



Il professor
Antonino Di Pietro

Consigli di BELLEZZA

Lavate le gambe con acqua calda e anche fredda

Quando vi lavate, alternate sulle gambe dei getti di acqua calda e poi fredda: così attiverete la vostra circolazione sanguigna e la pelle sarà più tonica

Ora che la primavera è alle porte anche la nostra pelle ha bisogno di cure e di attenzione. Durante l'inverno, infatti, a causa del freddo è facile che sia diventata più secca. Per restituire la giusta idratazione e per mantenerla più sana e più tonica, suggerisco di fare la doccia oppure il bagno seguendo alcune semplici regole. Innanzitutto, prima di bagnare la pelle, strofinatoci sopra dell'olio idratante a base di olio di lino e, una volta alla settimana, fate uno scrub con un guanto di crine. Inoltre, quando siete sotto l'acqua, variate la temperatura, da calda a fredda, e infine non fate durare il lavaggio oltre venti minuti.

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodi Pietro.it), presidente fondatore dell'Isigad, la società internazionale di dermatologia pustolosa, micologica e rigenerativa e direttore dell'Istituto Dermatologico Vita Curis, a Milano (www.istitutodermoclinico.com). Ci siamo rivolti a lui per sapere come mantenere la pelle del corpo più idratata e più giovane e gli chiediamo: «Perché consiglia innanzitutto di passare sulla pelle un olio di lino?».

«Fate lo scrub con i guanti di crine»

«Perché questo olio contiene principi attivi naturali come l'acido linoleico, utilissimo per ricompattare le cellule e dare elasticità alla pelle», risponde il professor Di Pietro.

«Perché consiglia di fare uno

scrub con il guanto di crine?», gli domandiamo.

«Perché il massaggio con il guanto di crine permette di staccare le cellule morte che si trovano sulla superficie della pelle e questo processo aiuta la pelle a rigenerarsi facilmente», spiega il professor Di Pietro.

«Lavatevi per cinque o dieci minuti»

«Perché consiglia anche di variare la temperatura dell'acqua durante il bagno o la doccia? E come?», gli domandiamo.

«Per rendere il momento della doccia oppure del bagno un trattamento di bellezza e di salute della pelle», risponde il professor Di Pietro. «I getti di acqua calda e poi, per finire, di acqua fredda attivano la circolazione e permettono ai vasi sanguigni di fare una ginnastica: infatti con l'acqua calda si dilatano e con l'acqua fredda si restringono».

«Quale temperatura media dell'acqua consiglia?», gli domandiamo.

«Suggerisco di iniziare con l'acqua a una temperatura di circa trentasette gradi. L'acqua troppo calda rende la pelle più secca e la disidrata perché allunga in parte il film idrolipidico, cioè la pellicola composta da grasso e acqua che protegge la pelle».

«Perché infine consiglia di non fare durare la doccia o il bagno più di venti minuti?», gli chiediamo.

«Perché i bagni o le docce troppo lunghi indeboliscono e seccano la pelle, mentre quelli brevi la rivitalizzano», conclude il professor Di Pietro.

I NOSTRI CONSIGLI

Dopo la doccia oppure dopo il bagno, ricordatevi di asciugarvi sempre con molta cura in particolare tra le dita dei piedi e nelle fossette intorno alla bocca perché l'umidità danneggia la struttura della pelle e tende a indebolirla.

• Per asciugarvi usate un asciugamano di cotone e,

quando asciugate, strofinatelo con forza la pelle per eliminare le cellule morte che si sono staccate durante il bagno o la doccia: apparirà così più luminosa.

• Fatevi la doccia o il bagno ogni mattina al vostro risveglio: così riattiverete la circolazione e manterrete la pelle tonica per tutto il giorno.