

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

• Stendete il talco prima della ceretta • Usate i guanti durante le pulizie • Scegliete detergenti intimi specifici

Sono appena guarita da una fastidiosa follicolite, cioè da una infiammazione della pelle che ho avuto dopo avere fatto la ceretta. Vorrei che non mi ricapitasse. Mi dà qualche consiglio?

Greta

La prossima volta, prima di depilarsi, si dedichi innanzitutto a una fase preparatoria, idratando tutte le aree da depilare con impacchi di acqua calda, azione che rinforza le cellule superficiali e ammorbidisce i peli. Faccia un impacco per alcuni minuti, quindi asciughi la pelle con cura e poi applichi un lieve velo di talco, che diminuirà l'aderenza della cera sulla pelle ma non sui peli. Lo strappo risulterà efficace e meno doloroso. Alla fine della depilazione, rimuova tutti i residui appiccicosi con le apposite salviette presenti nella confezione della ceretta. Infine, per evitare che i peli rimangano conficcati all'interno della pelle, applichi creme con acido salicilico a percentuali tra il 2 e il 3 per cento oppure una crema con alukina, una sostanza antinfiammatoria e calmante.

Mi occupo di pulizie per lavoro e le mie unghie si spezzano facilmente. Che cosa mi consiglia di fare?

Marina

Probabilmente la fragilità delle sue unghie è legata

al suo lavoro, soprattutto se le sue mani entrano spesso a contatto con polvere, detersivi e acqua. Quindi le consiglio di indossare sempre i guanti di stoffa mentre spolvera e i guanti di gomma nei momenti in cui usa acqua e detersivi per la pulizia. Le suggerisco poi di prestare attenzione all'alimentazione. Nella sua dieta non devono mancare i cibi che forniscono alle unghie le sostanze necessarie alla loro salute e bellezza. Le consiglio di consumare regolarmente uova, latte e derivati, frutta e verdura: contengono calcio, vitamine e amminoacidi, fondamentali per la salute delle unghie.

Quando acquisto i prodotti per l'igiene intima non so se prendere una normale saponetta oppure un detergente specifico. Che cosa mi suggerisce?

Laura

Per l'igiene intima raccomando sempre di usare un detergente specifico. Le zone intime sono delicate e l'equilibrio della pelle non va alterato. Usare una saponetta oppure un detergente aggressivo può intaccare queste difese naturali, rendendole soggette all'attacco di batteri e di germi. Quindi per l'igiene intima le consiglio di scegliere sempre prodotti appositi, verificando inoltre sull'etichetta che abbiano un pH, cioè il grado di acidità, compreso fra 3,5 e 5, cioè lo stesso delle mucose intime.