

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**

**C**he 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.

**H**o 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.

**L**a 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.