



Giorgia e Andrea Cazzolli



C'era una volta l'acne

**Natura e Scienza insieme ti aiutano a
liberarti da brufoli, punti neri e pelle unta**



Rimedi Naturali



C'era una volta l'acne

Natura e Scienza
insieme ti aiutano a
liberarti
da brufoli, punti neri e
pelle unta

Giorgia Cazzoli

Tutto è iniziato con l'app Rimedi Naturali, e quello che sta seguendo è qualcosa di magico, al di là di ogni aspettativa. E questo grazie ai nostri utenti, veri e propri amici che ci seguono e ci supportano con affetto e anche tante curiosità che hanno reso l'app Rimedi Naturali quello che è ora. Grazie!

Questo libro è la naturale prosecuzione del lavoro iniziato con l'app, che puoi trovare digitando Rimedi Naturali negli stores online



O scansionando questo codice con il tuo smartphone. Non perderla, l'app è gratis!



Introduzione

Quando ho iniziato l'avventura dell'app Rimedi Naturali insieme a mio fratello mai avrei pensato che questa app sarebbe cresciuta così tanto in tutto il mondo. Erano anni che raccoglievo, per mio interesse personale e perché lo stile di vita naturale era ed è tuttora il mio stile di vita, rimedi naturali, tisane, consigli e notizie di benessere e salute, sempre tutti supportati da ricerche scientifiche, trascrivendoli su fogli volanti, sparsi in giro per casa. Era così

difficile trovare l'informazione che mi serviva che si era reso davvero necessario digitalizzare tutte le notizie, da qui creare un'app con tutte le conoscenze che avevo appreso, le creazioni vegetariane, vegane o semplicemente sane in campo culinario, le ultime novità dalla scienza e trucchi di bellezza naturale è stato quasi automatico. E si è rivelato subito un viaggio incredibile, come incredibile è l'affetto che ci arriva ogni giorno grazie alle innumerevoli email e recensioni. Ci vengono inviate anche tante domande, in particolare molte persone mi hanno chiesto rimedi contro l'acne, punti neri e pelle unta. Il punto è che esistono diversi rimedi per aiutare una pelle di

questo tipo, e anche davvero efficaci, visto che li ho sperimentati io stessa dal momento che ho avuto quella che molti dermatologi hanno considerato una situazione disperata, un'acne resistente e diffusa anche in età adulta ma che, come avrai modo di leggere, posso considerare praticamente debellata. Mi sono resa conto però che l'app da sola non sarebbe stata sufficiente a raccogliere tutte le conoscenze e le tecniche e quindi ecco che è nata l'idea di questo libro, in cui partendo dalla mia esperienza personale parlo di come è possibile, perché è possibile, fare pace con la propria pelle e sconfiggere i brufoli. Iniziamo, ecco come è nato tutto...

La foto che mi aveva scattato a tradimento il mio fidanzato (che a breve sarebbe stato ex) era abbastanza impietosa, un primo piano molto sfuocato, sguardo sfuggente, particolari confusi ma da cui si capivano chiaramente due cose. La prima era che lui, per quanto si credesse Oliviero Toscani, come fotografo lasciava parecchio a desiderare e la seconda era che io avevo un serio problema con l'acne...di nuovo.

Archiviati foto e fidanzato, senza rimpianti, e no, non solo per la foto, rimaneva da affrontare la scoccatura pelle. Il punto è che l'acne è mia fedele compagna da tanto tempo, penso fin

dalla prima adolescenza, e per quel che mi riguarda la difficoltà maggiore è sempre stata accettare di avere un problema. Complice il fatto che negli anni mi sono specializzata nell'arte di evitare gli specchi e del passarci davanti a mo' di razzo fiondato.

Il fatto è che poi la storia è sempre la stessa, visita dal dermatologo, mesi di cure che in genere fanno uscire ancora più foruncoli di quanti ce ne fossero prima, e poi pelle secca, irritata, sensibile, maculata e per un periodo anche dura come quella di un tamburo che si crepa solo a sorridere, senza contare gli strascichi "pruriginosi" che le cure antibiotiche possono portare...

senza addentrarci troppo nei particolari. Per poi vedersi i foruncoli tornare in breve tempo. Seguono sguardi pietosi dei medici, che a un certo punto consigliano di aspettare perché comunque prima o poi si risolve, e pomeriggi passati a grattarsi tristemente pustole e croste che in alcune fasi della mia vita erano arrivate anche a ricoprire ogni centimetro quadrato di pelle, di più proprio non ce ne potevano stare. E gli anni sono passati e a un certo punto mi sono ritrovata alla soglia dei 30 anni con i miei foruncoli a farmi compagnia. Capite bene che a tutto c'è un limite.

E pensare che io non avrei dovuto avere l'acne...Mi ricordo bene quel

giorno, quando, ancora bambina dalla pelle di pesca, avevo accompagnato mamma e nonna dal dermatologo. Prima di andarsene la mamma, con un filo di voce, provò a chiedere un piccolo consulto alla dottoressa. Quello che mia madre temeva era che potessi soffrire anche io di acne, come era capitato anche a lei per molti anni, e voleva sapere se c'era un modo per scoprirlo in anticipo e, semmai, agire per tempo. La dottoressa, dopo avermi scrutata a lungo, in tutte le possibili angolazioni, decretò che avevo una pelle bellissima e che mai, ripeté proprio così, mai avrei avuto problemi di acne. Mia madre tirò un sospiro di sollievo che però durò davvero poco visto poi come sono

andate le cose, con buona pace della dottoressa.

Comunque, a un certo punto ho deciso di reagire, e che diamine, con tutti i dermatologi che avevo consultato, con tutti gli articoli scientifici e i libri che avevo letto sull'argomento di sicuro qualcosa potevo saperne anche io di pelle ed affini e ho iniziato a studiare ancora di più e ad applicare quello che leggevo. Ho cambiato abitudini, per quanto riguarda la pulizia della pelle, i prodotti che ci applicavo, eh sì, anche l'alimentazione e lo stile di vita, con esercizi di rilassamento e yoga. Perché, da quello che ho avuto modo di scoprire, l'acne non è mai solo un

problema esterno di pelle ma è legata strettamente a come si digerisce, cosa si mangia (e no, so a cosa stai pensando ma il cioccolato non c'entra se non in certi casi che spiegherò nel seguito), come si vive, come funzionano gli ormoni e cosa si spalma sulla pelle.

Ora posso dirti soddisfatta, certo, qualche brufoletto viene ancora ma è anche normale e sparisce velocemente. La pelle non è più oleosa, cosa che mi ha sempre mandato in bestia, i punti neri hanno perso per abbandono del campo e finalmente non ho più irritazioni, pruriti, sfoghi e non sento nemmeno la pelle tirare! Questo non è il solito libro con consigli generici, improbabili, come

dentifricio sui foruncoli (ehmm in passato ho provato anche questo, letto su qualche giornale, ma senza risultato se non una voglia di trovare velocemente un tombino per buttarmici dentro quando, con i miei bei pomfi coperti di pasta dentifricia sono stata fermata per chiedere indicazioni stradali), ma sono metodi sperimentati di persona, altri basati su ricerche scientifiche o anche consigliati da medici stessi. Quindi, se conosci già tutti i dermatologi della tua città e zone limitrofe, hai sperimentato creme, saponi, cure antibiotiche, che, per carità, hanno il loro scopo per frenare l'avanzata dei batteri nella fase di infiammazione acuta, ma dell'acne ancora non ti sei liberata/o, e pensi che

le uniche possibili soluzioni siano o cerone cinematografico o monastero tibetano, beh allora questo libro è dedicato a te. Ah un ultimo consiglio, stai alla larga da fidanzati che ti mettono sotto il naso una gigantografia con il tuo nuovo brufolo che campeggia felice e sciolto sulla guancia, nuoce gravemente alla salute!

Qualche premessa prima di iniziare

Sono necessarie un paio di premesse per evitare di venire fraintesa. Per prima cosa, l'acne NON è una colpa né è una malattia invalidante che modifica il modo con cui gli altri si approcciano a te, tranne rari casi ma che sono segnali chiari dello spessore della persona che hai di fronte. Quello che voglio dire è

che è bene allontanarsi a gambe levate dall'amico/a che ti di indica il nuovo brufolo e che ti dice "con quel coso sei proprio orribile". Qualche foruncolo o punto nero non offuscano minimamente il fascino o la bellezza che sono date da un insieme di movenze, modi di fare, di essere e sentirsi. Mi ricordo benissimo un fatto capitato una volta in treno. Davanti a me si era seduta una ragazza, non era appariscente ma si capiva che aveva scelto con cura i vestiti, si era pettinata bene i capelli e si era truccata gli occhi e le labbra, nel complesso l'aspetto era molto gradevole e curato. Ti posso assicurare che solo dopo un bel po' mi sono accorta che aveva i foruncoli e tanti anche, ma lei non

sembrava badarci e così nemmeno l'osservatore. Quindi, lo ripeto, l'acne non toglie niente alla tua bellezza. L'unica cosa è che, posso capire perché l'ho provato, i brufoli possono dare disagio perché pizzicano, prudono o fanno male, così come è possibile non sentirsi a proprio agio con la pelle unta. Ma per fortuna ci sono diversi metodi che puoi schierare per migliorare la situazione se non persino risolverla.

Poi un'altra raccomandazione, questo libro non sostituisce una visita dal dermatologo, se non ci sei mai andata/o allora considera la possibilità di farci un salto e seguire la cura che ti dà perché tutti i rimedi del mondo non

sono così potenti per fermare un'infezione in atto da tempo e che si è propagata. Questi consigli vanno benissimo per agire nelle fasi successive alla cura o quando è chiaro, come era capitato a me, che i dottori hanno fatto tutto il possibile ma di più proprio non si può...

