



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

Per smettere di mangiare le unghie usate smalto amaro
• Combattete così l'herpes labiale e le dermatiti da sudore

Non riesco a smettere di mangiarmi le unghie: che posso fare?

Ilaria

Per contrastare questo comportamento, è importante evitare i fattori che lo alimentano. È quindi utile adottare uno stile di vita più sano, cercando di ridurre ansia e stress. Consideri inoltre che più le unghie sono rovinare, più cresce la tentazione di continuare a morderle. Le mantenga sempre corte, ben limare e arrotondate, senza bordi irregolari, e applichi uno smalto dal gusto amaro per renderle meno invitanti. Le unghie crescono a partire dal letto ungueale, che si trova proprio al confine con le cuticole, cioè quelle piccole pellicine attorno alla base dell'unghia. Finché il letto ungueale rimane integro, mangiarsi le unghie non compromette la loro ricrescita. Tuttavia, spesso si finisce per danneggiare anche la pelle circostante, aumentando così il rischio di infezioni alle mani. Se il danno è già presente, può proteggere la pelle con una crema antibiotica per prevenire infezioni.

Durante l'estate soffro spesso di herpes labiale. Che cosa mi consiglia di fare?

Cristina

Per prevenire questo fastidioso disturbo, le consiglio di includere nella sua dieta alimenti ricchi di nutrienti in grado di

rafforzare il sistema immunitario, in particolare frutta e verdura di stagione. È importante cercare di evitare situazioni che causano stress intenso, anche se riconosco che non sempre sia facile farlo. Il virus responsabile dell'herpes labiale infatti si manifesta più frequentemente quando l'organismo è indebolito, ad esempio durante periodi di forte stress fisico o psicologico. Infine, le raccomando di proteggere le labbra con uno stick ad alta protezione solare ogni volta che si espone al sole.

Soffro di dermatite da sudore. Esistono rimedi naturali che può consigliarmi contro questo problema?

Nicola

Nei casi di infiammazione lieve, suggerisco di trattare l'area con impacchi di camomilla o bagni a base di amido di riso, due rimedi efficaci grazie alle loro proprietà lenitive. Per favorire una rapida guarigione, è importante ridurre i fattori che aumentano la sudorazione e aggravano l'infiammazione. Consiglio quindi di evitare bevande alcoliche, cibi speziati, grassi e piccanti. È preferibile indossare abiti realizzati con tessuti naturali e traspiranti, come cotone, lino e seta, evitando indumenti sintetici e troppo aderenti, che possono ostacolare la traspirazione. Infine, raccomando di mantenere una buona igiene della pelle, utilizzando prodotti delicati.

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

Conseguenze: non si possono parlare via mobili dalla casa assegnata all'altro coniuge senza autorizzazione

Separazione: non si possono parlare via mobili dalla casa assegnata all'altro coniuge senza autorizzazione

Conseguenze: non si possono parlare via mobili dalla casa assegnata all'altro coniuge senza autorizzazione

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

112296