

PUNTI NERI

Il segreto sta nella pulizia

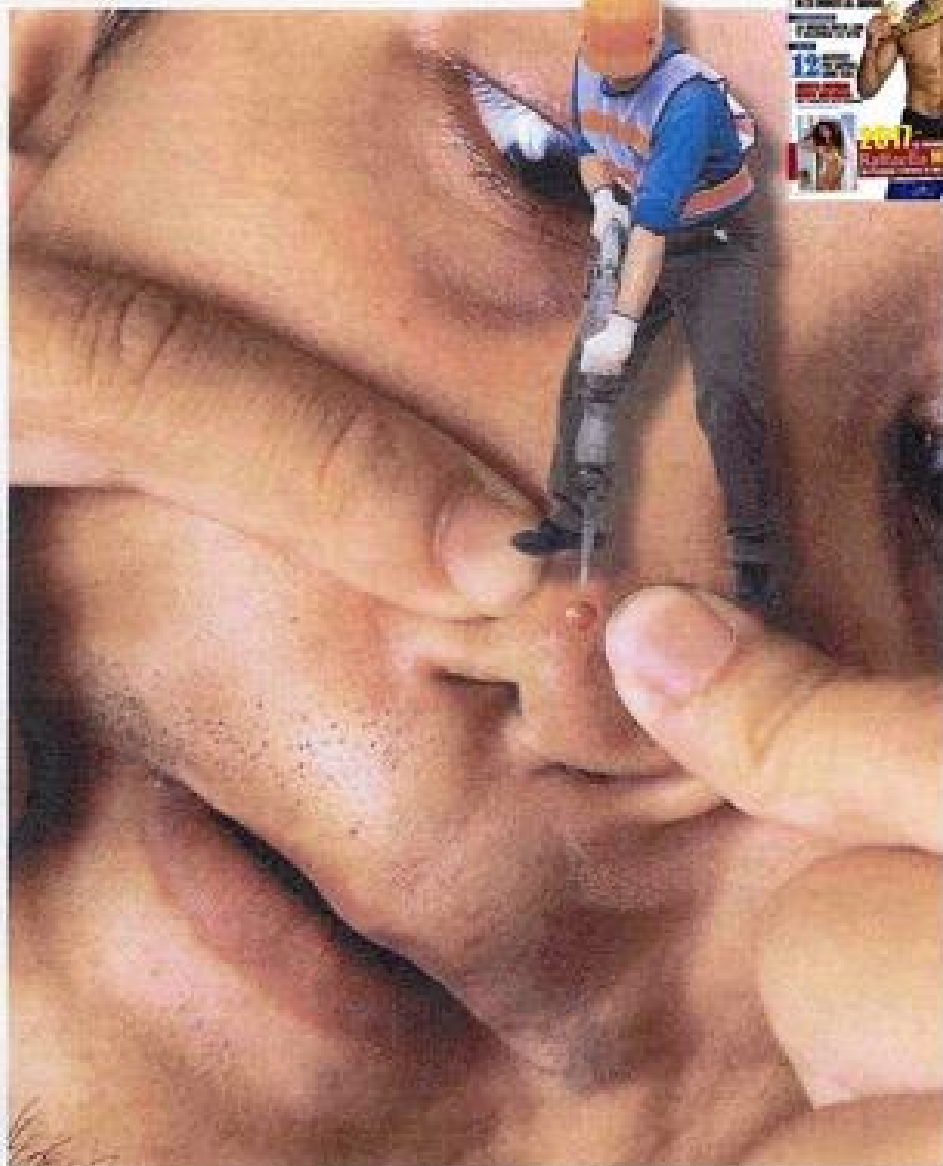
Elevati livelli di testosterone, l'ormone sessuale maschile, causano una maggiore produzione di sebo (un mix liquido di grassi, ndr) nelle zone ricche di ghiandole che lo producono (mento, naso e fronte): il sebo si addensa e diventa un tappo scuro, nerastro, che chiude i pori.

Cosa fare subito Puoi applicare dei sieri riequilibranti a base di fosfidin che riattivano la rigenerazione delle cellule e quindi un più veloce riassorbimento del sebo. Il fosfidin è formato da sostanze naturali e non ha controindicazioni.

I punti neri devono essere eliminati solo da mani esperte, seguendo le opportune precauzioni igieniche. Se la rimozione è eseguita male la pelle reagisce irritandosi ancora di più.

Come prevenirli Fondamentale è la pulizia quotidiana: usa piccole quantità di detergente delicato non schiumogeno diluito in acqua tiepida. Dopo il lavaggio, applica una lozione astringente o un gel ricco di sostanze lenitive come ossido di zinco, allantoina, camomilla o calendula.

Una volta alla settimana, pulisci la pelle con prodotti esfolianti, che contengono cioè microgranuli in grado di favorire l'eliminazione delle cellule morte: applicali con un leggero massaggio, poi risciacqua bene e stendi un velo di crema idratante.



Ma tu guarda cosa mi è venuto in faccia

Il viso è la prima cosa che il prossimo vede di te, e quando è più o meno deturpato da escrescenze varie non ci fai una bella figura. Per fortuna ci siamo noi a spiegarti cosa fare!

di ISABELLA VERGARA CAFFARELLI

Ti svegli, e allo specchio scopri di avere un grosso brufolo proprio sulla punta del naso... e oggi hai quell'importante appuntamento di lavoro! Cosa puoi fare, a parte chiedere a tua moglie una generosa dose di fondo tinta per cercare di coprirlo? Te lo spiega il dermatologo Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermoclinico di Milano (www.istitutodermoclinico.com), che ti aiuterà a cancellare anche altri antiestetici problemi del viso: punti neri, herpes labiali e couperose, quelle chiazze rosastre sulle guance che ti fanno sembrare il nonno di Heidi.