Quindi armati di un sorriso e inizia questo viaggio. Io mi sono divertita a metterlo su carta perché guardarsi indietro è stato sorprendente, molti episodi non me li ricordavo più mentre altre sensazioni le avevo sopite e quindi per me è stato un modo per farmi due risate e anche per capirmi meglio.

Lorenzo, il mio cagnolino, un simil

volpino tanto amorevole e discolo, mi guarda sospettoso, perché me la rido sotto i baffi? Ne sto combinando una delle mie? Mah, non so, certo è che spero davvero che questo libro possa aiutarti e anche farti capire che l'acne capita a tante persone, è anzi molto democratica in questo, ma che si può sconfiggere. E poi, come dirò meglio nell'ultimo capitolo, l'acne sarà fastidiosa ma grazie a lei ci saranno meno rughe dopo!! Mica male eh!

Una pelle in guerra

*Il successo non viene solo con la vittoria,
ma talvolta anche già col voler vincere*

Friedrich Nietzsche

Questo è un capitolo un po' tecnico ma, secondo me, necessario per capire cosa si annida dietro l'acne. Penso sia importante comprendere il meccanismo in modo da rendersi conto che non è

nulla di oscuro, strano o sfortunato. L'acne è solo l'effetto e ha una causa, che è l'eccesso di sebo che ostruisce i pori, tutto qui. Ma vediamo meglio in dettaglio.

I meccanismi dell'acne

La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo, è qualcosa di straordinario che brulica di vita ed energia, ci protegge e può anche parlare per noi. Ti è mai capitato di sentirti dire “Che luminoso/a che sei oggi” e magari era effettivamente un momento molto felice? Eh sì, la pelle può essere davvero un libro aperto. In realtà, però, quella che

noi chiamiamo pelle è un insieme di più strati, quello più esterno o epidermide, il derma, molto vascolarizzato e dove si trovano i bulbi piliferi e le ghiandole sebacee, e l'ipoderma, lo strato più profondo. Il meccanismo è perfetto, le ghiandole sebacee producono sebo che raggiunge l'esterno dell'epidermide per costituire una barriera protettiva, una sorta di pellicola che combatte la proliferazione batterica, mantiene il ph stabile e la pelle elastica.

Per qualche motivo, però, può capitare che questo meccanismo si inceppi e le ghiandole sebacee del viso iniziano a produrre più sebo del previsto. Questo sebo eccessivo va ad

otturare i pori e si formano così i punti neri, o comedoni aperti che derivano dall'ossidazione del sebo, e i punti bianchi, che sono comedoni chiusi.

A questo stadio, sul viso, possono comparire imperfezioni di questo tipo, sia punti neri che bianchi, ma non siamo ancora arrivati all'acne vera e propria. Per questo serve un ulteriore passaggio. Sulla nostra pelle vivono normalmente dei batteri, come il *Propionibacterium acnes* e lo *Staphylococcus epidermis*, del tutto innocui e tenuti a bada dal film protettivo della cute (1, 2). Ma questi microrganismi possono penetrare attraverso il poro otturato e scatenare un'infezione una volta raggiunta la

ghiandola sebacea grazie al terreno favorevole che incontrano, con poco ossigeno e tanto grasso. Ora si forma il foruncolo come lo conosciamo, la zona si gonfia e si arrossa, questo perché sotto il sottile strato di pelle si sta combattendo una vera e propria battaglia tra i batteri e le nostre difese. Si scatena la risposta infiammatoria, i capillari si gonfiano per permettere più afflusso di sangue e portare così i globuli bianchi a destinazione. In genere le nostre difese riescono a distruggere i batteri in un paio di giorni. Alla fine arrivano i macrofagi, che sono come degli spazzini chiamati a pulire e rimuovere i caduti sul campo.

Il rossore a questo punto si attenua, il foruncolo si sgonfia e pian piano arriva in superficie un liquido giallino che contiene un misto tra sebo, globuli bianchi e batteri. Il foruncolo si è sfiammato e la crisi è passata.

Ma perché più sebo?

A questo punto ti starai dicendo, ok ho capito il procedimento, ma cosa provoca un aumento della produzione del sebo? La risposta non è semplice e diretta né uguali per tutti, sono infatti diversi fattori, che a volte possono anche coesistere, a causare questa situazione. Le cause principali sono:

- Squilibri ormonali (3), in particolare un aumento di androgeni può stimolare eccessivamente le ghiandole sebacee a produrre più sebo. Questo è molto comune durante l'adolescenza ma può capitare anche in età adulta a causa dello stress o di particolari condizioni come l'ovaio policistico o aver interrotto l'assunzione della pillola anticoncezionale

- Alimentazione, diversi studi scientifici (4, 5, 6), che approfondiremo nel capitolo 3, hanno dimostrato che il consumo di latte, latticini, zuccheri e cibi raffinati può aumentare l'attività delle ghiandole sebacee

- Farmaci, come per esempio il

cortisone (7, 8). Rientrano in questa categoria sia i farmaci che si assumono per bocca ma anche le creme che spesso si acquistano proprio per contrastare l'acne. Queste creme possono contenere cortisone e questo non fa che peggiorare la situazione.

- Cosmetici, come i saponi troppo aggressivi che distruggono il film protettivo della pelle che risponde producendo ancora più sebo (9). A questo sono collegate anche creme, sieri e make up che possono contenere siliconi, oli minerali e altre sostanze plastiche che ricoprono la pelle di un rivestimento per dare l'impressione di levigatezza e morbidezza. Sotto questo

strato però la pelle soffoca, i batteri proliferano e l'acne prospera

- Inquinamento, in base a studi scientifici anche l'inquinamento può peggiorare l'acne (10). I meccanismi sono ancora poco chiari ma sembra che l'inquinamento possa causare un'inflammazione della pelle e distruggere la sua barriera protettiva provocando così un aumento della produzione di sebo. Ecco perché è molto importante la pulizia della pelle, di cui parleremo in modo approfondito nel capitolo 5.

Ora sappiamo cosa causa l'acne e il meccanismo che porta alla formazione del foruncolo. I prossimi capitoli sono

tutti dedicati invece allo stile di vita per contrastare gli amici foruncoli.

(1) Perry et al, Propionibacterium acnes, Lett Appl Microbiol, 2006

(2) Nakase et al, Relationship between the severity of acne vulgaris and antimicrobial resistance of bacteria isolated from acne lesions in a hospital in Japan, Journal of Medical Microbiology, 2014

(3) Ghosh et al, Profiling and Hormonal Therapy for Acne in Women, Indian J Dermatol, 2014

(4) Adebamowo et al, Milk

consumption and acne in teenaged boys, J Am Acad Dermatol, 2008

(5) Adebamowo et al, High school dietary dairy intake and teenage acne, J Am Acad Dermatol, 2005

(6) Ismail et al, High glycemic load diet, milk and ice cream consumption are related to acne vulgaris in Malaysian young adults: a case control study, BMC Dermatol, 2012

(7) Abraham et al, Topical Steroid-Damaged Skin, Indian J Dermatol, 2014

(8) Liu et al, Midchildhood acne associated with inhaled corticosteroids: report of two cases and review of the

literature, *Pediatr Dermatol*, 2014

(9) Walters et al, *Cleansing Formulations That Respect Skin Barrier Integrity*, *Dermatol Res Pract*, 2012

(10) Krutmann et al, *Pollution and acne: is there a link?*, *Clin Cosmet Investig Dermatol*, 2017

Chi ben comincia

*L'inizio è la parte più
importante di un lavoro*

Platone

A volte ti puoi sentire come se fosse un brutto sogno, vorresti svegliarti ed accorgerti che l'acne non c'è più, non c'è mai stata, te la sei solo sognata e invece eccola lì. Magari pensi che davvero non sai da che parte iniziare per eliminare l'acne dopo aver provato diversi metodi, oppure tendi a rimandare al domani una nuova tecnica letta su

qualche giornale o consigliata da amici o conoscenti, perché troppo difficile da attuare o perché ti prenderebbe troppo tempo, o magari non ci vuoi proprio pensare perché così facendo il problema non esiste. Ecco, questo capitolo è il primo passo per liberarti finalmente dai foruncoli e punti neri. Puoi iniziare da qui, e lo puoi fare subito senza perdere tempo, non sono richieste spese o azioni particolari, si tratta solo di accorgimenti e piccoli gesti da attuare o evitare in modo da non peggiorare la situazione e bloccare la proliferazione di brufoli e simili. Iniziamo!

Piccoli gesti, grandi conseguenze

Ti stai arrovellando su qualcosa che ti preoccupa ed ecco che la mano va nervosamente ad infastidire la colonia di brufolotti. Il problema è che questi ospiti indesiderati, oltre ad essere antipatici, sono anche virulenti e si propagano con una facilità sconcertante. Il lento e protratto lavoro di mani sporche e unghie favorisce la diffusione dei foruncoli. Mi ricordo bene una frase di un dermatologo (uno della lunga lista) che mi era rimasta impressa. Mi aveva detto che tante donne, di 30 o 40 anni, si presentavano da lui con un problema di acne e lui legava loro le mani dietro la schiena (è una metafora, non immaginartelo come Barbablù, in realtà è docile) e l'acne spariva. In effetti ho

avuto modo anche io di provare questo, nei momenti di ansia, stress e nervosismo mi sono trovata a grattare, toccare i foruncoli e nel giro di qualche ora effettivamente erano comparsi fratelli, cognati e cugini. Quindi, prima regola per vincere questa guerra è non toccare, infastidire e tormentare i foruncoli! Quando le mani prudono puoi dedicarti a qualche esercizio yoga, ne trovi diversi nel capitolo 8.

