



Il professor  
Antonino Di Pietro

# Per un viso sempre giovane, massaggiare gli zigomi

Un massaggio sul volto fatto ogni mattina riattiva la circolazione della pelle, mantenendola più nutrita e più tonica • Usate un asciugamano di lino e canapa

**O**ra che manca poco tempo all'arrivo dell'estate, per mantenere la pelle idratata e nutriamvi consiglio di lavare il viso al mattino e alla sera con detergenti delicati, poco schiumogeni, e di asciugarlo con un asciugamano di lino e canapa.

Inoltre, suggerisco di preparare una maschera casalinga che serve a purificare e a rivitalizzare la pelle del volto. Infine, consiglio di fare ogni mattina un massaggio circolare sugli zigomi.

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro ([www.antoninodipietro.it](http://www.antoninodipietro.it)), presidente fondatore dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa, e direttore dell'Istituto Dermatologico Vita Curtis, a Milano ([www.istitutodermatologico.com](http://www.istitutodermatologico.com)). A lui abbiamo chiesto come mantenere la pelle sempre idratata e nutriam: «Per quale motivo consiglia di lavare il viso al mattino e alla sera con detergenti delicati che fanno poca schiuma?».

«Perché questi detergenti non sgassano eccessivamente la superficie della pelle e aiutano a mantenerla idratata e protetta», dice il professor Di Pietro.

## Fate una maschera naturale

«E per quale motivo consiglia di usare un asciugamano di lino e canapa?».

«Passando sul viso l'asciugamano con delicatezza, le fibre del tessuto di lino e canapa aiutano a rimuovere le cellule morte e a rendere la pelle più forte».

«Per una pelle idratata, quale

maschera casalinga suggerisce?», gli chiediamo.

«Ina con i gambi e le foglie del finocchio, ricchi di sostanze dalle proprietà idratanti e purificanti», risponde il professor Di Pietro. Questo parti del finocchio normalmente non si mangiano e si gettano via, ma sono, in realtà, un prezioso alleato della pelle del viso».

## Applicate un gel di estratti di soia

«Come si prepara questa maschera?», gli domandiamo.

«Frullate le parti di scarto di questo ortaggio, aggiungete i gambi e le foglie», spiega il professor Di Pietro. «Otterrete così un impasto da applicare sul viso: lasciatelo agire per quindici minuti, poi risciacquate. La pelle apparirà difesa e più idratata».

«Perché consiglia di massaggiare gli zigomi tutti i giorni?», gli domandiamo ancora.

«Per prevenire la disidratazione causata dall'esposizione al sole, per rendere la pelle più tonica e per prevenire le rughe», risponde il professore. «Dopo esservi lavati la faccia, con i polpastrelli delle mani fate alcuni movimenti circolari sugli zigomi. Per prevenire le scottature, applicate durante il massaggio un gel a base di fospidin, ricco di estratti di soia, che inibisce le cellule cancerose, oppure un composto di esperidina, un derivato vegetale che aiuta a migliorare la microcircolazione della pelle e a farla diventare più idratata. Infine, esistono composti di lattoferrina, utili a combattere le eschiazioni che si formano dopo le prime esposizioni al sole e a rendere la pelle omogenea».

## I NOSTRI CONSIGLI

**P**er avere una pelle sempre idratata, luminosa e vellutata, potete massaggiare il viso con sostanze vegetali, per esempio semi macinati: questa operazione aiuta a rimuovere le cellule morte dalla superficie della pelle e, quindi, a rigenerarla.

• Se volete nutrirla, stendete

un velo di olio per il viso: è ricco di vitamine che nutrono la pelle e ha un effetto lenitivo e idratante.

• Quando vi lavate la faccia alla mattina, alternate getti di acqua fredda ad altri di acqua calda: questo riattiva la circolazione del sangue e rende la pelle più idratata e più vellutata.