

Scottature al sole: ecco i rimedi giusti!

Data: Invalid Date | Autore: D.ssa Mariarita Albanese



"Dottore, che guaio! Solo mezza giornata al mare, e ho le spalle che vanno a fuoco!"

Sarà capitato anche a te di esserti lasciato ingannare dalla brezza del mare, addormentarti sotto il sole cocente in spiaggia ed esserti risvegliato con la pelle color peperone.

La scottatura solare è un nemico da non sottovalutare, in estate: non è solo un problema nell'immediato, ma ci possono essere rischi a lungo termine (come già ti abbiamo detto nei precedenti post sui solari).

La scottatura solare può avere diversi gradi di "gravità".

Noi ti diciamo in che modo puoi prevenire questo problema e prenderti cura della tua pelle sotto il sole.

-USA LA PROTEZIONE SOLARE!

E questo te lo ripeteremo sempre: prevenire è meglio che curare.

Usa il giusto prodotto per la tua pelle ed eviterai non solo scottature o eritemi, ma anche quei danni a medio e lungo termine, anche importanti, che puoi provocare con una scorretta esposizione al sole.

-RIDUCI IL ROSSORE CON ACQUA FRESCA:

per l'arrossamento lieve, docce fresche o impacchi di acqua fredda sulla pelle scottata sono un vero sollievo. Usa delle garze o dei tessuti leggeri che possano evitare anche piccoli sfregamenti dolorosi sulla cute.

-FAI UN BAGNO CON AMIDO DI RISO O AVENA:

questi due prodotti di derivazione vegetale sono dei veri alleati contro la sensazione di bruciore intenso, a causa del loro alto potere lenitivo.

Riempi una vasca con acqua tiepida, sciogli un bicchiere di amido di riso nell'acqua o l'equivalente di

crusca di avena.

Immergiti: la tua pelle avvertirà sin da subito un marcato sollievo dal bruciore e dal fastidio.

-ASCIUGA LA PELLE CON DELICATEZZA:

dopo bagni o docce non sfregare la pelle, ma asciuga tamponando delicatamente. Eviterai di creare microtraumi o lesioni inutili alla pelle già danneggiata dai raggi del sole.

-FAI UN IMPACCO DI ALOE VERA:

Il gel di aloe vera che trovi in farmacia è un ottimo alleato per le scottature solari lievi e medie. Allevia il bruciore, rinfresca la pelle e aiuta a riparare i danni prodotti dalle radiazioni. Attenzione, però: controlla la composizione sull'etichetta. Se tra i primi posti trovi "Alcohol", evita di utilizzare quella tipologia di gel. L'alcool viene infatti utilizzato per estrarre il gel di aloe dalla pianta, ma sulla pelle ustionata può provocare ulteriori bruciori o fastidi. Chiedi informazioni sulla composizione del prodotto al tuo Farmacista di fiducia.

-FAI DEGLI IMPACCHI CALMANTI CON CAMOMILLA E CALENDULA:

Le proprietà decongestionanti e lenitive di queste due piante sono estremamente utili in caso di scottature.

Fai così: usa una miscela di queste due erbe in parti uguali, mettile in infusione in acqua calda e fai raffreddare. Fai degli impacchi sulla pelle con delle garze sterili per tre giorni.

-USA L'ACQUA TERMALE:

I benefici di queste acque sono riconosciuti da tutti i dermatologi. Per le scottature solari, ti consigliamo di usare quelle "dolci", ad alto potere lenitivo e che contengano sali minerali in grado di prevenire sovrainfezioni batteriche. Vaporizzale generosamente sulla pelle fragilizzata più volte al giorno: sentirai che sollievo!

-MAI BURRO E OLIO!

La nonna ti diceva di applicare questi due prodotti in caso di ustioni? Quanto sbagliava! Questi due grassi non solo non curano la pelle scottata, ma peggiorano ulteriormente l'ustione.

-E SE HAI NAUSEA, FEBBRE O VESCICOLE...

Vai dal medico. Potrebbe essere un eritema solare violento, e va trattato con i farmaci giusti o, addirittura, richiedere un controllo in Pronto Soccorso: con il sole non si scherza!

Le pillole di salute della d.ssa Mariarita Albanese

[Facebook!](#)

Seguici su