

Salute&Benessere

Tratto da **Starbene**. In edicola trovate il nuovo numero con tante altre notizie



Godetevi il sole in sicurezza

Se avete problemi alla **pelle** e volete evitare spiacevoli **inconvenienti**, leggete qui che cosa consiglia l'**esperta**

Finalmente al mare a crogiolarsi sotto il sole, ovviamente con la giusta protezione. Ma in caso di problemi alla pelle occorre prendere qualche precauzione in più. Ecco cosa suggerisce Maria Gabriella **Di Russo**, medico estetico.

COUPEROSE Durante l'estate gli sbalzi di temperatura possono provocare vasodilatazione peggiorando il rossore sul viso. Quindi meglio evitare l'esposizione diretta al sole e utilizzare un solare ad altissima protezione. Assumete anche integratori a base di bioflavonoidi, vitamina C e antiossidanti. E in caso di vampate al volto, vaporizzate uno spray con acqua termale.

HERPES Se spunta proprio mentre siete in vacanza, ricorrete a creme o cerotti antivirali a base di aciclovir. Consumate frutta, verdura e alimenti proteici ricchi di lisina, per esempio salmone, gamberetti, tonno, pollo e legumi. Riducete invece i carboidrati raffinati e i cibi contenenti arginina (arachidi, sesamo, mandorle, nocciole, noci e cioccolato).

TATUAGGI La pelle tatuata è più a rischio di eritemi e scottature, quindi usate una protezione elevata. E a fine giornata lavatevi con un olio doccia (serve a ricreare il film idrolipidico e a difendere la cute danneggiata) e poi usate un doposole idratante.

CAPILLARI Il principale nemico dei capillari è il calore. Evitate di esporre le gambe nelle ore centrali della giornata e fate ogni tanto delle camminate in mare per stimolare la circolazione. A fine giornata stendete un gel rinfrescante, massaggiando dal basso verso l'alto. ❖

© RIPRODUZIONE RISERVATA



129