervenire di conseguenza.

I segreti di una PELLE da star

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

Massaggiare le mani • Lingua rossa: mancano vitamine • Come valutare la perdita di capelli

Una mia amica mi ha detto che massaggiare le mani aiuta a mantenerle più belle. È vero?

Sì, le confermo che effettuare dei massaggi quotidiani sulla pelle delle mani coadiuva la circolazione sanguigna e potenzia l'azione delle creme applicate su questa parte del corpo. Ciò aiuta così a mantenerle più belle. Per ottenere dei risultati evidenti, le suggerisco di realizzare il massaggio partendo dal dorso delle mani fino ad arrivare alla punta delle dita. Una simile accortezza favorisce nel contempo la circolazione e la produzione di fibre elastiche, essenziali per mantenere il tessuto cutaneo più giovane e luminoso. A conclusione del massaggio, per completare il trattamento fai-da-te, le raccomando di spalmare su tutta la superficie delle mani una crema dall'azione idratante e rigenerante. Effettuando questa semplice routine ogni giorno, la pelle delle mani apparirà più curata e maggiormente elastica.

Se il matrimonio è già in crisi, l'abbandono del letto coniugale è consigliabile

Maria, 45 anni, è sposata da 15 anni. Il marito, 48 anni, ha una condotta irregolare e non si occupa delle responsabilità familiari. Maria si sente sola e triste. Ha deciso di abbandonare il letto coniugale. È una scelta giusta?

Sì, se il matrimonio è già in crisi, l'abbandono del letto coniugale è una scelta che può essere consigliabile. Tuttavia, è importante valutare attentamente le conseguenze di questa decisione e consultare un professionista per supporto psicologico e legale.