Stesso discorso vale per il check up della pelle. Chi soffre di acne lo sa, spesso si vuole testare lo stato del nuovo brufolo appena comparso o controllare che non ne siano comparsi di nuovi. Ecco, evita come la peste di fare

questo esame! L'unico risultato è quello di intristirsi ed irritare ulteriormente la pelle.

Effetto sipario no grazie

Se hai la pelle acnomita (questo termine l'ho inventato io, a metà strada tra acne e calamita, lascio a te capire il significato 😊) dovresti evitare il più possibile di avere frange, frangette e ciocche che sfregano sulla pelle del viso. Lo so che l'effetto sipario è in realtà pensato ad arte ma così il rischio è quello di peggiorare la situazione e trovarsi poi con una colonia di brufolotti che prima non c'era. La pelle infatti è

stata irritata e reagisce con sfoghi. Se hai quindi una pettinatura che prevede la frangia o spesso i capelli che finiscono sulle guance, puoi indossare una fascetta per capelli, che oltretutto è anche di moda, sia per maschi che per femmine, oppure, per le ragazze, sarà davvero divertente inventarsi pettinature che tirano indietro la frangia, magari con treccioline o torciglioni e sbizzarrirsi con mollettine e fermacapelli.

Piccole soddisfazioni che lasciano il segno

Lo so, vuoi mettere la soddisfazione sadica e primordiale che si prova a

schacciare un foruncolo? Il problema però è che la soddisfazione dura poco e lascia il posto a un'infezione con conseguente dolore, fastidio e muso lungo. Per cui un'altra regola è non schacciare i foruncoli non maturi. Questo perché, schacciando senza ritegno, c'è il rischio che il foruncolo si rompa in profondità, sotto la pelle, e, come una bomba, mandi in giro i batteri che si propagano velocemente nel derma circostante. Il foruncolo diventa più grosso e altri arrivano a fargli compagnia. Insomma una reazione a catena.

Il discorso appena fatto apre la strada ad una domanda che sono sicura

avrà in mente, ma se il foruncolo ha la punta gialla si può schiacciare? La risposta è sì, con le dovute accortezze e con molta delicatezza. A questo punto infatti la guerra tra batteri e pelle è vinta e morti in battaglia, sebo e globuli bianchi hanno trovato la loro via di uscita attraverso il poro. Ma mi raccomando, attenzione e delicatezza, se non va lascia perdere.

Stesso discorso vale per i punti neri. Non cercare di schiacciarli dopo aver messo il tonico perché la funzione del tonico è proprio quella di stringere i pori e questo provocherebbe un po' di disastri. Se invece vuoi far uscire il punto nero i pori servono belli aperti,

magari puoi fare un bagno di vapore e solo dopo provare a schiacciare il punto nero, ottima è anche la tecnica dello skin gritting, di cui parlerò nel Capitolo 5. Intanto posso anticiparti che si tratta di una tecnica in tre steps in cui si usano un olio vegetale e una maschera all'argilla per far aprire bene i pori e permettere che punti neri e bianchi escano con facilità. In ogni caso, se dopo un tentativo il punto nero in questione non esce lascia perdere, rischieresti solo di infiammare la zona e lasciare sulla pelle i segni delle unghie. Continua a prenderti cura della tua pelle con bagni di vapore, maschere e creme non aggressive e con calma anche i punti neri e bianchi più tenaci se ne andranno.

In commercio esistono anche maschere e cerottini che promettono di estrarre i punti neri in solo gesto. Gli slogan pubblicitari si soffermano sull'efficacia di questi strumenti capaci di tirar fuori punti neri come fossero chiodi, in realtà secondo me il loro effetto è da ridimensionare. Ho provato personalmente entrambi, con la maschera non ho trovato grandi benefici, se non quello di fare una depilazione facciale visto che mi ha portato via tutti i pelletti, meglio con i cerottini che qualche punto nero effettivamente lo tirano fuori.

Non siete muratori!

Il fondotinta e la cipria effettivamente appaiono nella mente angosciata di chi ha brufoli come un'oasi nel deserto, un'isola in mezzo al mare, una fonte per gli assetati e un arcobaleno nella tempesta ma...e c'è un ma, rischiano di peggiorare la situazione. Sotto strati di materiale non meglio precisato, che si tende a stendere abbondantemente come se fossimo muratori con una cazzuola, lo so perché ci sono passata, la pelle soffoca e i pori si chiudono. C'è quello che si chiama effetto cemento e può creare terreno fertile per brufoli e brufoletti. L'ho imparato a mie spese quel giorno che la mia profumeria preferita mi invitò per un trattamento gratuito con prova trucco.

Era da un po' di tempo che avevo deciso ad evitare il fondotinta su consiglio del dermatologo ma la ragazza inviata dalla ditta di cosmetici fu davvero irremovibile e direi anche convincente. Una pelle sensibile come la mia aveva assolutamente bisogno di un fondotinta. E per dimostrarmelo mi aveva spalmato mani di crema coprente tra i gridolini ammirati ed entusiasti delle altre commesse. Sta di fatto che a sera la mia faccia aveva istituito la tavola calda dei foruncoli. E così mi sono tornate alla mente le parole del dottore, aveva proprio ragione!

Detto questo però è anche vero che un po' di fondotinta o cipria salvano una

serata speciale, per cui, con buona pace dei brufoli, nelle grandi occasioni il trucco è permesso, basta non esagerare, scegliere prodotti buoni e oil free non comedogenici e soprattutto togliere il make up molto bene prima di andare a dormire. Nel capitolo 5 vedremo come rimuovere il make up con successo.

Smartphone batterico

Chi lo direbbe mai che un esserino innocente ed apparentemente innocuo come lo smartphone possa essere una possibile causa di foruncoli! Sulla sua superficie infatti proliferano batteri di tutte le specie che passano poi al viso

quando te lo porti all'orecchio per parlare. Se hai notato quindi di avere più foruncoli su una guancia e quella guancia è quella su cui appoggi lo smartphone allora una bella pulizia dello schermo è d'obbligo! Procurati un panno in microfibra e passalo sulla superficie del telefono, anche se non li vedi i batteri ci sono!

Il sole

Il sole riscalda e migliora l'umore ma può anche aiutare una pelle a tendenza acneica. Questo lo dice anche la scienza, per esempio posso citare uno studio svedese di qualche anno fa che ha

osservato che l'esposizione al sole migliora sia l'eczema, che la dermatite seborroica e, appunto, anche l'acne (1). Il sole quindi porta beneficio ma deve essere preso in maniera consapevole, evitando quindi le ore centrali della giornata e proteggendo la pelle adeguatamente, mi raccomando sempre con prodotti non comedogenici, questa scritta deve comparire sulla confezione. Negli anni invece si era affermata anche la convinzione che le lampade abbronzanti potessero avere lo stesso effetto del sole su una pelle acneica, questo è stato smentito con forza da medici e scienziati che hanno, anzi, classificato come cancerogeni per l'uomo lampade e lettini abbronzanti

(2,3). Per cui evita questa abitudine malsana e anche pericolosa che non fa bene all'acne e nemmeno alla pelle.

(1) Berg et al, Epidemiological studies of the influence of sunlight on the skin, Photodermatol, 1989

(2) Fears et al, Sunbeds and sunlamps: who used them and their risk for melanoma, Pigment Cell Melanoma Res, 2011

(3) https://www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/2009/sunbeds_uvradiati

A tavola con attenzione

*Verrò, ma deve essere una cena
seria.*

*Odio le persone che prendono i
pasti alla leggera*

Oscar Wilde

Quello che ti porti alla bocca per nutrirti e saziarti non è inerte nell'organismo. Nella vita stressante di tutti i giorni è facile non pensarci e mangiare velocemente e in modo

automatico un panino o uno snack preso al bar, ma il punto è che il cibo può essere estremamente benefico oppure dannoso, avere ripercussioni sull'energia, sul sistema immunitario e sì, anche sulla pelle. L'acne quindi può dipendere da quello che mangi, ma non pensare subito al cioccolato. Anche se in passato in effetti si è pensato che il cioccolato peggiorasse l'acne, uno studio del 1969 pubblicato sulla prestigiosa rivista JAMA (Journal of the American Medical Association) ha smentito questa ipotesi (1). Provando a dare da mangiare a un gruppo di partecipanti allo studio con acne moderata barrette arricchite con una quantità di cacao 10 volte superiore alla

quantità normale, dopo un mese non si sono registrati effetti negativi. In realtà quello che peggiora l'acne è un'alimentazione ad alto indice glicemico e che prevede una quantità eccessiva di latte e latticini, come vedremo meglio nel seguito.

Latte e latticini

L'assunzione di prodotti lattiero caseari è collegata ad un rischio maggiore di soffrire di acne. Questo è il risultato di diversi studi scientifici. Ad esempio, lo studio pubblicato nel 2008 dalla Harvard School of Public Health (2) ha osservato come il consumo di

latte scremato tra adolescenti sia connesso a un maggior rischio di avere l'acne. Questo perché, in base agli scienziati, il latte scremato contiene ormoni capaci di modificare gli ormoni endogeni del nostro corpo in tale quantità da avere questo effetto. Ma in generale il latte di mucca, non solo scremato ma anche intero, e le proteine del latte sono considerati un fattore che aggrava l'acne in adolescenti ed adulti (3,4). Ecco quindi che appare chiaro che non è tanto la cioccolata in sé a favorire l'acne ma il latte contenuto nelle barrette, cioccolatini, snack e merendine fatte con il cioccolato al latte o solo latte.

