

Per una pelle più sana mangiate le more

I frutti di bosco, come more e mirtilli, ma anche i pomodori, il lievito di birra e le noci contengono le vitamine indispensabili per avere una pelle più elastica e morbida



- 1) Energia Più di Equilibra è l'integratore con una speciale formulazione a base di ginseng, cola, guaranà e miele, tutte sostanze che hanno una azione tonificante sul corpo ma anche sulle cellule della pelle, che appare più luminosa.
- 2) Daigo di Bouty è l'integratore alimentare che contiene magnesio e potassio e che dona una sferzata di energia anche alla pelle.
- 3) Multicentrum per adulti di Pfizer è l'integratore che contiene vitamine e minerali utili anche alla bellezza delle pelle e ad aumentare le difese immunitarie.
- 4) Vegazimol di Alpha-remia è l'integratore alimentare che contiene minerali, vitamine, fibre e fermenti digestivi che aiutano la regolarità intestinale e, quindi, rendono la pelle più pura e levigata; in più sgonfiano lo stomaco rendendovi più belle.
- 5) Astenix di Marco Antonetto è l'integratore che ha una speciale formulazione per eliminare la mancanza di concentrazione, la stanchezza, il sonno irregolare o non ristoratore, il mal di testa, tutti sintomi che donano al viso un aspetto affaticato, poco luminoso e meno fresco.
- 6) MG.K Vis Pocket Stick di Pool Pharma è l'integratore alimentare con una speciale formula che dona energia e vitalità anche alla pelle; in più è facile da assumere perché è in pratiche bustine che potete mettere anche in borsa.
- 7) Sustenium Plus di A. Menarini è l'integratore che contiene anche vitamine e minerali utili alla bellezza della pelle.



Proprio ora, dopo il grande caldo, la vostra pelle è "stressata", spenta e inaridita a causa del sole, delle alte temperature e, per chi è rimasto in città, anche dell'inquinamento. Ma per tornare ad avere una pelle più sana, fresca, tonica, luminosa e quindi più bella consiglio di seguire alcune semplici regole quotidiane quali: inserire nella alimentazione i frutti di bosco, come more e mirtilli, i pomodori, il lievito di birra ma anche le noci perché sono i cibi che contengono le vitamine per la bellezza della pelle. Inoltre, per tornare ad avere una pelle più bella e levigata suggerisco di curare molto l'igiene quotidiana, sia per gli uomini sia per le donne, evitando l'acqua calda, i saponi aggressivi e asciugandosi con cura».

Questi sono i consigli di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), dermatologo di fama internazionale, presidente e fondatore 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 elastica, nutrita, morbida e tonica e gli chiediamo: «Professore, quali vitamine contengono i frutti di bosco, come more e mirtilli, i pomodori, le arance e i limoni, il lievito di birra ma anche le noci? E che "effetto" hanno sulla pelle?».

«I frutti di bosco, come more e mirtilli sono ricchi di vitamina A e C», risponde il

professor Di Pietro «che favoriscono la circolazione del sangue e aumentano le difese del sistema immunitario del corpo quindi anche della pelle. Ma suggerisco anche di mangiare pomodori, il lievito di birra ma anche le noci».

«Evitate i saponi aggressivi»

«Perché?», gli chiediamo.

«Perché anche i pomodori sono ricchi di vitamina A, che noi medici chiamiamo retinolo, e in più di vitamina C e delle vitamine del gruppo B che forniscono energia alle cellule», dice il professor Di Pietro. «Il lievito di birra contiene buone dosi di vitamina PP, che aiuta a prevenire l'aridità e la fragilità delle pelle, mentre le noci, come tutta la frutta secca, sono ricchissime di vitamina E che ha una azione antiossidante, e quindi previene l'invecchiamento, e anche elasticizzante quindi se assunta con regolarità limita anche la formazione delle smagliature. Ma per se qualcuno di questi alimenti non è di vostro gusto potete assumere sempre le stesse sostanze con gli integratori che trovate in farmacia, chiedendo però consiglio al vostro medico. Ma avere una pelle di velluto è bene anche prestare molta cura all'igiene quotidiana. Raccomando, quindi, sia alle donne sia agli uomini, di non usare l'acqua troppo calda e i saponi aggressivi perché seccano la pelle e di asciugarsi sempre con molta cura per evitare che l'umidità residua danneggi la pelle».



Il professor Antonino Di Pietro

I NOSTRI CONSIGLI

Per combattere le occhiaie è bene assumere la vitamina K che è contenuta anche in bietole, broccoli, cavolfiori, yogurt, soia, spinaci e verza.

- Per lenire gli arrossamenti usate la polvere di riso, che trovate facilmente in erboristeria. Diluitene un cucchiaino in un litro di acqua tiepida e

passatelo sulle zone interessate del viso e del corpo con un batuffolo di cotone.

- Evitate il più possibile le sigarette. Infatti il fumo non solo ostruisce i pori della pelle favorendo la comparsa di punti neri e brufoli, ma ha una azione vasocostrittiva e impedisce la corretta circolazione del sangue.