

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

• L'acqua calda favorisce la rasatura • Contro le rughe fate la ginnastica facciale • Il ghiaccio aiuta dopo le punture

Quando faccio la barba tendo a procurarmi taglietti perché ho la pelle del viso piuttosto delicata, pur essendo un uomo. C'è qualche modo per evitarlo?

Walter

Per contrastare la comparsa di fastidiosi taglietti, le consiglio di preparare la pelle alla rasatura, facendo impacchi. Per farlo, le suggerisco di inumidire un pezzo di stoffa con acqua calda, poggiandolo sul viso per due o tre minuti, prima di fare la barba. L'acqua ammorbidisce la cheratina, cioè la sostanza di cui sono fatti i peli. Invece il vapore aiuta i pori a dilatarsi. Con questi semplici impacchi la pelle si predisponde alla rasatura, evitando la comparsa di piccoli tagli ma anche di eventuali irritazioni che possono essere provocate dal passaggio del rasoio sulla pelle.

Ho il vizio del fumo, che mi ha provocato diverse rughe intorno alle labbra. Sto cercando di smettere ma non ci sono ancora riuscita. Mi suggerisce qualche esercizio di ginnastica facciale per migliorare la situazione?

Stefania

Inizio consigliandole di smettere di fumare quanto prima: la pelle e in generale il corpo le saranno grati. Detto questo, le suggerisco tre semplici

esercizi. Nel primo chiuda la bocca come per dare un bacio e poi la apra, spalancandola. Lo ripeta per almeno dieci volte. Nel secondo esercizio apra e chiuda la bocca per dieci volte, spostando poi la mandibola in orizzontale, in entrambe le direzioni, per altrettante volte. Nel terzo esercizio serri con forza bocca e occhi, per poi spalancarli nello stesso momento, per dieci volte. Compia gli esercizi tutti i giorni e vedrà presto miglioramenti.

Il quartiere in cui vivo è ancora pieno di zanzare, anche se le temperature sono basse. Sono punta in continuazione. Mi suggerisce qualche rimedio naturale per eliminare il prurito?

Eleonora

Quando è punta, le consiglio di applicare sulla pelle interessata un cubetto di ghiaccio avvolto in un fazzoletto, più volte per pochi istanti. Il ghiaccio aiuta a contrastare il prurito e, se riesce a resistere senza grattarsi per i primi dieci minuti, la puntura guarirà sicuramente senza crearle altri fastidi. Sulla zona colpita può anche spalmare una crema a base di alukina. Si tratta di un composto naturale che finora è stato usato soprattutto per il trattamento della dermatite seborroica e che si è dimostrato molto efficace anche per eliminare il prurito provocato dalle punture di zanzara.