Zuccheri bianchi e farine raffinate

Non solo latte e latticini ma anche alimenti ad alto indice glicemico, come zuccheri e gelati o pane, riso e pasta raffinati sono connessi ad un rischio maggiore di sviluppare acne, questo è il risultato di diversi studi scientifici (5). Il motivo è da ricercarsi nel fatto che zucchero, farine bianche e cereali raffinati fanno salire velocemente il tasso di glucosio nel sangue. Il corpo reagisce liberando insulina, che permette al glucosio di penetrare nelle cellule. Insieme all'insulina viene liberata anche una sostanza, chiamata IGF 1, o insuline like growth factor. Sia l'insulina che l'IGF 1 favoriscono le

infiammazioni, e l'acne è un'inflammatione della pelle. Ma queste sostanze hanno anche un ruolo nell'amplificare l'azione di un altro ormone, chiamato GH (growth hormone) che agisce sulle ghiandole sebacee, stimolandole (6). Da qui aumenta la produzione di sebo e, di conseguenza, l'acne.

Le intolleranze alimentari

L'acne è una malattia che ha, alla base, un'inflammatione (7) e questa infiammazione può essere letteralmente nutrita da alcuni cibi che il corpo potrebbe riconoscere come minacce (8).

In questo modo entrano in circolo sostanze pro infiammatorie che potrebbero esacerbare un'inflammazione, come appunto l'acne, già in atto (9). Non è facile riconoscere le intolleranze alimentari, queste possono mutare e ne possono subentrare di nuove, anche i sintomi sono spesso differenti e anche generici, non riconducibili subito all'intolleranza, e vanno da problemi a livello cutaneo come pruriti, sfoghi e foruncoli, perdita di capelli, perdita di peso, mal di stomaco, diarrea, gonfiore addominale, nausea ma anche insonnia, stanchezza e problemi respiratori. Il problema delle intolleranze alimentari è anche che non si riconoscono con il normale prick test

dedicato alle allergie e i metodi che spesso vengono utilizzati per identificarle non sono accettati dalla scienza in quanto considerati non riproducibili. In generale, se sospetti di avere un'intolleranza, puoi stilare una lista dei cibi che mangi nel corso della giornata, indicare i sintomi che avverti, provare ad eliminare alcuni alimenti e vedere l'effetto prodotto. In ogni caso è sempre meglio, in questa fase, farti assistere da un nutrizionista o un dietologo in modo da seguire un'alimentazione bilanciata.

1) Fulton et al, Effect of Chocolate on Acne Vulgaris, JAMA, 1969

2) Adebamowo et al, Milk consumption and acne in teenaged boys, J Am Acad Dermatol, 2008

3) Melnik et al, Milk consumption: aggravating factor of acne and promoter of chronic diseases of Western societies, J Dtsch Dermatol Ges, 2009

4) Adebamowo et al, High school dietary dairy intake and teenage acne, J Am Acad Dermatol, 2005

5) Ismail et al, High glycemic load diet, milk and ice cream consumption are related to acne vulgaris in Malaysian young adults: a case control study, BMC Dermatol, 2012

6) Melnik et al, Role of insulin, insulin-like growth factor-1, hyperglycaemic food and milk consumption in the pathogenesis of acne vulgaris, *Exp Dermatol*, 2009

7) Farrar et al, Acne: inflammation, *Clin Dermatol*, 2004

8) Jacobsen et al, Relation between food provocation and systemic immune activation in patients with food intolerance, *Lancet*, 2000

9) Harvey et al, Inflammation and acne: putting the pieces together, *J Drugs Dermatol*, 2014

Cibi sani, vade retro acne

*Fa che il cibo sia la tua medicina
e che la medicina sia il tuo cibo*

Ippocrate di Kos

Nel capitolo precedente abbiamo visto quali sono i cibi sconsigliati per il loro provato effetto peggiorativo sull'acne. Ma ci sono anche abitudini e cibi benefici che possono diventare preziosi alleati nella battaglia contro l'acne.

Luce verde per questi cibi

Se i cibi raffinati e, in generale, quelli ad alto indice glicemico possono peggiorare l'acne, per contro un effetto protettivo è fornito dagli alimenti integrali. La scienza da un po' di anni si è accorta della correlazione tra dieta, in particolare una dieta tipicamente occidentale con il consumo di alimenti raffinati e ad alto indice glicemico, e l'acne (1). Diversi studi sono stati condotti su adolescenti e ragazzi a cui sono state modificate le abitudini alimentari. Per esempio, in una ricerca (2,3), un gruppo doveva seguire una dieta a basso indice glicemico con prevalenza di carboidrati integrali.

Nell'altro gruppo invece non c'era nessun controllo sull'indice glicemico. Dopo 12 settimane il gruppo sottoposto a una dieta a basso indice glicemico presentava un miglioramento nell'acne con una diminuzione delle lesioni. Via libera quindi a pasta e pane integrale, hai a disposizione una vasta gamma di cereali potendo scegliere tra farro, grano duro, grano tenero, grano khorasan. Da non dimenticare anche grano saraceno, segale o orzo. Preferisci il riso semintegrale, più adatto per risotti in quanto ha una cottura più breve, e il riso integrale, che richiede un tempo di cottura più lungo ma conserva il massimo dei nutrienti, questo tipo di riso è più adatto per contorni o insalate.

Il latte e i latticini, come visto, peggiorano l'acne, ma, per fortuna, ci sono dei validi sostituti: i latti vegetali! Il latte di mandorla, molto saporito e perfetto come base gustosa per gli smoothie, ma anche il latte di avena e di riso, che, invece, per il loro gusto naturale più dolce sono ideali per preparazioni di torte e budini, e poi il latte di soia, molto versatile. Ma il latte di soia ha anche un beneficio in più in quanto contiene fitoestrogeni che sono sostanze che mimano gli estrogeni prodotti dal corpo e ne prendono il posto ma con un'azione più blanda. In questo modo quindi agiscono tranquillizzando gli ormoni e, di conseguenza, l'acne.

E poi? Via libera a frutti di bosco e semi di lino in quanto apportano fitoestrogeni che, per il motivo spiegato prima, possono essere davvero utili contro l'acne! Ricordati comunque che stiamo parlando di cibi e una buona scelta è sempre quella di variare e mai esagerare con le quantità perché anche l'alimento più benefico, se preso in dosi esagerate, poi ha proprio l'effetto opposto!

Oil pulling

Ok, questo non è proprio un cibo da mangiare ma una buona pratica che si esegue con oli commestibili come oli di

cocco o di sesamo. Alla mattina, come prima mossa dopo esserti svegliato/a e alla sera prima di andare a dormire, prendi un cucchiaino di olio (basta un cucchiaino se si tratta di olio di cocco che è solido) e tienilo in bocca, spingilo tra i denti, sulle gengive, fa' in modo che tocchi ogni punto del palato e della parte interna delle guance. Nel frattempo fai altro, puoi anche leggere un libro ☺, l'importante è lasciare passare almeno 5-10 minuti. Poi sputa l'olio, non lo ingoiare in quanto l'olio, nel frattempo, ha catturato batteri e tossine che stanno in bocca e ingoiarlo significherebbe ingoiare anche queste sostanze. Per carità, non succede nulla, anche se dovesse capitare non starai male ma

perché l'oil pulling faccia effetto è bene sputare. Se usi l'olio di cocco sputalo magari in un fazzoletto perché a temperatura ambiente questo olio è solido e potrebbe intasare le tubature. L'oil pulling aiuta quindi a rimuovere i batteri malsani che si annidano in bocca e che poi, dalla bocca, raggiungono stomaco ed intestino. Questa tecnica contribuisce al benessere generale del corpo e, di conseguenza, anche della pelle, soprattutto se gli sfoghi sono legati a problemi di digestione. Infatti, il corretto funzionamento dell'intestino dipende dal bilancio di batteri buoni e cattivi, il cosiddetto microbiota, la flora batterica che viene considerata dagli scienziati un vero e proprio organo. Il

microbiota è importante in quanto non è solo preposto alla digestione, ma è anche una barriera ai patogeni, supporta il sistema immunitario, influisce sul peso corporeo e anche sull'umore (4). Un microbiota in salute prevede che i batteri buoni e anti infiammatori prevalgano su quelli cattivi e pro infiammatori, ma se dalla bocca continuano ad arrivare batteri cattivi la battaglia non si preannuncia molto facile. L'intestino inizia a funzionare male e i brufoli possono essere una conseguenza di questo sbilanciamento. Ho provato in prima persona l'oil pulling e devo dire che è stato una delle mosse che mi ha portato i maggiori benefici in breve tempo. Fino a quel

momento non riuscivo a liberarmi dei brufoletti sulle guance, soprattutto nella zona degli zigomi. Mi ci ero quasi abituata ed ero arrivata a chiamarli per nome tanto erano resistenti...con l'oil pulling in breve tempo questi brufoli sono scomparsi e non sono più tornati. Gli oli da utilizzare non sono in realtà tutti uguali, ma ognuno ha delle caratteristiche che lo porta ad agire su determinati batteri, una buona idea potrebbe essere utilizzare, per esempio, al mattino l'olio di sesamo e alla sera l'olio di cocco. L'oil pulling è stato al centro di numerosi studi scientifici che effettivamente ne hanno testato l'efficacia (5).

