

16
LUGLIO 2008 - N. 24
CAIRO EDITORE

DIPIU

€ 1,00 (IN ITALIA)



IL POSTER DI TONY



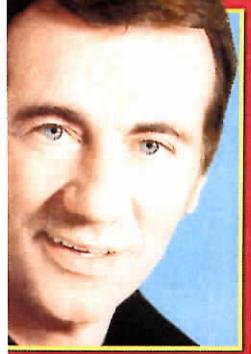
CECCHI GORI
Perché lo hanno arrestato



Diretto da Sandro Mayer

la guida per le famiglie
**COME SCEGLIERE
UNIVERSITA'**
PORTA AL LAVORO SICURO

**BUZZA
SCRIVE**



io addio
**"La vita
diretta"**

AMICI
Cassandra
si sfoga

ate
**DIETA
PERDERE
QUE CHI**



**Massimiliano
Ossini**

**AD AGOSTO NASCERA'
IL NOSTRO TERZO FIGLIO**



Come mantenere la pelle giovane facendo la doccia

La doccia può diventare un trattamento di bellezza: basta usare l'acqua tiepida, una morbida spazzola e sfruttare il getto dell'acqua per un automassaggio



- 1) Il DocciaShampoo dopo Sole ultra fresh di Neutro Roberts contiene anche eucalipto, dall'effetto antiarrossamento, e menta piperita dalle proprietà rinfrescanti e antiprurito. 2) Il doccia schiuma energise di Dove Go Fresh contiene un quarto di crema idratante. 3) Il bagnoschiuma Pure Energy di Johnson's ha una formula delicata che lo rende adatto a tutti i tipi di pelle. 4) Il Gel doccia tonificante di Collistar Linea Uomo contiene vitamine e proteine che donano elasticità alla pelle. 5) Il doccia gel Cool di Nivea for Men è arricchito con mentolo che dona freschezza. 6) Il docciaschiuma Fresca vitalità Fissan Family di Sara Lee nutre la pelle e la rinforza perché contiene Sali minerali essenziali e acido lattico. 7) Il trattamento a risciacquo Lipidose di Vichy è un "balsamo" per il corpo che idrata e dona elasticità alla pelle. 8) pH5 Gel doccia dermoprotettivo di Eucerin è studiato per le pelli sensibili perché non contiene sapone. 9) Il doccia schiuma Gel Sport di Borotalco rinfresca la pelle perché contiene mentolo naturale. 10) Il bagno doccia tonificante Fresh Citrus di Atkinsons English Garden contiene estratti di *Citrus Aurantifolia*, una pianta che ha una azione tonificante.

I NOSTRI CONSIGLI

La spugna che usate per fare la doccia va cambiata almeno una volta al mese perché l'umidità la trasforma nel "nido" ideale per germi e batteri.

- Dopo ogni doccia asciugate in maniera accurata tutto il corpo prestando una particolare attenzione alle zone

più "difficili" quali i piedi e l'incavo delle ascelle. In questo modo eviterete irritazioni e odori sgradevoli.

- Chi ha la pelle particolarmente delicata è bene che eviti di strofinare il corpo con l'asciugamano dopo la doccia. Meglio tamponare delicatamente.

Per mantenere la pelle tonica, elastica e più giovane basta fare una doccia. Infatti, proprio ora che fa caldo, oltre a rinfrescare, la doccia può diventare un vero e proprio trattamento di bellezza da fare in casa con poca fatica. Basta seguire alcuni semplici accorgimenti, quali usare l'acqua tiepida, alternare getti di acqua fredda, strofinare delicatamente il corpo con una spazzola morbida, fare un automassaggio con il getto dell'acqua e stendere sempre un idratante. Inoltre, per aiutare la pelle a restare giovane, suggerisco di inserire nella dieta i cibi che aiutano a combattere i radicali liberi, cioè i responsabili dell'invecchiamento precoce che aumentano anche a causa dei raggi ultravioletti del sole. Quindi è bene, in questa stagione, mangiare rucola, spinaci, zucca, albicocche, sgombri e sardine, nocciole, mandorle, kiwi e fragole».

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 che cosa possiamo fare per mantenere la pelle del corpo fresca, tonica, elastica e quindi più giovane e gli chiediamo: «Come è possibile trasformare una semplice doccia in un vero e proprio trattamento di bellezza?».

«È molto semplice», risponde il professor Di Pietro. «Prima di tutto suggerisco di non usare

acqua troppo calda perché "sgrassa" la pelle eliminando anche le sue difese naturali, come il film idrolipidico. Inoltre consiglio di alternare all'acqua tiepida getti di acqua fredda».

«Stendete sempre un idratante»

«Perché?», gli chiediamo.

«Perché l'alternanza di freddo-caldo stimola il microcircolo e quindi l'ossigenazione della pelle. Poi consiglio di sfruttare il getto dell'acqua per fare un automassaggio. Partite dal basso verso l'alto, cioè dalle caviglie verso il viso, e salite facendo piccoli movimenti circolari. Contornate le articolazioni e avvicinate il getto in modo da variare l'intensità. Così i muscoli tonificano e si riattiva la circolazione. Poi suggerisco di passare delicatamente su tutto il corpo una spazzola: elimina le cellule morte rendendo la pelle più luminosa. Infine stendete sempre un idratante che aiuta la pelle a restare elastica. Ma per mantenere la pelle più giovane consiglio anche di prevedere nell'alimentazione cibi che combattono l'azione dei radicali liberi, generati anche dall'esposizione ai raggi ultravioletti. Quindi inserite nella dieta rucola e spinaci, ma anche sgombro e sardine che



Il professor Antonino Di Pietro

contengono la vitamina A, carote, albicocche, zucca che sono ricche in betacarotene, nocciole, mandorle che contengono la vitamina E, ma anche kiwi e fragole sono ricchi di vitamina C. In questo modo la pelle avrà sempre un aspetto fresco e giovane».