

Consigli di **BELLEZZA**

Per gambe lisce usate un guanto di fibra

Per avere una pelle vellutata e splendente sotto la doccia massaggiare dolcemente le gambe con un guanto in fibra di cellulosa • Depilatevi senza avere fretta



7) Epil System è la crema post depilazione di VanityLine che rallenta la ricrescita dei peli.



I NOSTRI CONSIGLI

Dopo la depilazione è bene evitare deodoranti, profumi o lozioni alcoliche perché potrebbero irritare la pelle.

- Se avete le ginocchia particolarmente ruvide fate, una volta alla settimana, un impacco a base di midollo di bambù e ninfea che trovate in tutte le erboristerie. Inizial-

mente fate penetrare il composto massaggiando con i polpastrelli delle dita, poi avvolgete le ginocchia con una garza e lasciate in posa per tutta la notte.

- Non stendetevi al sole nelle dodici ore successive alla depilazione perché la pelle, già "stressata", potrebbe arrossarsi e irritarsi molto.

Per avere gambe lisce, vellutate e perfette basta seguire alcuni semplici accorgimenti quotidiani quali: usare un guanto di fibra di cellulosa sotto la doccia, eseguire una corretta depilazione, stendere sempre una crema idratante, fare un automassaggio che riattiva la circolazione e sgonfia polpacci e cosce. Ma per avere gambe sane e, quindi, belle è fondamentale curare anche l'alimentazione bevendo due litri di acqua al giorno, evitando il sale in cucina e mangiando more, lamponi e ribes».

Questi sono i suggerimenti 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*, pubblicato da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come avere gambe lisce e morbide poiché ora, con la bella stagione, si indossano più spesso che in inverno le gonne, i vestiti e anche i bermuda e i pantaloncini e gli chiediamo subito: «Che cosa possiamo fare tutti i giorni in casa per la bellezza delle gambe?».

«È molto semplice», risponde il professor Di Pietro. «Innanzitutto consiglio di fare uno scrub o di usare sotto la doccia un guanto in fibra di cellulosa, è meno aggressivo di quello di crine o della spugna di loofa. È sufficiente passarlo sulle gambe dal basso verso l'alto con un leggerissimo massaggio. In questo modo si eliminano le cellule morte che si trovano sulla superficie

della pelle e che la rendono opaca, spenta e secca, tanto che tende a squamarsi creando un effetto antiestetico di patina chiara. Ma per avere una pelle liscia e vellutata è anche importante depilarsi correttamente».

«Stendete sempre un idratante»

«In che modo?», gli chiediamo. «Qualsiasi sistema usiate in casa: la ceretta, il rasoio, il depilatore elettrico o la crema, cercate di non avere fretta, per evitare arrossamenti, bruciateure o tagli. Inoltre, se dopo rimane qualche pelo sottopelle è bene eliminarlo con una pinzetta sterilizzata su una fiamma oppure immersa nell'alcol per tre minuti. Poi, subito dopo esservi depilate, stendete sempre sulle gambe una crema idratante. I nuovi prodotti possono essere applicati anche più volte al giorno e la pelle delle gambe ne ha bisogno per non seccarsi perché è meno ricca di ghiandole sebacee e tende, quindi, a desquamarsi maggiormente rispetto ad altre parti del corpo. Anche in questo caso, mettendo la crema, è utile fare un automassaggio partendo dalle caviglie e salendo verso l'alto perché aiuta a sgonfiare. Per lo stesso motivo consiglio anche di bere due litri di acqua al giorno e di evitare il sale in cucina. Poi, per rinforzare i capillari e migliorare la circolazione, suggerisco di mangiare ribes, more e lamponi, anche surgelati. Se ci sono già piccoli segni di capillari sui polpacci, stendete un po' di fondotinta in crema: idrata e nasconde gli inestetismi».



Il professor Antonino Di Pietro