1) Ordain et al, Acne vulgaris: a disease of Western civilization, Arch Dermatol, 2002

2) Smith et al, A pilot study to determine the short-term effects of a low glycemic load diet on hormonal markers of acne: a nonrandomized, parallel, controlled feeding trial, Mol Nutr Food Res, 2008

3) Smith et al, A low-glycemic-load diet improves symptoms in acne vulgaris patients: a randomized controlled trial, Am J Clin Nutr, 2007

4) Westfall et al, Longevity extension in Drosophila through gut-brain communication, Scientific reports,

2018

5) Naseem et al, Oil pulling and importance of traditional medicine in oral health maintenance, Int J Health Sci, 2017

Pelle pulita e coccolata

Per essere unici

Bisogna essere diversi

Coco Chanel

Anche se le cause di acne e punti neri spesso sono dovute a fattori interni come alimentazione, cattiva digestione o squilibri ormonali anche dall'esterno si può fare molto. La pulizia della pelle è indispensabile per rimuovere le cellule morte e l'inquinamento che si deposita

sulla pelle e che, attraverso meccanismi infiammatori, può peggiorare l'acne, anzi, si può affermare senza paura di sbagliare che l'inquinamento è una delle prima cause di acne dopo i 30 anni. In più, usando i prodotti corretti, è anche possibile porre un freno alla proliferazione batterica che altrimenti andrebbe in giro a colonizzare altri fazzoletti di pelle. Ma è anche possibile togliere molti brufolotti a effetto grattugia sulla fronte solo con una corretta pulizia e alcuni ingredienti come zucchero di canna e succo di limone possono aiutare a contrastare ed attenuare le macchie lasciate dai brufoli, come vedremo meglio nel seguito.

Una cosa da dire è che è sbagliato usare saponi molto aggressivi, quelli che fanno schiuma tanto per intenderci, con l'idea di togliere l'unto. Sì lo so, l'effetto mozzarella non è bello, pelle lucida e pori dilatati non sono il massimo, però è importante trattenersi dall'aggreire la pelle con prodotti carro armato. Quando sporchi il tavolo in cucina cosa fai? Prendi una pezzetta umida e pulisci, non ti armi subito di varechina...e allora concedi alla tua pelle delle cure delicate, delle coccole. Sta vivendo una battaglia e non sarai certo tu a sabotarla!

Infatti, quando un sapone molto aggressivo rimuove il film idrolipidico

che protegge la pelle questa rimane alla mercé degli agenti esterni. Allora cosa fa la pelle? Produce altro sebo, tanto sebo per compensare e questo non fa che peggiorare la situazione. Troppo sebo ostruisce i pori, altera il ph della pelle e la colonia di brufoli aumenta dal momento che si creano le condizioni ideali perché i batteri sopravvivano. Me ne sono accorta a mie spese. Anche io ci davo dentro con saponi e acqua micellare dai potenti tensioattivi per sgrassare la pelle, alla fine era bella secca, tesa come un tamburo e quasi ruvida ma almeno ce l'avevo fatta, il sebo era sparito! Tutta soddisfatta tornavo alle mie occupazioni per poi scoprire con fastidio che tempo anche

solo mezz'ora la pelle era più unta di prima, con odiose conseguenze. Ero arrivata a lavare la pelle tante volte al giorno, mi portavo persino il sapone in ufficio per sgattaiolare ogni tanto in bagno per pulire la pelle, no così proprio non poteva andare bene.

Oil cleansing e una tesi universitaria sullo...sporco

Cosa?!? Ci vuoi proporre di pulire la pelle con olio, ma non ce n'è già una quantità più che sufficiente per friggere la bistecca alla milanese? Ok, immagino che starai pensando più o meno questo, l'ho pensato anche io la prima volta che

ho letto dell'oil cleansing, una tecnica orientale che consiste nel pulire l'unto della pelle con l'unto, in genere con un olio vegetale come jojoba, argan ma anche oliva o olio di cocco. Per carità, dal punto di vista scientifico poteva anche filare, la mia formazione universitaria si diceva d'accordo dal momento che la mia tesi triennale era dedicata proprio al sapone e, come aveva avuto modo di dire un mio amico, ...allo sporco. In particolare avevo studiato che le molecole di sapone, simili a dei girini, sono divise in due, una parte che ama l'acqua, la testa, e l'altra, la coda, l'unto proprio per la sua affinità con le sostanze grasse. Quando queste molecole vengono in contatto con

l'acqua si riuniscono in palline con la parte che ama l'acqua, cioè le teste, verso l'esterno e le code verso l'interno dove inglobano anche l'unto. Quindi aveva assolutamente senso usare unto per togliere unto, è quella che si chiama detersione per affinità, l'olio cattura sporco e grasso, scioglie residui di trucco e viene poi rimosso in modo meccanico con un dischetto di cotone. La pelle risulta così pulita e non aggredita da prodotti troppo forti, in più non viene danneggiato il film protettivo della pelle che quindi, non sentendosi attaccata, non reagisce producendo quantità abnormi di sebo. Poteva funzionare, o almeno questo diceva la ragione. Insomma, alla fine, presa da

disperazione, ho preso un dischetto bagnato con acqua, ci ho versato su dell'olio di jojoba e me lo sono passato sulla pelle. E cosa è successo? Un miracolo, il trucco è venuto via in una passata e la pelle risultava effettivamente più pulita e luminosa. E poi mi sono resa conto di un'altra cosa, mentre i punti neri e brufoli sparivano da guance e fronte velocemente, non sentivo più il bisogno di lavare la pelle ogni ora, anzi, ora arrivo a sera senza accorgermene. E questa per me è stata una delle conquiste più grandi, chi lo ha provato lo sa.

Per l'oil cleansing in realtà puoi usare anche altri tipi di olio, non solo

jojoba. L'olio di argan è molto buono ma secondo me troppo costoso per quest'uso. Personalmente mi sono trovata bene anche con l'olio di vinacciolo, di nocciolo di albicocche e di sesamo. L'importante è inumidire un batuffolo di ovatta e versarci sopra qualche goccia d'olio, poi passa il dischetto con l'olio sulla pelle, infine sciacqua bene il viso con acqua tiepida. È possibile preparare anche un'acqua micellare, delicata e semplice a base di acqua termale e oli. In questo modo non devi inumidire prima il batuffolo di cotone ma versare direttamente un po' di prodotto sul dischetto di ovatta e il gioco è fatto. Vediamo questa ricetta! Io l'adoro e nel mio armadietto non manca

mai.

Acqua micellare bifasica

50 ml di acqua termale (la trovi nei supermercati o in farmacia)

25 ml di olio di jojoba

25 ml di olio di sesamo

5 gocce di estratto di semi di pompelmo

Pulisci bene e sterilizza un vasetto di vetro. Versa a questo punto l'acqua termale e aggiungi le gocce di estratto di

pompelmo, questo aiuterà a conservare il prodotto. Versa quindi gli oli e chiudi con un tappo ed ecco qui, l'acqua micellare è pronta! Rimuove il trucco, le impurità e il sebo in eccesso, basta agitare il contenitore e versare un po' di prodotto su un dischetto e passarlo sul viso. Sciacqua poi con acqua tiepida. L'acqua micellare non entra in contatto con le mani e ha come conservante l'estratto di semi di pompelmo, in questo modo, se tenuta in un luogo fresco, dovrebbe conservarsi senza problemi anche per un paio di mesi. Per questa ricetta ho scelto l'olio di jojoba in quanto, in base a studi scientifici, si presta a trattare la pelle con acne determinando una netta riduzione delle

lesioni (1), e l'olio di sesamo, che ha proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, utile quindi a lenire le irritazioni e le infiammazioni cutanee (2).

Sapone di Aleppo

Ogni tanto può anche essere utile ricorrere a un sapone, soprattutto quando hai sudato o senti il bisogno di una pulizia più profonda, in generale, in base alla mia esperienza, può essere utile lavare il viso con il sapone un paio di volte a settimana. Come consigliano anche diversi dermatologi (3), però, sarebbe bene non usare un sapone

qualsiasi, ma un sapone a base di oli vegetali come il sapone di Aleppo. Si presenta come una mattonella di colore marron scuro e un profumo molto piacevole. La particolarità di questo sapone è che viene prodotto a partire da olio d'oliva, ricco di antiossidanti, e olio di alloro, che è antibatterico, lenitivo e cicatrizzante. Sciacqua bene il sapone dopo averlo applicato, completa con un tonico e una crema, puoi trovare le ricette nel prossimo capitolo. In alternativa al sapone di Aleppo ottimo anche il sapone di Marsiglia, basta che sia autentico e prodotto solo a partire da oli vegetali.

Skin gritting

I punti neri e bianchi non hanno davvero scampo con questa tecnica. Si tratta di un procedimento in tre fasi, non proprio veloce, quindi se hai fretta non è il caso di metterlo in pratica. Consideralo una coccola per la sera a cui dedicare un po' del tuo tempo, sempre senza esagerare perché questa tecnica potrebbe irritare la pelle. Pertanto eseguire lo skin gritting una volta al mese potrebbe essere una buona scelta. Si procede in questo modo.

Step 1: Massaggia sul viso un olio, potrebbe essere di argan o jojoba. Massaggia per qualche minuto poi

rimuovi l'eccesso di olio con un'ovatta o un panno in microfibra

Step 2: Prepara una maschera all'argilla mescolando un cucchiaino di argilla, io mi trovo bene con l'argilla verde ventilata, e acqua quanto basta per ottenere una crema. Mescola con un cucchiaino di ceramica o legno e applica sul viso. Lascia in posa per dieci minuti, poi sciacqua

Step 3: Massaggia nuovamente sul viso qualche goccia di olio detergente (olio di argan, jojoba, nocciolo di albicocca). Insisti sulle aree maggiormente colpite da punti neri e bianchi e massaggia per diversi minuti. Sotto le dita sentirai dei granelli che

man mano vengono via, sono le impurità che escono dalla pelle che apparirà più luminosa, liscia e sana. Lava il viso e poi asciugalo con un panno in microfibra, se lo hai, altrimenti va bene anche un asciugamano. Infine, puoi usare un tonico per chiudere i pori.

