

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

Psoriasi: attenzione al peso • Esercizi di ginnastica per le guance • Piede d'atleta: due pediluvi al giorno

Mi hanno appena diagnosticato la psoriasi. Oltre al trattamento prescritto, posso fare qualcosa in più per frenarla?

Gianni

Oltre alle cure che le sono state indicate, le consiglio di fare attenzione al suo peso corporeo. È stato accertato che negli obesi la sintomatologia della psoriasi tende ad aggravarsi. Le suggerisco anche di non consumare bevande alcoliche e di non fumare: entrambe le abitudini producono un impatto molto negativo sulla malattia. Infine, le consiglio di evitare lo stress nei limiti del possibile, cercando di rilassarsi e di svagarsi. Le condizioni di ansia e di tensione costanti rappresentano infatti uno dei nemici per eccellenza del nostro sistema immunitario, andando così a peggiorare qualsiasi malattia in corso.

Vorrei che mi suggerisse degli esercizi di ginnastica facciale per rassodare le guance.

Giorgia

Le consiglio due semplici esercizi di ginnastica facciale che sono particolarmente indicati per la zona delle guance. Per praticare il primo esercizio, le suggerisco di mettere gli indici ai lati della bocca, tirando con delicatezza la pelle come si farebbe per allargarla. Allo stesso tempo, però, le rammento di contrastare questa azione, chiudendo la bocca come a pronunciare la vocale "O".

Le raccomando di ripetere l'esercizio per almeno un minuto. Come secondo esercizio, le raccomando di effettuare un massaggio specifico, chiudendo le mani a pugno e passando le nocche con delicatezza dagli zigomi al mento e viceversa. La invito ad effettuare il movimento descritto per almeno trenta volte.

Esiste qualche rimedio naturale per curare il piede d'atleta?

Maurizio

Sì, nei casi in cui questa fastidiosa lesione che interessa la pelle dei piedi risulta limitata, le suggerisco di fare dei semplici pediluvi, due volte al giorno, mattina e sera. Le consiglio di immergere i piedi per una decina di minuti in acqua tiepida in cui sciogliere un paio di cucchiaini di bicarbonato, sostanza nota per le sue proprietà disinfettanti, tra le varie. Una volta terminato il pediluvio, le consiglio di non risciacquare i piedi e di asciugarli con cura, facendo però attenzione a non strofinare la pelle, ma limitandosi solo a tamponarla con un asciugamano morbido. Infine, le raccomando di applicare nell'area colpita dal disturbo un paio di gocce di olio di melaleuca. In genere, questa misura ha una certa efficacia. Tuttavia, se i sintomi del fungo non scompaiono entro due settimane, le consiglio di applicare specifiche pomate, che può a ogni modo associare al trattamento con pediluvi al bicarbonato.

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

Psoriasi: attenzione al peso • Esercizi di ginnastica per le guance • Piede d'atleta: due pediluvi al giorno

Mi hanno appena diagnosticato la psoriasi. Oltre al trattamento prescritto, posso fare qualcosa in più per frenarla?

Gianni

Oltre alle cure che le sono state indicate, le consiglio di fare attenzione al suo peso corporeo. È stato accertato che negli obesi la sintomatologia della psoriasi tende ad aggravarsi. Le suggerisco anche di non consumare bevande alcoliche e di non fumare: entrambe le abitudini producono un impatto molto negativo sulla malattia. Infine, le consiglio di evitare lo stress nei limiti del possibile, cercando di rilassarsi e di svagarsi. Le condizioni di ansia e di tensione costanti rappresentano infatti uno dei nemici per eccellenza del nostro sistema immunitario, andando così a peggiorare qualsiasi malattia in corso.

Consigli LEGALI

Se un cane aggressivo fa danni o lesioni, il suo proprietario ne risponde in sede civile e penale

Se un cane aggressivo fa danni o lesioni, il suo proprietario ne risponde in sede civile e penale

Se un cane aggressivo fa danni o lesioni, il suo proprietario ne risponde in sede civile e penale