

SETTIMANALE

€ 1,00 (IN ITALIA)

# DIPIÙ

27 MARZO 2017 - N. 12

CAPROEDITORE

Programmi TV fino al 26 marzo

**CORONA**



**È giusto amarlo?**

**ALLERGIE**

**È meglio togliere le scarpe prima di entrare in casa**

**BALIVO**



**Incinta di 4 mesi**

Diretto da Sandro Mayer



**1 EURO**



**LORELLA CUCCARINI**  
**Ora sono così**

**LA VERZA**  
**Mangiatela e resterete giovani**



**I consigli di Vira Carbone**



**Le interviste "senza barriere" di Monica Setta**

**Dopo le ultime polemiche, il cantante parla dei due amori della sua vita**

**ALBANO: VORREI COSTRUIRE UNA GRANDE FAMIGLIA ALLARGATA**  
**tutti insieme sotto il cielo di Cellino: io, Romina, Loredana con sua figlia, più i miei cinque figli**



## 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*

### Eliminate le impurità della pelle • Come scegliere il fondotinta • Le proteine fanno bene ai capelli

**C**on l'arrivo della primavera mi ritrovo sempre con la pelle del corpo ruvida e secca. Che cosa mi consiglia di fare?

*Greta*

Le suggerisco di fare ogni settimana uno scrub, cioè una tecnica con cui si strofina la pelle per eliminare le impurità, per favorire il ricambio cellulare e per ridare luce alla pelle. Le consiglio di farlo durante la doccia. Infatti, restando qualche minuto sotto il getto tiepido, le gocce d'acqua contribuiscono a risvegliare i tessuti e a dilatare i pori, favorendo il distacco delle cellule morte della pelle. Dopo avere chiuso il getto d'acqua, le suggerisco di massaggiare la pelle con leggeri sfregamenti. Le consiglio poi di applicare ogni giorno prodotti in grado di ripristinare il giusto tasso di idratazione della pelle, rivitalizzandola. Molto utili sono le creme che contengono fosfolipidi, un complesso contenente fosfolipidi e glucosamina, sostanze che aiutano a sintetizzare l'acido ialuronico, necessario a rendere la pelle tonica, elastica e idratata in profondità.

**H**o la carnagione chiara e ho deciso di iniziare a usare il fondotinta. Con quali criteri devo sceglierlo?

*Dany*

Le suggerisco di scegliere il fondotinta in base alla sua tipologia di pelle. Se ce l'ha secca, le consiglio di acquistare un prodotto liquido, che le donerà maggiore idratazione. Se ce l'ha grassa, le suggerisco un fondotinta in pol-

vere, perché capace di assorbire il grasso in eccesso presente sulla pelle. Inoltre, legga con attenzione l'etichetta, verificando che sia presente la dicitura "Dermatologicamente testato", perché indica che il prodotto è stato sottoposto a verifiche sulla efficacia e sulla sicurezza.

**A**lla fine dell'inverno i miei capelli tendono ad apparire spenti e opachi. Mi dà qualche consiglio per renderli più belli?

*Laura*

Prima di tutto, le suggerisco di inserire nella sua alimentazione quotidiana tutte le sostanze nutrizionali delle quali i capelli hanno bisogno per essere sani, splendidi e voluminosi. Mi riferisco alle proteine, che si trovano in cibi come pesce, uova e legumi, ma anche alle vitamine, come la vitamina B, presente nei cereali integrali, nei piselli e nello yogurt, come la vitamina A, della quale sono ricchi carote, fegato e patate dolci, e come la vitamina E, assimilabile consumando cereali, riso integrale, nocciole e mandorle. Per avere una chioma forte, eviti inoltre al suo corpo carenze di ferro, di zinco, di selenio e di manganese. Per assimilare questi minerali, le consiglio di consumare alimenti come carne, arance, cereali, pollame, pane integrale e avocado. Infine le suggerisco di dedicare qualche minuto al giorno a un massaggio del cuoio capelluto. Questa azione è in grado di riattivare la circolazione e di rendere la chioma ancora più bella.