Al di là di articoli sensazionalistici che puoi trovare in internet corredati di fotografie molto esplicite per cui, dopo questo trattamento, i punti neri formano come un tappeto sulle tue mani, questo è chiaramente esagerato, devo dire che la tecnica lascia una pelle morbidissima, quasi di velluto. E già questo è un ottimo risultato. Poi, per quanto riguarda il funzionamento, alla base c'è l'azione

dell'olio che entra nei pori e scioglie i comedoni. La maschera all'argilla porta in superficie le impurità che poi vengono rimosse facilmente, senza bisogno di strizzare i punti neri, con un altro massaggio a base di olio. Non vengono eliminati tutti i punti neri, soprattutto non quelli più grandi e profondi, ma il trattamento è sicuramente da provare e il risultato molto gradevole.

Maschere che passione

Secondo me non c'è niente di più riposante che concedersi una coccola con una maschera all'argilla o all'aloè.

L'argilla assorbe sebo, impurità e inquinamento, è detergente e antibatterica, da sempre usata per curare infezioni della pelle (4), in più, quando la rimuovi usando l'acqua, agisce anche come scrub leggero ed elimina le cellule morte. Perfetta per la pelle impura. Ma anche l'aloe, essendo antibatterica, antinfiammatoria, lenitiva e purificante, fa un bel lavoro sulla pelle a tendenza acneica (5,6). Vediamo qualche ricetta interessante.

Maschera all'argilla

2 cucchiaini di argilla verde ventilata

1 goccia di olio essenziale di tea tree

1 goccia di olio essenziale di eucalipto

Acqua

In una ciotolina di vetro versa l'argilla, usa un cucchiaino di legno o plastica ed evita il metallo! Versa l'acqua a filo tanta quanta ne serve per ottenere una crema morbida. Aggiungi ora gli oli essenziali, di tea tree e di eucalipto, entrambi altamente antisettici, e mescola il composto. Applica uno strato generoso di maschera sul viso pulito. Lascia in posa dieci minuti poi

sciacqua, massaggiando l'argilla sul viso. Vedrai che pelle liscia e perfettamente deteresa!

Maschera all'aloë e cetriolo

Mezzo cetriolo

Succo di mezzo limone

2 cucchiaini di gel di aloë vera

Questa è una ricetta che mi aveva consigliato una mia amica, che aveva sofferto anche lei di acne. Mi sono permessa di apportare delle piccole modifiche e ora secondo me la maschera

è davvero eccezionale. Frulla mezzo cetriolo senza buccia insieme al succo di mezzo limone, che è disinfettante e schiarente, utile quindi a contrastare le macchie sulla pelle lasciate dai brufoli, e a due cucchiaini di gel di aloe vera, potente cicatrizzante, capace di depurare la pelle, illuminarla ed eliminare le tossine. Applica sulla pelle e lascia in posa dieci minuti, poi sciacqua abbondantemente. Meglio fare questa maschera di sera in quanto il limone potrebbe essere fotosensibilizzante.

Maschera al pompelmo

Mezzo pompelmo, succo e buccia

1 cucchiaino di farina di riso

Questa maschera è una vera delizia in quanto unisce le proprietà della farina di riso, lenitive e nutritive, e quelle della buccia di pompelmo, dal grande potere antibatterico (7). Frulla il succo di mezzo pompelmo insieme alla sua buccia, aggiungi quindi 1 cucchiaino di farina di riso o più se serve a dare la giusta consistenza. Applica sul viso e lascia in posa per dieci minuti. Anche in questo caso è meglio applicare la maschera alla sera.

Maschera alla zucca

2-3 fettine di polpa di zucca

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di latte

Hai preparato un ottimo risotto alla zucca e ti avanzano un paio di fette di polpa, non buttarle! Possono servire per preparare una fantastica maschera per pelli con brufoli e punti neri grazie alla presenza, nella zucca, di zinco (8), che ha un'azione antibatterica, antinfiammatoria e aiuta a regolare la produzione di sebo (9). Cuoci la polpa in acqua fino a quando potrai schiacciarla con una forchetta, scolala e lasciala raffreddare. Frulla poi la polpa

e aggiungi il miele, dalle proprietà antinfiammatorie e antisettiche, e il latte. Applica la maschera sul viso pulito per 10 minuti, poi sciacqua con acqua tiepida.

Bagni di vapore per aprire i pori

Un trattamento anti imperfezioni non può dimenticare i bagni di vapore. Il vapore infatti apre i pori e permette al sebo accumulato di uscire gentilmente.

Ecco cosa ti serve

Vapori al rosmarino

1 pentolino pieno di acqua

1 rametto di rosmarino

Il rosmarino ha proprietà depurative e antisettiche (10) ed è facile da reperire. Scalda un pentolino pieno di acqua, quando l'acqua ha raggiunto l'ebollizione versane un po' in una ciotola e lascia intanto il pentolino a sobbollire. Nella ciotola aggiungi gli aghetti di rosmarino ed esponi il volto per circa cinque minuti ai vapori aromatizzati coprendo il capo con un asciugamano. Quando i vapori iniziano a calare rimbecca con altra acqua calda. Se hai punti neri questo è il momento per provare a farli uscire, se però non

escono lascia perdere, vuol dire che è profondo e ha bisogno di un po' più di tempo. Poi passa sul viso un dischetto imbevuto di infuso di malva che farà da detergente e astringente.

Scrub pelle di velluto

Infine come dimenticare gli scrub? Un'esfoliazione è importante, anche perché aiuta a ridurre e contrastare le macchie lasciate dall'acne e riduce la formazione di comedoni chiusi e aperti, ma vediamo qualche regola:

- se sei nel pieno di un revival acneico o di punti neri infiammati è

meglio lasciar perdere, aspetta tempi migliori in quanto rischieresti solo di peggiorare la situazione e portare in giro i focolai

- non fare lo scrub per più di una o due volte la settimana, anche se lo scrub è molto delicato. Un'esfoliazione eccessiva irrita la pelle e il rischio è di ottenere proprio l'effetto opposto a quello che vorremmo

Vediamo un paio di ricette per realizzare da te scrub che non irritano la pelle ma la rispettano

Scrub all'avena

2 cucchiaini di farina di avena integrale

2 cucchiaini di yogurt

Mescola gli ingredienti e massaggia sul viso pulito per un minuto, poi sciacqua, applica un tonico e una crema o un olio idratante.

Scrub allo zucchero

2 cucchiaini di zucchero di canna

1 goccia di olio essenziale di limone

Acqua quanto basta

Questa ricetta è FAVOLOSA! Per questa ricetta ammetto che sono andata contro la regola di non più di due scrub a settimana, ma è qualcosa di fantastico, provare per credere. Lascia una pelle di velluto. Di scrub in vita mia ne ho provati tanti ma così mai efficaci! E poi lo zucchero a contatto con l'acqua rilascia acido glicolico (11), un eccellente esfoliante e capace di rendere la pelle compatta, tonica e luminosa! Mescola lo zucchero, 1 goccia di olio essenziale di limone e acqua quanto basta per ottenere un composto abbastanza fluido. Applica subito sul viso altrimenti lo zucchero si scioglie,

massaggia per un minuto e poi sciacqua.

Tonico per una pelle luminosa

E infine il tonico! Un altro piccolo tocco nella tua routine anti acne è proprio questa lozione, da applicare con un dischetto di cotone dopo la pulizia del viso e prima di stendere la crema, aiuta a chiudere i pori e a sfiammare la pelle irritata. Ecco un paio di ricette veloci ed efficaci.

Tonico alla malva

250 ml di acqua

1 cucchiaino di fiori di malva

½ cucchiaino di aceto di mele (solo in caso di foruncoli e per un breve periodo)

5 gocce di estratto di semi di pompelmo

Porta ad ebollizione l'acqua, poi togli dal fuoco e metti in infusione la malva. Lascia in infusione per 20 minuti, poi filtra e versa in una bottiglietta di vetro. Aggiungi l'aceto di mele, questo aiuterà a bloccare l'avanzata dei batteri, ma ricorda che è sempre bene non esagerare con questo ingrediente. È potente, aiuta a contrastare l'acne ma

solo se usato per un periodo di tempo limitato. Infine, termina con l'estratto di semi di pompelmo, che svolge il ruolo di conservante. Chiudi la bottiglietta e riponila in un luogo fresco ed asciutto.

Tonico al rosmarino e menta

250 ml di acqua

1 cucchiaino di aghi di rosmarino

1 cucchiaino di menta essiccata (o 5 foglie di menta fresca)

2 gocce di olio essenziale di tea tree

5 gocce di estratto di semi di

pompelmo

5 gocce di tintura di calendula

Porta l'acqua ad ebollizione, poi togli dal fuoco e attendi qualche secondo. Aggiungi il rosmarino e la menta e lascia riposare per circa 20 minuti. Trascorso questo tempo filtra servendoti di un colino a maglie fini. Filtra nuovamente il liquido ottenuto usando una garza. Aggiungi poi l'olio essenziale di tea tree, la tintura di calendula e l'estratto di semi di pompelmo. Ecco un tonico purificante e, grazie alla tintura di calendula e all'olio essenziale di tea tree, antinfiammatorio e cicatrizzante (5, 12, 13).

