

DIPIU

il tenore sostituito

26 DICEMBRE 2008 - N. 51/52

CAIRO EDITORE

MASSIMILIANO VARRESE



Per Natale si è regalato un nuovo amore

CELIACHIA
Ora c'è la pillola per curarla

ALESSIO SECONDO
Addio al "Papa" ortodosso

DE SICA



Dopo il mio "Natale a Rio" vi farò piangere



**Matilde Brandi ci fa gli auguri e annuncia
HO DUE FIGLIE GIA' BALLERINE**

Buon Natale a tutti voi da tutti noi di "Dipiù"

Per una pelle sana asciugatevi con cura

Per evitare arrossamenti, irritazioni e pruriti fastidiosi è molto importante asciugare bene tutto il corpo • Le regole per una corretta igiene personale



1) Dermon Dermico bagnoschiuma specifico pH 4 di Avantgarde è il detergente attivo che aiuta a prevenire arrossamenti e infezioni da funghi e batteri e quindi è ideale per chi va in piscina o in palestra. 2) NutriCorpo di Clinians è la crema per il corpo che contiene Omega-3, sostanze antiossidanti che rallentano l'invecchiamento. 3) La spuma Pantene Pro-V Style Riflessi di Luce protegge i capelli dai possibili danni causati dal phon e dalla spazzola e aiuta a fissare l'acconciatura. 4) Aqualia Thermal UV di Vichy è l'idratante viso che non solo idrata la pelle ma la protegge dagli effetti negativi dei raggi solari anche in inverno. 5) Lo Stick Rattivante per il viso di Shiseido illumina fronte, zigomi, mento e contorni del viso. 6) Crema Mani rigenerante pH 5 di Eucerin protegge le mani dal freddo, vento, umidità e la mantiene giovane. 7) Total Melatonin di Pegaso è l'integratore a base di melatonina, che aiuta a ripristinare i corretti ritmi sonno-veglia e, quindi, elimina i disturbi del sonno. 8) One Drop Only Collutorio Concentrato di Pasquali ha una azione antibatterica e mantiene la bocca sana e l'alito fresco.



ne di funghi e batteri che irritano e arrossano la pelle. Ma non solo. Infatti, evaporando, l'acqua disidrata la pelle seccandola quindi facilita la comparsa del rughe. Così come utilizzare l'acqua troppo calda: scioglie i grassi e contribuisce a rendere la pelle disidratata e più esposta all'aggressione degli agenti esterni perché elimina la sua protezione naturale, cioè il film idrolipidico. Infine consiglio di stendere sempre su viso e corpo una crema idratante. Ma per mantenere la pelle sana bisogna anche curare l'alimentazione».

«Bevete due litri di acqua al giorno»

«Come?», gli chiediamo. «Innanzitutto bevendo almeno due litri di acqua al giorno poi inserendo nell'alimentazione quotidiana ribes, mirtillo, lamponi, fegato, zucca, cavolo, arance, pomodori, fragole, peperoni verdi, aringa, merluzzo e sgombro. Perché arance, pomodori, fragole e peperoni verdi contengono vitamina C, la sostanza che aumenta le difese immunitarie e aiuta la pelle a ricostruirsi dall'interno; ribes, mirtillo e lamponi sono ricchi di flavonoidi, le sostanze che rendono elastici i vasi sanguigni mentre fegato, zucca, cavolo e aringa contengono la vitamina A, che noi medici chiamiamo retinolo e che ripara e rinnova le cellule della pelle. Infine merluzzo e sgombro contengono Omega-3 e Omega-6, gli acidi grassi che ritardano l'invecchiamento».

Per avere una pelle sana e per evitare arrossamenti e screpolature, consiglio a tutte le età, sia alle donne sia agli uomini, di seguire alcune semplici regole di igiene quotidiana. La più importante è quella di asciugarsi sempre con grande cura, sia la pelle sia i capelli. Inoltre suggerisco di non usare acqua troppo calda. Infine consiglio di stendere sempre sul viso e sul corpo una crema idratante e di curare la pelle anche con l'alimentazione. Come? Bevendo due litri di acqua al giorno e inserendo nella dieta alcuni alimenti indispensabili a mantenere la pelle tonica, elastica e idratata quali ribes, mirtillo, lamponi, fegato, zucca, cavolo, arance, pomodori, fragole, peperoni verdi, aringa, merluzzo e sgombro».

Questo è il suggerimento di un grande esperto, 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 come mantenere la pelle sana e quindi più bella semplicemente con l'igiene quotidiana e gli chiediamo: «Perché è così importante asciugarsi sempre con molta cura dopo essersi lavati?».

«È molto semplice», risponde Di Pietro «perché l'acqua che resta sulla pelle può creare, soprattutto in alcune zone come ascelle, piedi e anche nelle parti intime, un ambiente caldo-umido, il "nido" ideale per la formazio-



Il professor Antonino Di Pietro

I NOSTRI CONSIGLI

Se durante la doccia volete anche fare uno scrub, passate sul corpo una spazzola con le setole morbide facendo piccoli movimenti circolari. Riattiverete anche la circolazione.

- Per donare elasticità alla pelle delle braccia applicate prima della doccia un cucchiaino di olio di borragine, che ha pro-

prietà elasticizzanti: poi sciacquate alternando un getto di acqua tiepida e uno freddo.

- Per evitare le rughe sul décolleté dormite supine. Quando si dorme su un fianco o a pancia in giù il seno si schiaccia e si formano segni verticali detti "pieghe del sonno" che con il tempo diventano permanenti.