



ANTONINO
DI PIETRO
*Dermatologo
plastico*

**Pelle sana,
bellezza naturale**
Ovvero come volersi bene

ACQUA E AMIDO PER L'ERITEMA

L'eritema solare, temuto e frequente in questa stagione, è causato da una dilatazione eccessiva e duratura dei vasi capillari. A scatenarlo è soprattutto il calore al quale viene sottoposta una pelle sensibile e molto reattiva. L'infiammazione che ne consegue causa senso di bruciore e prurito che, non domato, può dare origine anche a escoriazioni. In genere, le zone più colpite sono il viso e il décolleté. Un rimedio efficace, pratico e veloce per spegnere l'eritema può essere un impacco di acqua e amido: va benissimo del pane inzuppato e avvolto in un fazzoletto o la classica fetta di patata cruda, appoggiata sulla parte arrossata. Per reidratare la pelle colpita da eritema, sono da preferire creme cosmetiche leggere e rigeneranti, soprattutto a base di *Fospidin*, *Alukina*, *vitamina E*. Un aiuto può venire anche dall'olio di lino o di mandorle dolci. Nell'alimentazione devono abbondare frutti di bosco (flavonoidi), pesce azzurro e soia (omega 3 e 6). Ottimi come prevenzione gli integratori contenenti antocianidina estratta dal pino marittimo, zeaxantina dal fiore di tagete e ioni rame. Evitate abiti attillati e sintetici. Solo nei casi più gravi si ricorre ad anti-staminici per bocca, e solo su consiglio del dermatologo.



DI SALUTE DELLA PELLE
PARLIAMO NELLA MIA
RUBRICA SU IODONNA.IT