

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 sfibrati: integratori alimentari • Nei pediluvii mettete foglie di salvia • Prevenite le screpolature

I miei capelli tendono a sfibrarsi, tanto che spesso mi ritrovo con molte doppie punte. Che cosa posso fare per prevenirle?

Eva

Le suggerisco di usare shampoo non aggressivi per il lavaggio dei capelli. Le consiglio anche, mentre asciuga i capelli, di mantenere il phon ad almeno quindici centimetri di distanza dalla testa e di usare il getto di aria tiepido, per evitare il surriscaldamento del cuoio capelluto, che può bruciare le radici dei capelli o indebolirne la struttura. Le raccomando anche di ridurre l'utilizzo della piastra e di non legare troppo spesso i capelli. Infine, le suggerisco di curare l'alimentazione. Capelli deboli, che tendono a spezzarsi con facilità, sono in molti casi dovuti a una alimentazione carente di nutrienti fondamentali per la salute della chioma, come vitamine e sali minerali. Se necessario, può anche ricorrere all'assunzione di integratori alimentari specifici ma sempre sotto controllo dermatologico. Eviti il fai da te.

Mi può fornire qualche consiglio utile per trarre il massimo beneficio dal pediluvio?

Stefania

Le suggerisco di coccolare i piedi con questa buona abitudine almeno due volte alla settimana. Versi dell'acqua tiepida in una bacinella, aggiunga un cucchiaino di bicarbonato di sodio, che è una sostanza dall'azione antisettica e permette di contrastare la

formazione di funghi e di batteri sulla pelle. La pelle dei suoi piedi sarà più tutelata dall'insorgenza di fastidiosi disturbi, come micosi e verruche. Per combattere la sudorazione, le suggerisco invece di mettere qualche foglia di salvia nell'acqua poiché questa pianta possiede proprietà deodoranti. Se desidera rinfrescare la pelle, le consiglio invece di optare per qualche goccia di olio essenziale di camomilla. Alla fine del pediluvio, le raccomando di asciugare i piedi con cura. Per eliminare eventuali parti di pelle indurita può passare la pietra pomice, eseguendo movimenti circolari su tutta la pianta dei piedi.

La pelle delle mie mani in questo periodo diviene secca e screpolata. Che cosa posso usare per idratarla?

Ida

Le suggerisco di proteggere la pelle delle sue mani con creme lenitive e nutrienti a base di principi attivi come l'acido ialuronico, la fospidina, la glucosamina, i fosfolipidi e le vitamine A, C ed E. Per contrastare la secchezza e le screpolature, le consiglio anche di fare un impacco specifico con creme a base di fospidina poiché questo principio attivo è capace di ricompattare le cellule superficiali della pelle. L'impacco si realizza con estrema facilità. Le suggerisco di applicare la crema, indossando poi dei guanti leggeri in polietilene. Le raccomando di mantenere l'impacco per un'ora: i risultati saranno evidenti.

