

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

Dermatite seborroica: evitate gli insaccati • Peli incarniti: come fare • Herpes labiale: prevenite lo stress

Qual è la migliore alimentazione da seguire quando si soffre di dermatite seborroica?

Paolo

Per evitare che questa malattia infiammatoria della pelle peggiori, consiglio di evitare il consumo di alcuni alimenti. Nello specifico, i cibi troppo speziati, gli insaccati, i formaggi stagionati e tutte le pietanze fritte. Raccomando, invece, di mangiare con regolarità gli alimenti capaci di favorire l'idratazione della pelle, come frutta e verdura fresche, oltre che i cibi che contengono biotina, una proteina che aiuta a regolare il metabolismo dei grassi. Questa preziosa sostanza si trova, per esempio, consumando cavoli, carote, cereali integrali e pomodori. Infine, raccomandando di evitare gli alcolici e le bevande con grandi quantitativi di zuccheri. Un'alimentazione di questo tipo è tra le regole base per tenere sotto controllo la dermatite seborroica, così da contrastare eventuali peggioramenti.

Che cosa posso fare per evitare che si formino dei peli incarniti dopo la rasatura?

Matteo

Come primo accorgimento, per evitare la comparsa di peli incarniti, le raccomando di passare il rasoio due volte mentre si fa la barba: la prima seguendo il verso di crescita del pelo e la seconda in contropelo. Anche nel momento in cui passa il

rasoio in contropelo, le suggerisco di applicare la schiuma da barba. Questa semplice misura facilita lo scorrere del rasoio, senza provocare irritazioni. Se lei è una persona tendenzialmente soggetta alla formazione di peli incarniti, che potrebbero evolvere in spiacevoli fenomeni infiammatori noti come follicoliti, alla fine della rasatura le raccomando di spalmare sulla pelle del viso una crema a base di alukina. Si tratta di un composto naturale dalla riconosciuta azione antinfiammatoria e lenitiva.

Mi capita di avere l'herpes labiale piuttosto spesso. Mi consiglia qualche rimedio naturale per prevenirlo?

Letizia

Le suggerisco di rafforzare le difese immunitarie, seguendo una alimentazione sana, equilibrata e ricca di nutrienti indispensabili, come vitamine e sali minerali. Inoltre, le raccomando di evitare nei limiti del possibile i fattori scatenanti che possono stimolare la ricomparsa del virus che provoca l'herpes. Le raccomando perciò di evitare le condizioni di stress eccessivamente prolungato nel tempo. Lo stress mette a dura prova il nostro corpo, indebolendo di fatto il sistema immunitario. Infine, nel momento in cui si espone al sole, le consiglio di applicare sempre uno stick ad alta protezione contenente la fospidina, in modo tale da proteggere le labbra in maniera adeguata.

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

Benefici seborroici: evitate gli insaccati • Peli incarniti: come fare • Herpes labiale: prevenite lo stress

Consigli LEGGI

Quando si vuole installare sulla facciata l'unità esterna del condizionatore