

ETTIMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

DIPIÙ

MAGGIO 2009 - N. 19

CAIRO EDITORE

LA DIETA CON LA CENA LIBERA

Le tabelle giornaliere per perdere in un mese **quattro chili mangiando**



Diretto da **Sandro Mayer**

L VIRUS DEI SUINI
come evitarlo

papà del vincitore
"Grande Fratello"



FERDI, ERDONA TUO PADRE

MEDICINA

ORE
nuova
nente

Alessandra un mese dopo la vittoria di "Amici"

MARIA, IL SUCCESSO E' BELLO MA MI HA PORTATO TANTE PAURE



Per un viso luminoso fatevi la barba spesso

Radersi, meglio se tutti i giorni, funziona come un vero e proprio trattamento perché elimina le cellule morte e rinnova la pelle • Ecco come evitare le irritazioni



- 1) Il modello 380 della Serie 3 di Braun è il rasoio elettrico dotato di testina "intelligente" per seguire i contorni del viso e donare una rasatura più profonda e rapida; si può usare anche sotto la doccia.
- 2) Il Sapone da barba Prep è dermatologicamente testato e quindi non provoca irritazioni ed è ideale per chi ama usare il pennello.
- 3) Il Gel dopobarba pelli sensibili di Bioetyc Uomo di Deborah contiene aloe vera ed estratto di alghe rosse, sostanze lenitive, emollienti e idratanti che contrastano gli arrossamenti.
- 4) Il rasoio Fusion Phenom di Gillette ha cinque lame ravvicinate davanti e una lama di precisione sul retro della testina che assicurano una rasatura perfetta anche nei punti più difficili.
- 5) Il dopobarba Pelli Sensibili della linea Uomo di Collistar contiene anche estratto di camomilla, vitamine e acido ialuronico, che idratano, proteggono e sono antinvecchiamento; in più è privo di alcol.
- 6) La mousse da barba Vichy Homme contiene vitamina C glicosilata, una sostanza seborregolatrice che purifica la pelle.
- 7) Il Balsamo Dopobarba L'Homme Organic di Green Energy Organics attenua anche i segni del tempo perché contiene un fiore americano, *Limonanthus alba*, che ha proprietà antiossidanti.
- 8) Elicina Balsamo After Shave è a base di estratto di bava di lumaca che migliora l'elasticità della pelle.



I NOSTRI CONSIGLI

Chi porta la barba, i baffi o il pizzetto deve lavarli con cura tutti i giorni con saponi neutri: i peli lunghi trattengono impurità e cellule morte che, accumulandosi, possono dare origine a dermatiti.

- Il momento ideale per radersi è al mattino: i muscoli e la pelle del viso sono più rilassati,

riposati e quindi passare il rasoio è più semplice.

- Non asciugatevi il viso strofinando ma tamponate la pelle per evitare arrossamenti.

- Evitate dopo la rasatura di usare il profumo al posto del dopobarba e soprattutto prima di esporvi al sole, perché potrebbe essere irritante.

Farsi la barba spesso, meglio se tutti i giorni, aiuta ad avere un aspetto più giovane e rende la pelle più luminosa, tonica ed elastica, non è vero che la danneggia. Anzi, usare il rasoio tutti i giorni aiuta a evitare anche la formazione di quegli antiestetici brufolletti che noi medici chiamiamo follicolite. Ma per non incorrere in arrossamenti e irritazioni consiglio di seguire alcune semplici regole quali: tamponare il viso prima di passare il rasoio con un panno caldo e bagnato, pulire sempre bene il rasoio prima di radersi, preferire una schiuma, un gel o una mousse densa e corposa meglio se a base di sostanze emollienti e umettanti, sciacquare sempre bene il viso dopo la rasatura e stendere un idratante».

Questi sono i consigli di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale, presidente dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica e oncologica e autore del libro *Per la tua pelle*, edito da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere quali sono le regole per trasformare il momento della rasatura in un trattamento di bellezza ed evitare, invece, arrossamenti e irritazioni e gli chiediamo subito: «Perché farsi la barba tutti i giorni aiuta a mantenere la pelle giovane?».

«È molto semplice», risponde il professor Di Pietro «perché con la rasatura si eliminano le cellule morte, esattamente come fa lo scrub o il peeling, in questo modo la pelle risulta più luminosa, compatta ed elastica. Ma non solo.

Passare il rasoio tutti i giorni può aiutare a prevenire la formazione di quegli antiestetici brufolletti che noi medici chiamiamo follicolite. Infatti in alcune persone i peli, specialmente quelli della zona intorno al collo, tendono a ricrescere non dritti e pertanto, non riuscendo a uscire, si incuneano sotto la pelle provocando una infezione, il brufoletto. La lama del rasoio passata tutti i giorni lascia la pelle libera di "respirare", evitando la formazione dei brufolletti. Ma perché tutto questo avvenga è fondamentale seguire prima, durante e dopo la rasatura alcune regole fondamentali».

«Evitate di avere molta fretta»

«Quali?», gli chiediamo.

«Innanzitutto», risponde il professor Di Pietro «consiglio prima di radervi di tamponare sul viso un panno caldo e bagnato: il calore ammorbidisce i peli e permette al rasoio di scorrere facilmente senza provocare irritazioni. Suggestisco poi di pulire bene il rasoio per evitare infezioni e di stendere sul viso un gel, una mousse o una crema densa e ricca di sostanze grasse, che trattengono l'acqua ammorbidendo i peli. Dopo essersi rasati è bene sciacquare il viso per eliminare i

residui di peli. Infine consiglio di stendere sempre un idratante. Ma vorrei anche dare un ultimo consiglio: non abbiate mai fretta di farvi la barba. Così eviterete tagli e taglietti che, oltre che antiestetici, possono essere causa di infezioni».



Il professor Antonino Di Pietro