

**GENTE** BENESSERE

a cura di Giulia Stolfa

Durante l'estate le bruciatori del sole sono le più fastidiose. Molti i rimedi, dalle creme lenitive ai bagni di amido di riso al cortisone

**COME "SPEGNERE" LE SCOTTATURE**

Le scottature sono un vero choc per la pelle. Ma cosa succede quando la nostra carnagione è arrossata? Come possiamo correre ai ripari? «Fate subito sulla zona impacchi di acqua fredda, o un bagno con amido di riso (lo trovate in farmacia), per un immediato effetto lenitivo», spiega la dottoressa Corinna Rigoni, dermatologa a Milano e presidente dell'Associazione donne dermatologhe Italia. «Dopo, applicate creme a base di gel di aloe, pianta dalle proprietà anti infiammatorie, idratanti e cicatrizzanti o, nei casi più seri, creme contenenti cortisone. Attenti al fai-da-te, che può essere dannoso. Quando ci si scotta compare un eritema, che può dare una sensazione di prurito e di arrossamento, cui possono seguire delle bolle: non bisogna bucar-

le per non andare incontro a infezioni. Meglio dunque non esporsi per qualche giorno al sole per evitare una autentica ustione solare». Le zone più soggette a scottature? «Zigomi, naso, spalle e décolleté. Ma non sottovalutate il collo del piede: anche qui bruciarsi può essere doloroso. Fate attenzione al cuoio capelluto, per evitare inconvenienti, proteggete la zona con un cappello», continua la dottoressa Rigoni. «Una volta guarita la pelle è più sensibile e delicata. Quando tornate a esporvi consideratevi un fototipo inferiore (come cioè se la vostra pelle fosse più chiara di quello che è realmente), e utilizzate un fattore di protezione più elevato. Infine, ricordate che prendere troppo sole può favorire la ricomparsa dell'herpes nei soggetti predisposti».

**PATATA O BANANA PER LE USTIONI CASALINGHE**

Piccoli incidenti domestici che si possono verificare quando si usano il forno o il ferro da stiro possono condurre a bruciate cutanee. Applicare una

crema al cortisone sulla zona interessata. Se non l'avete a portata di mano ricorrete a un "rimedio della nonna": applicate sulla scottatura una patata tagliata

a fette (è ricca di amido e ha efficacia calmante e anti infiammatoria); o polpa di banana schiacciata con la forchetta, o di cetriolo per placare l'arrossamento.



**PER LA CURA QUOTIDIANA**

In caso di scottature e di eritemi solari, **SOS Pelle Crema** L'Ufficinale del Dottor Ciccarelli (25 ml, 7,80 €; 75 ml, 15,50 €).

Praticissimo, placa rossori e scottature, **Foille Spray** di Sanofi (10,60 €).



Dona sollievo, **NeoViderm** di Istituto Ganassini (14 €).

Aiuta a ripristinare il film idrolipidico, **Dermovitamina** di Pasquali (6,90 €).

Calma la pelle irritata la **Pomata Eudermica Bio** di BiosLine (9,50 €).



Favorisce la guarigione, **Fenrepar** di Novartis (8,90 €).

In gel, con effetto barriera, **Prestomed Burn Free** spray di Corman (10 €).

