

SETTIMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

DIPIU

6 MARZO 2017 - N. 9

CALDERINI EDITORE

Diretto da
Sandro Mayer



1
EURO

Programmi TV fino al 5 marzo

LEI 62 ANNI, LUI 36



**Fiorella Mannoia
e il maestro di "Amici"**
E' VERAMENTE UN GRANDE AMORE

Il nostro cibo visto da Vira Carbone



CIPOLLA
Come evitare
l'alito pesante

ORietta Berti



La storia con
Omar Sharif

MEDICINA

SANGUE DAL NASO
Come fermarlo



TRUMP
Suo fratello
ucciso dall'alcol



**I DUE
BELLISSIMI
CHE
BALLANO
PER
MILLY**
raccontano
le loro storie
appassionanti



E in più, il fumetto di Milly



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

Bevete due litri di acqua al giorno • Cellulite: c'è la sonicazione • Piedi: olio di camomilla

Che cosa mi consiglia per idratare correttamente la pelle, in modo che appaia più sana?

Letizia

Per idratare la pelle le suggerisco di bere almeno due litri di acqua al giorno, affiancandoli, se possibile, a centrifugati di frutta e verdura fresche. Le consiglio poi di consumare regolarmente cibi idratanti. Tra gli ortaggi più ricchi di acqua ci sono i cetrioli, i ravanelli, l'insalata, i peperoni e i pomodori; mentre tra i frutti ci sono le angurie, i meloni, le pesche e le susine. Le suggerisco anche di limitare il sale, poiché favorisce la ritenzione di liquidi, provocando disidratazione. Infine, le consiglio di usare prodotti adeguati. Ottimi sono, per esempio, i sieri e le creme contenenti fospidin, un complesso naturale costituito da glucosamina e fosfolipidi, sostanze che favoriscono la produzione di collagene, elastina e acido ialuronico, stimolando l'idratazione in profondità.

Ho letto che fra le terapie per combattere la cellulite c'è la sonicazione. Che cos'è?

Virginia

La sonicazione controllata è un trattamento basato sull'uso di onde ultrasoniche a bassa frequenza. Il fascio ultrasonico crea microbolle di gas all'interno del tessuto adiposo, che, implodendo, provocano di conseguenza la rottura del-

la membrana cellulare. Così, il contenuto della cellula adiposa si libera ed è smaltito dal corpo. Durante le sedute, si applica un gel a base di principi attivi naturali, che favorisce lo scorrimento sull'area da trattare del manipolo dal quale è emesso il fascio di onde ultrasoniche. Il trattamento dura in media cinque sedute, a distanza di dieci giorni l'una dall'altra. Le uniche controindicazioni riguardano i pazienti con flebiti o con eczemi, sui quali la sonicazione non si può praticare.

La pelle dei miei piedi tende a essere ruvida. Mi dà qualche consiglio per ammorbidirla?

Alessio

Le suggerisco prima di tutto di indossare scarpe comode. Le consiglio poi di fare un pediluvio almeno due volte alla settimana, immergendo i piedi per una quindicina di minuti in una bacinella contenente acqua tiepida e un cucchiaino di bicarbonato, che aiuta a rendere la pelle dei piedi liscia e vellutata. Dopo il pediluvio, le suggerisco di passare per dieci volte sulle parti più dure dei piedi una pietra pomice, per prevenire la formazione di calli. Infine, le consiglio di massaggiare i piedi con olio di camomilla o di ribes nero. La camomilla ha un effetto lenitivo ed è capace di dare sollievo alla pelle dei piedi. L'olio di ribes nero, invece, migliora la microcircolazione, mantenendo la pelle tonica e sana.