(1) Meier et al, Clay jojoba oil facial mask for lesioned skin and mild acne--results of a prospective, observational pilot study, Research in Complementary Medicine, 2012

(2) Tzu-Kai Lin et al, Anti-Inflammatory and Skin Barrier Repair Effects of Topical Application of Some Plant Oils, International Journal of Molecular Science, 2018

(3) Pucci Romano, Un'amica per la pelle, Giunti, 2016

(4) Williams et al, Evaluation of the medicinal use of clay minerals as antibacterial agents, International Geology Review, 2011

(5) Nasri et al, Medicinal Plants for the Treatment of Acne Vulgaris: A Review of Recent Evidences, Jundishapur Journal of Microbiology, 2015

(6) Hashemi et al, The Review on Properties of Aloe Vera in Healing of Cutaneous Wounds, Biomed Research International, 2015

(7) Heggers et al, The effectiveness of processed grapefruit-seed extract as an antibacterial agent: II. Mechanism of action and in vitro toxicity, Journal of alternative and complementary medicine, 2002

(8) Adubofuor et al,

Physicochemical Properties of Pumpkin Fruit Pulp and Sensory Evaluation of Pumpkin-Pineapple Juice Blends, American Journal of food Science and Technology, 2016

(9) Brandt et al, The clinical effects of zinc as a topical or oral agent on the clinical response and pathophysiologic mechanisms of acne: a systematic review of the literature, Journal of drugs in dermatology, 2013

(10) Bozin et al, Antimicrobial and Antioxidant Properties of Rosemary and Sage (*Rosmarinus officinalis* L. and *Salvia officinalis* L., Lamiaceae) Essential Oils, Journal of agricultural and food chemistry, 2007

(11) Prestes et al, Randomized clinical efficacy of superficial peeling with 85% lactic acid versus 70% glycolic acid, An Bras Dermatology, 2013

(12) Tabassum et al, Plants used to treat skin diseases, Pharmacogn Rev, 2014

(13) Mahli et al, Tea tree oil gel for mild to moderate acne; a 12 week uncontrolled, open-label phase II pilot study, Australas J Dermatol, 2017

Come nutrire la pelle, le creme

*Quello che c'è di più profondo
nell'uomo è la pelle*

Paul Valéry

Si fa pesto a dire crema, la verità è che in commercio ne esistono talmente tante, di tutte le marche possibili che a volte non si sa da dove partire, soprattutto se si ha un problema di pelle impura. Infatti è possibile che la crema acquistata sia comedogena, o almeno lo sia per la

nostra pelle, o che contenga delle sostanze irritanti, anche se sull'etichetta c'è scritto che è molto delicata. In generale, cerca di tenerti alla larga da creme ricche di petrolati (vaselina e paraffina) e siliconi. Infatti queste sostanze, derivate dal petrolio, creano un film sulla pelle per dare l'apparenza di una cute levigata ma, appunto, solo di apparenza si tratta. Infatti questi ingredienti, molto usati nelle creme, oltre a non apportare nessun nutrimento o beneficio reale, tendono a soffocare la pelle e a occludere i pori. E come si fa a capire se queste sostanze sono presenti nella crema che vogliamo acquistare? È semplice, basta consultare l'INCI, che è l'elenco degli ingredienti che, per legge,

deve comparire sulla confezione della crema o siero, shampoo o balsamo che sia. Puoi riconoscere gli ingredienti più irritanti perché compaiono sotto i seguenti nomi: paraffinum liquidum o petrolatum, ma anche cera microcristallina, vaselin, mineral oil e tutto ciò che termina in -thicone, -siloxane o -silanol. Ecco qualche esempio, dimethicone, cyclohexasiloxane, amodimethicone, cyclomethicone, Cyclopentasiloxane. Queste sono indicazioni generali, è chiaro però che ogni pelle è diversa e può trovare irritanti altre sostanze che non compaiono qui. Pertanto sarà necessario fare alcune prove per vedere se la tua pelle tollera o meno la crema.

Se dopo l'applicazione la pelle si arrossa, si irrita, tira o si unge velocemente probabilmente quella crema non fa al caso tuo ed è bene cambiarla per evitare che la pelle inizi a reagire con foruncoli e punti neri.

Per i più volenterosi...

Ma esiste anche un'altra soluzione, e cioè puoi preparare da te la tua crema personalizzandola e scegliendo solo ingredienti adatti alle tue necessità, privilegiando oli vegetali non comedogenici, burri vegetali ed oli essenziali per bilanciare e proteggere la pelle! Questa è la soluzione che ho

adottato anche io, infatti ormai per me era diventato davvero impossibile trovare una crema adatta. Creme che sembravano intessute di oro e piume di araba fenice, visto il costo, ma che poi si comportavano esattamente allo stesso modo, la pelle reagiva subito diventando rossa, untuosa ed era il festival di punti neri e foruncoli. Così mi sono messa d'impegno a studiare, testare e posso dire di essere molto soddisfatta del risultato raggiunto. Ora le creme me le preparo da me, vario gli ingredienti in base alla stagione e la pelle accoglie il nuovo prodotto senza irritarsi, anzi, è diventata molto liscia, morbida e luminosa! Ecco qui una ricetta eccezionale per una crema nutriente,

adatta al periodo invernale. Quando la stendo sul viso la pelle appare subito chiara e luminosa. E da quando la uso i punti neri sono spariti dalle guance!

Crema nutriente

20 grammi di burro di karitè

10 grammi di olio di jojoba

10 grammi di gel di aloe vera

Vitamina E

5 gocce di olio essenziale di ylang
ylang

Mescola il burro di karitè lavorandolo a crema. Aggiungi la vitamina E e l'olio di jojoba, poi aggiungi l'aloe vera e mescola. Puoi usare un frullino per agevolare questa fase. Infine, completa con l'olio essenziale di ylang ylang, utile per bilanciare la produzione di sebo e contrastare pelle unta e acne agendo da tonico (1). Ed ecco pronta la crema che, essendo molto nutriente, non va applicata in grandi quantità. È sufficiente prelevarne una punta, scioglierla tra i palmi delle mani e poi massaggiarla sul viso. Se poi ti sembra che causa alimentazione/stress/medicine stia comparando qualche brufolo di troppo puoi aggiungere anche una goccia

di olio essenziale di tea tree, mescola l'essenza e la crema sul palmo della mano e poi applica.

Per il periodo estivo invece consiglio questa ricetta per una crema viso leggera e a prova di foruncolo

Crema estiva

10 grammi di olio di jojoba

6 grammi di olio di vinaccioli

4 grammi di olio di nocciolo di albicocche

13 grammi di acqua termale

1 grammo di lecitina di soia

1,5 grammi di cera d'api

5 gocce di estratto di semi di pompelmo come conservante

4 gocce di olio essenziale a scelta (lavanda, ylang ylang, geranio)

Mescola l'acqua alla lecitina. Scogli a bagno maria la cera d'api insieme agli oli, che sono tutti di facile reperibilità. In ogni caso, scegli, se puoi, una provenienza biologica. Una volta che la cera d'api è sciolta toglì il pentolino dal fuoco e aggiungi a filo l'acqua con la lecitina, mentre fai questa operazione

frulla gli ingredienti con un frullino. Questo è il passaggio più delicato, bisogna prenderci la mano perché si tratta di emulsionare due fasi, quella liquida e quella oleosa. Man mano che aggiungi acqua dovresti vedere gli oli cambiare colore e diventare giallo chiaro e opachi, frulla ancora per qualche secondo e la tua crema è pronta! Aggiungi l'estratto di semi di pompelmo e l'olio essenziale. Questa crema unisce le proprietà dell'olio di jojoba, capace di bilanciare la produzione di sebo come abbiamo visto nei capitoli precedenti, dell'olio di vinaccioli, che contiene picnogenolo (2), una sostanza antiossidante ed antinfiammatoria, e dell'olio di nocciolo di albicocche,

antimicrobico (3). Qualche considerazione, dal momento che è una crema viso è meglio non usare oli essenziali di agrumi che potrebbero causare fotosensibilizzazione, quindi, anche se hanno un buon profumo, evita gli oli essenziali di limone, arancio, mandarino o bergamotto. Infine, questa non è una crema solare per cui se hai in programma una gita al mare o bagni di sole proteggi sempre la pelle con una crema specifica, con un fattore di protezione di almeno 30 e, possibilmente, che riporti sulla confezione la scritta Non comedogenico.

E per i più pigri...

E per chi non ama fare da sé i cosmetici ma non vuole rinunciare ai benefici degli oli vegetali? Nessun problema, versa sul palmo della mano qualche goccia di olio di jojoba, che è davvero ottimo per chi ha la pelle a tendenza acneica perché, essendo simile al sebo umano, aiuta le ghiandole sebacee a regolarizzare la loro produzione di sebo. Strofini i palmi delle mani tra loro riscaldando il prodotto e applica sulla pelle del viso umida. Questo è importante perché altrimenti l'olio non verrebbe assorbito. Massaggia il prodotto per bene sulla cute del viso, con il palmo delle mani aperto, applicalo con movimenti dal mento verso la fronte e poi dal naso

verso le tempie. Goditi questo massaggio che è anche anti stress!

(1) Orchard et al, Commercial Essential Oils as Potential Antimicrobials to Treat Skin Diseases, Evidence-based Complementary and Alternative Medicine, 2017

(2) Kapoor et al, Assessment of viscoelasticity and hydration effect of herbal moisturizers using bioengineering techniques, Pharmacognosy Magazine, 2010

(3) Chung et al, Antimicrobial Activity of β -CD Finished and Apricot Kernel Oil Applied Fabrics, Fibers and

polymers, 2014

L'erboristeria in aiuto

La natura non fa

nulla d'inutile

Aristotele

Ed eccoci al capitolo erboristeria. Sì anche le erbe e le tisane possono contribuire a frenare, attenuare se non persino combattere l'acne. Il giardino può diventare davvero un alleato per una pelle del viso liscia e sana. Ma vediamo meglio in dettaglio cosa può essere

utilizzato.

