

Massaggiate la pelle per renderla tonica

Ecco come fare un automassaggio rassodante e come avere una pelle più sana e più giovane • Applicare anche una maschera a base di banana e di mirtilli

1) Lipodrena Crema intensiva Azione snellente drenante è un crema che ha un'azione rassodante e che rende il ventre più piatto e la pelle più elastica e compatta. 2) L'Originale di Elicina! è una lozione per il corpo che nutre la pelle e la rende più compatta. A base di estratto di bava di lumaca, è efficace contro i segni del tempo, contro l'acne e contro le smagliature. 3) Olio Secco Rassodante di Nivea è un trattamento ricco di olio di avocado, che rassoda la pelle e la nutre in profondità. 4) Crema Fluida Corpo di Alodermal è una crema da usare ogni giorno sotto la doccia. Svolge un'azione tonificante e lenitiva grazie alle sostanze che contiene, tra cui l'aloè vera e l'olio di oliva.

5) Crema rassodante rimodellante corpo di Pupa è a base di ossigeno attivo, una sostanza che aiuta a eliminare i liquidi in eccesso e che assicura un effetto rassodante. 6) Aloe crema corpo di Equilibra è una crema a base di aloè vera che idrata e tonifica la pelle. 7) Crema corpo rigenerante English Garden di Alkinsons è a base di estratto di rosa, che ha un effetto rigenerante sulla pelle.



Per avere una pelle sempre giovane e tonica bisogna favorire una buona circolazione sanguigna. Per questo consiglio innanzitutto di impurificare un semplice automassaggio sul viso e anche sul resto del corpo. Inoltre suggerisco di dare lievi pizzicotti alla pelle, di fare spugnature di acqua calda e fredda e di applicare una maschera a base di banana e di mirtilli frullati.

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale, presidente fondatore dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa, e autore dei libri *Per la tua pelle* e *Botulin Free*, editi da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come migliorare l'elasticità della pelle e gli chiediamo: «Perché consiglia di fare un automassaggio sulla pelle?».

«Perché massaggiare la pelle tutti i giorni per cinque minuti», risponde Di Pietro «determina un buon apporto di sangue a tutti i tessuti e migliora il trasporto di una proteina molto importante chiamata elastina, in grado di rendere la pelle più elastica».

«Come consiglia di eseguire l'automassaggio?».

«Cominciando dal viso», suggerisce il professor Di Pietro. «Per l'automassaggio al viso immaginate di dovere stendere una crema. Con le quattro dita di una mano, cioè escluso il pollice, fate dei movimenti a raggio, partendo dal naso verso le orecchie, poi dal naso verso la fronte e infine dal naso verso il mento, esercitando una lieve pressione. Invece,

per il massaggio alle gambe, immaginate di dovervi infilare una calza; fate poi i movimenti dal basso verso l'alto anche su altre parti del corpo».

«Datevi lievi pizzicotti alla pelle»

«Perché ritiene utile dare lievi pizzicotti alla pelle?».

«Perché anche questo stimola la circolazione sanguigna», risponde il professor Di Pietro. «Non bisogna però darsi pizzicotti che fanno male, ma lievi pizzicotti che sollevano un po' la pelle. Sempre per migliorare la circolazione consiglio anche di fare spugnature di acqua calda alternate ad acqua fredda. Si eseguono mettendo in una bacinella dell'acqua fredda e in un'altra bacinella dell'acqua calda, scaldata fino a una temperatura di circa quaranta gradi. Poi suggerisco di prendere due piccoli asciugamani e di impregnarne uno di acqua fredda e l'altro di acqua calda. Dopo averli strizzati, passiamo sulla pelle prima l'asciugamano bagnato con l'acqua calda e poi quello bagnato con l'acqua fredda. L'operazione va ripetuta dieci volte su ogni parte del corpo da rendere più tonica».

«Infine perché consiglia di fare una maschera di banane e di mirtilli frullati?».

«Perché le banane contengono sali minerali, utili alla pelle, e i mirtilli sono ricchi di flavonoidi, che migliorano la circolazione», conclude il professor Di Pietro. «Per rendere la pelle elastica applicate la maschera per cinque minuti ogni sera».



Il professor Antonino Di Pietro

I NOSTRI CONSIGLI

Sfruttate anche il momento del bagno e della doccia per donare alla pelle maggiore tonicità. Con un guanto di crine massaggiate la pelle sotto l'acqua con leggeri movimenti circolari. Questo aiuta a eliminare le cellule morte e riattiva la circolazione.

• Mangiate ogni giorno una

piccola porzione di frutta secca, come noci, nocciole e mandorle: sono ricche di vitamina E, che svolge un'azione elasticizzante.

• Camminare per circa trenta minuti al giorno a passo spedito aiuta a riattivare la circolazione e a eliminare le tossine, rendendo la pelle più levigata e più tonica.