

# 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*

**Mangiare frutta fa bene • Pediluvii con la salvia contro il sudore • Fuoco di sant'Antonio: detergenti delicati**

**L**e scrivo perché vorrei che mi consigliasse i frutti che sono più salutari per la pelle.

Rossana

In realtà tutti i frutti, così come la verdura, sono utili per la pelle, perché ricchi di nutrienti che aiutano a mantenerla sana e bella. Tuttavia, esistono alcuni frutti che risultano particolarmente indicati. È il caso degli agrumi e dei kiwi, poiché abbondano di vitamina C, un nutriente estremamente importante per la pelle. La vitamina C combatte i radicali liberi, migliora l'elasticità dei vasi sanguigni e aumenta le naturali difese del nostro organismo, rendendolo meno soggetto all'insorgenza di malattie. Molto utile è anche l'ananas, perché ricco di bromelina, un antinfiammatorio capace di evitare la ritenzione idrica e che rappresenta un alleato contro la cellulite. Imprescindibili per la salute della pelle sono inoltre i frutti di bosco. Mirtillo, more, ribes e lamponi contengono notevoli quantità di flavonoidi, sostanze che forniscono una maggiore elasticità ai vasi sanguigni, coadiuvando così la microcircolazione.

**È vero che i pediluvii con la salvia sono utili per la pelle dei piedi che suda troppo?**

Paolo

Sì, è vero. I pediluvii a base di salvia sono un ottimo rimedio naturale per le persone che sono soggette a sudorazione eccessiva della pelle dei piedi. Per ef-

fettuarli nel migliore dei modi è sufficiente utilizzare cinque o sei foglie di salvia, immergendole in acqua tiepida. L'azione della salvia aiuta così a rinfrescare e profumare la pelle dei piedi. Questo accorgimento, un paio di volte alla settimana, permette di rendere la pelle dei piedi meno vulnerabile all'attacco di funghi e di batteri. Per potenziare l'effetto della salvia risulta utile aggiungere all'acqua del pediluvio del bicarbonato, che svolge un'azione antimicotica.

**Qual è la maniera migliore per lavare le aree di pelle colpite dal Fuoco di sant'Antonio?**

Riccardo

L'igiene delle aree interessate dal Fuoco di sant'Antonio deve essere effettuata con grande accuratezza. Raccomando innanzitutto di non utilizzare detergenti aggressivi. Per la scelta del prodotto più adatto è sempre opportuno rivolgersi al proprio dermatologo poiché conosce lo specifico quadro clinico. In linea di massima, si utilizzano detergenti che contengono anche sostanze antisettiche, così da evitare il rischio di infezioni. Inoltre è importante evitare di stimolare le lesioni caratteristiche dell'infezione virale. Occorre quindi lavarle in modo estremamente delicato, facendo attenzione a non sfregare la pelle colpita. Infine consiglio di asciugare la pelle senza strofinarla, usando un asciugamano morbido. Con queste misure si eviteranno pericolose complicazioni.

