

I GESTI DI BELLEZZA QUOTIDIANI

Prima, durante e dopo le terapie oncologiche

LA PELLE

A seconda del tipo di terapia e di farmaco, la cute sviluppa una particolare sensibilità, che si traduce in fragilità, secchezza, disidratazione, desquamazione e arrossamento. Alcuni piccoli gesti quotidiani possono essere utili per:

- dare sollievo ad una pelle delicata e sensibilizzata dalle terapie
- ridurre il rischio di effetti collaterali delle terapie
- preparare la pelle alle successive sedute



DETERGERE

Mattina e sera, con detergenti, latte e tonico e oli detergenti, idonei e specifici (senza tensioattivi o con tensioattivi non ionici), che abbiano cioè affinità con la nostra pelle (utile testare piccolo quantità di prodotto). Trattare con estrema delicatezza, senza sfregare, piuttosto tamponando. OK a impacchi nutrienti, effettuati in centri specializzati in estetica oncologica.



IDRATARE

Per il viso sono particolarmente indicati prodotti che contengano: acido ialuronico in alta percentuale, per riportare il più possibile alla normalità l'idratazione della pelle.



NUTRIRE

Per viso e corpo sono particolarmente indicati prodotti che contengano: burro di karité, olio di Argan, olio di oliva, olio di riso, olio di mandorle dolci, olio di germe di grano.



LENIRE E DISARROSSARE

Per viso e corpo sono particolarmente indicati prodotti che contengano: oli di ribes nero, malva, camomilla, tiglio, calendula, aloe vera.

PER CHI SARA' SOTTOPOSTA A RADIOTERAPIA



Dalla diagnosi in poi, usare prodotti che abbiano fattore massimo di protezione solare (anche in inverno e anche in città), per preparare e rinforzare la pelle, così da ridurre le probabilità di arrossamenti e scottature nelle zone che dovranno essere irradiate. I prodotti cosmetici e con fattore di protezione solare non dovranno essere utilizzati nelle ore che precedono le terapie, mentre sono consigliati oli e creme lenitive e disarrossanti, a base di calendula, camomilla, ribes, vitamina E o ossido di zinc dopo la sessione di radioterapia (il vostro medico vi raccomanderà il prodotto adatto). Durante la radioterapia e per 6 mesi dal termine, evitare di esporsi al sole, al mare, al lago, in piscina o in montagna.



I GESTI DI BELLEZZA QUOTIDIANI

Prima, durante e dopo le terapie oncologiche

LE MANI E I PIEDI

Le unghie e la pelle delle mani e dei piedi possono risentire degli effetti collaterali delle terapie oncologiche.

OK a maniluvi e pediluvi con oli emollienti specifici (olio di ribes nero, malva, camomilla, tiglio, calendula, aloe vera) o con sali da bagno. Importante che la temperatura dell'acqua sia costantemente mantenuta tiepida (mai troppo calda o troppo fredda).

OK a impacchi per idratare in profondità e nutrire.

Manicure e pedicure: ridurre la lunghezza delle unghie con delle lime morbide e ammorbidente le cuticole, spingendole, senza eliminarle. Smalto: Sì a prodotti privi di formaldeide, toluene, canfora. Da valutare a smalto semipermanente o gel.



DEODORAZIONE

Per la deodorazione sono indicati deodoranti privi di profumi, alcool, parabeni e alluminio. Per chi ha l'abitudine di usare polveri, quali il talco, è indicata la polvere di riso.

INGREDIENTI E PRODOTTI COSMETICI DA EVITARE



Controllare le etichette su retro delle confezioni ed evitare prodotti che contengono:

- conservanti tradizionali (cessori di formaldeide, isotiazolinoni, parabeni, paraffina, vaselina, siliconi, alcol, alluminio, borotalco, sulfati)
- coloranti di sintesi
- profumi allergizzanti
- diazolidinyl urea
- dea
- tea
- oxybenzone
- glicoli
- triclosan