

SETTIMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

1
EURO

DIPIÙ

20 MARZO 2017 - N. 11

CAIRO EDITORE

Programmi TV fino al 19 marzo



Diretto da
Sandro
Mayer



ISSN 1824-0348 70011 >
9 773824 030007

CELENTANO



La mia casa
è in pericolo

ALBANO



Anche io sono
in pericolo

Carolina torna a sorridere



Carolina con il marito
Stefano Casiraghi



Pierre Casiraghi
con la moglie Beatrice

C'E' UN NUOVO
STEFANO CASIRAGHI
A MONTECARLO

LE INTERVISTE "SENZA BARRIERE" DI MONICA SETTA

Loredana, è vero che Albano
ti ha chiesto di sposarlo nel 2017?

RITA, È VERO CHE OLTRE A FRIZZI
HAI AMATO BRUNO LAUZI E FRANCO NERO?

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

• **Ansietà: c'è la Led Therapy** • **Unghie dei piedi: mai troppo corte** • **Cellulite: cibi ricchi di acqua**

Vorrei sottopormi a un trattamento anti-aging, cioè anti-età. Mi è stata consigliata la Led Therapy. Mi può fornire qualche informazione in più?

Paola

La Led Therapy è un trattamento che sfrutta l'azione di una luce monocromatica, senza effetto termico, per contrastare i danni dell'invecchiamento. I fotoni emessi sono in grado di stimolare le funzioni cellulari, scatenando una serie di reazioni positive. Da un lato è favorito il rigeneramento delle cellule danneggiate, dall'altro si assiste a un aumento della produzione di elastina e collagene. Ne deriva un miglioramento dell'elasticità e del turgore della pelle, con un conseguente ringiovanimento. Il risultato che si ottiene è totalmente naturale e privo di controindicazioni. Di solito la terapia è svolta in sedute di quindici minuti, e un ciclo prevede dai sei ai dieci incontri.

Sono appena guarito da una fastidiosa unghia incarnita. Che cosa mi suggerisce per evitare che mi accada di nuovo?

Claudio

Per evitare che le unghie diventino incarnite, le consiglio innanzitutto di indossare scarpe comode. Le suggerisco poi di fare attenzione quando le taglia. Infatti le unghie dei piedi, a differenza di quelle delle mani, si devono tagliare più dritte e senza sagomarle. Le suggerisco anche di non tenerle mai trop-

po corte. Se, malgrado questi accorgimenti, l'infiammazione iniziasse comunque a manifestarsi, le consiglio di immergere il piede interessato in acqua tiepida con euclorina, per disinfettare e ammorbidire l'unghia. Le suggerisco poi di applicare una pomata antibiotica. Per evitare qualsiasi complicazione, tuttavia, le consiglio caldamente di rivolgersi al suo dermatologo che, se necessario, provvederà a estirparla.

Mi piacerebbe combattere la cellulite anche a tavola. Quali alimenti mi consiglia?

Daisy

Per contrastare la cellulite, le suggerisco di preferire i cibi ricchi di acqua. Ottimi sono, per esempio, i centrifugati di frutta e di verdura fresche, che drenano, sgonfiano e combattono la ritenzione idrica. Le consiglio anche di consumare regolarmente i frutti di bosco, come more, mirtilli e lamponi, perché contengono bioflavonoidi, sostanze che aiutano la microcircolazione sanguigna. Un altro cibo molto utile è l'ananas, frutto ricco di bromelina, che aiuta a eliminare i liquidi in eccesso. Infine nell'alimentazione quotidiana le raccomando di limitare il consumo di sale. Le suggerisco di non usarne più di cinque grammi al giorno, poiché trattiene molto i liquidi nel corpo. Oltre a stare attenta all'alimentazione, per vedere dei risultati evidenti le consiglio di bere almeno due litri di acqua al giorno e di fare attività fisica costante.