BRUFOLI

Mai toccarli con le mani

I brufoli sono il segno di un'infezione della pelle che colpisce perlopiù il viso, ma anche le spalle, il dorso e a volte il petto, ed è provocata da un'alterazione nella produzione del sebo da parte delle ghiandole sebacee. Possono essere rossi o presentare una piccola infusione di colore giallo sulla sommità.

La comparsa di un brufolo può essere l'esito passeggero dei bagordi di una sera, ma se il problema degenera non va sottovalutata: l'acne, infatti, è una vera e propria malattia da curare con l'aiuto di uno specialista. Il fai da te rischia di provocare cicatrici spesso indelebili.

Cosa fare subito Prima di passare agli antibiotici, il rimedio più semplice è applicare delle creme o detergenti che contengano microspagne d'argento (disinfettanti) e altri principi attivi come l'alukina (che riequilibra la produzione di sebo e ha un'azione antisettica). Questi preparati si possono acquistare in farmacia senza ricetta medica. Lascia stare i rimedi della nonna, come il dentifricio, che peggiorano la situazione.

Il brufolo non va schiacciato poiché, essendo il sintomo di un'infezione cutanea, peggiora se sottoposto a traumi. Se proprio hai urgenza di migliorarne l'aspetto, puoi forarlo con un ago sterilizzato alla fiamma dell'accendino, svuotarlo delicatamente con una garza sterile e quindi ricoprirlo di crema antibiotica.

Come prevenirli Evita di toccare i foruncoli con le mani e lava il viso mattina e sera con del latte detergente delicato piuttosto che con i comuni saponi, poi sciacqua bene. I vecchi saponi a base di zolfo che sgrassano troppo la cute non si usano più perché finiscono per indebolire la pelle peggiorando l'acne.

In alternativa, puoi usare dei saponi specifici. Il sole ha solitamente un effetto positivo sull'acne, favorendone la regressione; occorre però proteggere la pelle con una crema solare specifica per pelli acneiche.



Mai toccare e meno che meno schiacciare i brufoli, che sono causati da batteri: attraverso le mani raggiungerebbero facilmente altre parti del corpo.



Il virus dell'herpes ha bisogno di un ambiente caldo e umido: raffreddando col ghiaccio la zona colpita gli si impedisce quindi di riprodursi.

HERPES

Quella "febbre" che colpisce la bocca

La "febbre sorda", quella crosta che si forma sulle labbra e talvolta sul naso, è provocata dalla riattivazione del virus Herpes simplex di tipo 1. Il virus rimane latente nel sistema nervoso e inoffensivo per anni, fino al momento in cui si manifesta.

Quando il labbro pizzica, vuol dire che si sta riproducendo: a mano a mano che si riproduce uccide le cellule della pelle, causa un'infezione acuta e la formazione di piccole vesciche.

Cosa fare subito Appena senti il pizzicorio sul labbro applica un cubetto di ghiaccio: il freddo riesce a bloccare la replicazione del virus.

Se puoi andare in farmacia, spalmati al più presto una crema a base di aciclovir, principio attivo che blocca la riproduzione del virus e

quindi frena l'infezione e la comparsa delle bolle. La crema deve essere applicata ogni 2-3 ore, per almeno 3 giorni.

Se le bolle si formano lo stesso, è importante non grattarle e spalmare una crema antibiotica specifica per evitare che, ricomparso, possano infettarsi con dei batteri e riempirsi di pus.

Come prevenirlo L'unico modo per non prendere il virus è non venire a contatto con le vescicole infette fino alla loro completa cicatrizzazione, cioè fino a quando sono sostituite da crosticine che scompaiono entro una settimana o poco più dall'inizio dell'infezione.

Se vedi qualcuno con delle vescicole sulle labbra o in altre parti del corpo, evita di baciario o di toccarlo, altrimenti il virus cade sulla tua pelle e può infettarti, soprattutto se hai le labbra screpolate, più vulnerabili.

Se sei già soggetto all'herpes, invece, rischi di "risvegliarlo" ogni volta che le tue difese si abbassano per stress, malattia, freddo o prolungata esposizione al sole. Tutte situazioni da evitare.

COUPEROSE

via dalle fonti di calore

Durante l'inverno la pelle del viso e delle mani è messa a dura prova dagli sbalzi di temperatura. Passare dal freddo al caldo degli ambienti chiusi causa repentine dilatazioni dei vasi capillari, che si dilatano e indeboliscono la pelle: compaiono sul viso ragnete di capillari dilatati o rotti che creano un rossore persistente (couperose, dal francese *goutte rose*, "goccia rosa").

Cosa fare subito Asciuga sempre molto bene la pelle perché l'umidità la rende più fragile e facile alle screpolature. Dopo la detersione è utile applicare una crema a base di fosfolipidi, glucosamina, fosfolipidi, vitamina C, flavonoidi, sostanze che migliorano la compattezza e la vitalità della pelle.

Come prevenirla Per migliorare l'attività dei capillari mangia molti frutti di bosco: contengono sostanze che migliorano l'attività del microcircolo. Evita di restare a lungo vicino alle fonti di calore perché con il caldo i capillari si dilatano e restano dilatati: d'estate, quindi, non esagerare con l'esposizione al sole, mentre d'inverno stai alla larga dai caloriferi e dai camini accesi e in macchina evita di esporti alla bocchetta dell'aria calda.



I frutti di bosco sono ricchi di antocianine, sostanze che proteggono dalla fragilità dei capillari e dall'invecchiamento delle cellule.