

salute

Prima del primo sole



Stefania Piloni
studiodottressapiloni@gmail.com

Ricorda di preparare la pelle: nutri, proteggi e scherma. Ogni estate ha la sua eredità di bellezza e di macchie solari, di abbronzatura e di scottature. Siamo alle porte di questa prova: la luce, desideratissima, tenderà il suo agguato a chi non sarà preparato a riceverla.

FARMACI

Molti medicinali sono fotosensibilizzanti: pillola contraccettiva, antistaminici, antibiotici, antidolorifici. Se la loro assunzione è irrinunciabile lo schermo deve essere massimo. Altrimenti le macchie affolleranno il viso (fronte, labbro superiore, zigomi e guance).

BAMBINI, GRAVIDANZA E NEI

Una donna incinta deve usare la stessa protezione di un bimbo: massima! Esattamente come le persone di pelle chiara o con lentiggini. La regola dermatologica dei "cento nei" afferma che chi ne può contare tanti dovrebbe astenersi dalla tintarella. O fare un test per il rischio di melanoma.

DIETA

Per la tintarella la dieta è arancio: albicocche, pesche, meloni, carote, frutti di bosco, ciliegie, angurie. Per proteggere la cute servono invece mandorle, nocciole, noci, olio extravergine di oliva e olio di germe di grano.

INSETTI E DEODORANTI

Il profumo sulla pelle è un invito alle macchie solari e il repellente per insetti può svilire la protezione solare. Invece del profumo scegliete deodoranti traspiranti a base di essenza di larice. Per respingere gli insetti assumete per bocca i granuli di *Laedum Palustre*: 5 granuli sotto la lingua ogni 5-6 ore circa. Questo prodotto omeopatico esiste anche in spray ed è un repellente naturale adatto anche ai piccolissimi.

VECCHIO E NUOVO

Buttate le vecchie creme solari, nessuna è valida oltre i dodici mesi. Al primo sole utilizzate una crema a schermo solare ogni mattina, anche come base di trucco. Scegliete cosmetici che contengano filtri solari nella preparazione: è il modo migliore per coniugare bellezza e salute in un solo gesto.

Se avete vecchie macchie solari eliminatele prima del nuovo sole. Altrimenti l'area già segnata subirà un "collasso estivo". Utilizzate creme a base di liquirizia e di corbezzolo.

integratore

CORBEZZOLO

Spontaneo e selvatico, è un piccolo arbusto di casa nostra. Il suo territorio è la macchia mediterranea, e le sue virtù terapeutiche sono conosciute fin da Plinio il Vecchio per il potere antisettico. Nuove invece sono le sue straordinarie applicazioni in dermatologia.

Crema antimacchie. L'applicazione cutanea dell'estratto di corbezzolo elimina le vecchie macchie solari brune, vero inestetismo del viso, delle mani e del décolleté. Il corbezzolo inibisce la melanogenesi e pertanto è in grado di prevenire la formazione di nuove macchie brune. Per questo è spesso associato a liquirizia dolce e vitamina C, grandi alleati che mostrano la medesima attività.

Antisettico. Il decotto delle foglie di corbezzolo è un antisettico intestinale ed è utilissimo in caso di dissenteria o di batteri intestinali recidivanti. Funziona anche per le cistiti recidivanti, meglio se associato all'estratto di Uva Ursina. Entrambi contengono arbutina e il loro effetto si potenzia nell'associazione in decotto.

Miele e marmellata. La Sardegna insegna quanto sia buono il miele di corbezzolo sul pecorino e nei dolci sardi classici. Prendetene un cucchiaino alla sera se siete affetti da laringite o da faringite: il potere antisettico è benefico anche per la gola!