

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

• Fate agire la schiuma da barba per un minuto • L'olio di melaleuca è lenitivo • La frutta combatte la cellulite

Mi sono sempre chiesto se la schiuma da barba è indispensabile oppure no durante la rasatura. Può dirmi a che cosa serve? Come mi suggerisce di usarla?

Tommaso

La schiuma da barba va utilizzata quando ci si rade perché facilita lo scorrere del rasoio sulla pelle. Deve essere applicata sulla pelle del viso uniformemente, senza tralasciare alcuna zona e coprendo la parte del collo sulla quale crescono i peli. Dopo averla spalmata, prima di passare alla rasatura, è importante aspettare un minuto, per permettere di agire alle sostanze emollienti che contiene, assicurando la giusta protezione alla pelle. In assenza di schiuma, per facilitare lo scorrimento del rasoio, si può applicare un velo di acqua saponata. In questo caso, consiglio di iniziare subito la rasatura perché il sapone non presenta sostanze emollienti e, attendendo troppo tempo, potrebbe seccare la pelle e provocare irritazioni.

Speso soffro di irritazioni nelle parti intime. Mi può suggerire qualche accorgimento per contrastare il disturbo?

Gioia

Per combattere le irritazioni le consiglio un utile rimedio naturale: l'olio di melaleuca, che trova nelle erboristerie. Questo olio è ricavato da una pianta australiana e ha eccel-

lenti proprietà disinfettanti e lenitive. Lo può usare in gocce durante i lavaggi intimi oppure può applicarlo direttamente sulle parti intime. Per prevenire eventuali disturbi, le suggerisco di evitare di usare la saponetta nella sua igiene intima quotidiana perché è troppo aggressiva. Le suggerisco di preferire detergenti con un pH compreso fra 3,5 e 5,5, lo stesso delle mucose intime. Così contrasterà il proliferare dei batteri.

Ho problemi di cellulite sulle gambe e so che fra i rimedi per prevenirla c'è l'alimentazione. Quali cibi mi suggerisce di consumare per contrastarla?

Rosalba

Per combattere la cellulite deve preferire i cibi ricchi di acqua: i centrifugati di frutta e verdura fresche, capaci di sgonfiare e di contrastare la ritenzione idrica. Sono poi utili i frutti di bosco: contengono bioflavonoidi, sostanze che favoriscono la microcircolazione sanguigna. Le suggerisco di consumare l'ananas, ricco di bromelina, che aiuta a eliminare i liquidi e a sgonfiarsi. Le consiglio anche di stare attenta al sale, che trattiene molti liquidi nei tessuti, e di non usarne più di cinque grammi al giorno. Infine le raccomando di bere almeno due litri di acqua al giorno. Se unirà un'attività fisica a queste abitudini, otterrà presto ottimi risultati.