Agnocasto

L'agnocasto è un rimedio che aiuta le donne a regolarizzare la produzione degli ormoni e quindi può essere molto utile per l'acne femminile legata ad uno squilibrio ormonale (1, 2). Questo è il caso dei foruncoli che si localizzano sulla mandibola, intorno alla bocca o sul collo. È però un trattamento lungo, della durata di almeno 6 mesi e il consiglio è di rivolgersi sempre al proprio ginecologo e medico di fiducia prima di iniziare la cura per accertarsi che l'agnocasto non abbia controindicazioni

in base alla propria situazione personale. Personalmente ho avuto molto beneficio grazie a questo rimedio che mi ha fatto sparire la brufolaglia localizzata nella parte bassa del viso. In più, per chi soffre di sindrome premestruale, l'agnocasto risulta molto utile in quanto aiuta a contrastare i crampi tipici del ciclo. Si trova in erboristeria o farmacia in capsule, se ne assume una al giorno lontano dai pasti.

Salvia

Un altro rimedio molto utile a contrastare i foruncoli legati agli squilibri ormonali è la salvia. Puoi

aggiungere, senza esagerare, qualche fogliolina tritata alle insalate. In alternativa, per un'azione più forte, puoi ricorrere alla tintura madre di salvia, da assumere 30 gocce tre volte al giorno fino alla scomparsa dei sintomi. Anche in questo caso è sempre preferibile consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare la somministrazione.

Bardana e Tarassaco

Per i foruncoli collegati al fegato e ad un suo sovraffaticamento, si tratta in genere dei foruncoli su guance, zigomi e nella zona intorno alle sopracciglia, ottime sono le tisane di bardana e

tarassaco. Puoi trovare le piante essiccate in farmacia ed erboristeria. Per quanto riguarda la tisana di bardana, procedi così: porta ad ebollizione una tazza di acqua e un cucchiaino di radici di bardana, fai sobbollire per tre minuti. Poi toglì dal fuoco e lascia riposare per 5 minuti, filtra e bevi.

Mentre per quanto riguarda la tisana di tarassaco, porta ad ebollizione una tazza di acqua e toglila dal fuoco. Aggiungi a questo punto un cucchiaino di pianta e lascia riposare per dieci minuti, poi filtra e bevi.

Queste tisane risulteranno di aiuto in quanto permetteranno al corpo di disintossicarsi e alleggeriranno il lavoro

del fegato.

Lavanda

La lavanda è un ottimo rimedio in caso di pelle acneica, la depura, ha un'azione anti microbica (3) e aiuta anche la digestione. Puoi bere l'infuso o anche applicarlo localmente sul volto come tonico. Porta ad ebollizione una tazza di acqua, toglila dal fuoco e aggiungi un cucchiaino raso di fiori di lavanda essiccati, copri con un coperchio e lascia riposare per dieci minuti, poi filtra e bevi o usa come tonico. In questo caso il consiglio è anche di aggiungere 5 gocce di estratto

di semi di pompelmo per allungarne il periodo di conservazione.

Achillea

L'achillea è una pianta dall'azione antimicrobica davvero ottima per contrastare e lenire le infiammazioni della pelle, arrossamenti, pruriti e anche l'acne (3, 4). Puoi ricorrere all'olio essenziale di achillea, in questo caso puoi aggiungere una goccia alla crema che usi abitualmente. Oppure puoi usare l'idrolato di achillea. L'idrolato è un'acqua aromatica che si forma contemporaneamente all'olio essenziale durante il processo di produzione di

quest'ultimo, è molto più delicata dell'olio essenziale, e per questo può essere usata anche pura sulla pelle, ma conserva le proprietà benefiche. Puoi nebulizzare l'idrolato direttamente sul volto dopo la pulizia e prima di stendere la crema. L'unico accorgimento, per avere la sicurezza di utilizzare un prodotto non aggressivo sulla pelle, è assicurarti che l'idrolato non contenga alcool.

Oli vegetali contro macchie e pomfi

Gli oli vegetali possono essere un ottimo aiuto per trattare acne, punti neri,

foruncoli infiammati e anche le macchie lasciate da queste imperfezioni. In particolare puoi trovare molto utili due prodotti, l'olio di semi di lampone e l'olio di olivello spinoso.

L'olio di semi di lampone ha un'azione cicatrizzante e può aiutare a schiarire le macchie lasciate dall'acne. Non solo, questo olio è anche anti infiammatorio, contribuisce quindi a contrastare irritazioni, pruriti e foruncoli, stimola il rinnovamento dei tessuti e dona elasticità alla pelle (5). Puoi inserire quindi questo olio nella formula della tua crema viso fai da te oppure, se non desideri creare da te i tuoi cosmetici ma preferisci acquistarli,

puoi aggiungere una goccia di olio di semi di lampone a un cucchiaino della tua crema viso abituale e massaggiare il prodotto sul viso.

L'olio di olivello spinoso, oltre ad essere ricco di vitamine come la C, gruppo B, E e sostanze antiossidanti apporta anche due acidi grassi, l'acido palmitoleico e l'acido gamma linolenico, utili a rigenerare e riparare la pelle. Non solo, l'acido gamma linolenico ha anche la caratteristica, una volta penetrato nella pelle, di essere convertito in prostaglandine, delle sostanze capaci di contrastare infiammazioni ed infezioni (6). Quindi, quando hai un pomfo gonfio, rosso e

dolorante, prima di andare a dormire applica sul foruncolo una goccia di questo olio molto potente!

Acqua e limone

Alla mattina, prima di colazione, prova a bere un bicchiere di acqua tiepida a cui hai aggiunto il succo di mezzo limone. Questo rimedio agisce depurando e proteggendo il fegato e migliorando l'aspetto della pelle, che apparirà più luminosa ed elastica (7, 8).

Propoli contro i brufoli più resistenti o improvvisi

A volte alcuni brufolotti sembrano proprio non volerci lasciare, rimanendo sotto pelle per settimane o mesi, oppure, proprio nei momenti meno indicati, ecco che spunta un bel foruncolo, rosso e grosso, e in genere questo succede in parti molto visibili. Per entrambi i casi molto utile è la tintura di propoli, dall'azione antimicrobica (9). Puoi acquistare facilmente la tintura di propoli in farmacia o erboristeria. Picchietta una goccia direttamente sul foruncolo oppure, per un'azione più estesa, mescola un paio di gocce di tintura in una noce della crema che usi abitualmente, poi procedi con la normale applicazione. La propoli aiuterà a sfiammare il foruncolo, a seccarlo e a

risolverlo velocemente.

Rimedi per un'azione d'urto

Quando il foruncolo è comparso puoi ricorrere a qualche rimedio naturale molto efficace. Puoi applicare un po' di gel di aloe vera direttamente sul foruncolo, aiuterà a sfiammarlo o a cicatrizzare la pelle se invece lo hai già schiacciato malamente. In alternativa, per una pelle impura con brufolotti e punti neri puoi applicare l'aloè direttamente come maschera, lascia in posa 15 minuti poi sciacqua. Ci sono poi gli oli essenziali di tea tree e di lavanda, entrambi ottimi rimedi

antisettici e antinfiammatori. Puoi applicare una goccia direttamente sul foruncolo, anche più volte nel corso della giornata. Altri rimedi? Mescola in parti uguali acqua e bicarbonato, formerà una crema da spalmare sul pomfo. Lascia in posa per 30 minuti poi sciacqua, questo aiuterà a drenare il materiale all'interno.

(1) Shenefelt, Herbal treatment for dermatological disorders, Chapter 18, Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects, Tylor and Francis Group, 2011

(2) Nasri et al, Medicinal Plants for the Treatment of Acne Vulgaris: A

Review of Recent Evidences,
Jundishapur J Microbiol., 2015

(3) Orchard et al, Commercial Essential Oils as Potential Antimicrobials to Treat Skin Diseases, Evid Based Complement Alternat Med., 2017

(4) Saeidnia et al, A review on phytochemistry and medicinal properties of the genus *Achillea*, Daru, 2011

(5) Oomah et al, Characteristics of raspberry (*Rubus idaeus* L.) seed oil, Food Chemistry, 2000

(6) Zielinska et al, Abundance of active ingredients in sea-buckthorn oil,

(7) Kim et al, Antioxidant and anti-ageing activities of citrus-based juice mixture, Food Chemistry, 2016

(8) Tong Zhou et al, Protective Effects of Lemon Juice on Alcohol-Induced Liver Injury in Mice, Biomed Research International, 2017

(9) Wagh et al, Propolis: A Wonder Bees Product and Its Pharmacological Potentials, Adv Pharmacol Sci, 2013

Yoga, il giusto riposo del guerriero

L'armonia nascosta

vale più di quella che appare

Eraclito

La passione per lo yoga è nata verso l'ultimo anno di università, mi attiravano le atmosfere un po' esotiche e le movenze elastiche. Ma già alla prima lezione mi sono resa conto che lo yoga

era molto di più di qualche mossa elegante, è concentrazione, forza ma anche leggerezza, equilibrio, energia e sì, me ne sono innamorata. Certo, non è stato un percorso molto semplice, soprattutto quando mi sono resa conto che nella mia classe di yoga ero l'unica a non riuscire a rimanere nella posizione della barca, quella che fa lavorare gli addominali. Eh vabbè dirai, sei solo un po' fuori allenamento...sì peccato che gli altri compagni di corso erano tutti un po' in là con l'età. Beh, questo è stato una sferzata alla mia autostima e da quel giorno mi sono messa d'impegno e così ormai ogni mattina dedico mezz'ora alla pratica yoga, si sentono ancora degli scricchiolii sinistri da qualche

articolazione ma nel complesso mi posso dire soddisfatta.

Lo yoga aiuta non solo i muscoli e le giunture, ma agisce anche sugli organi interni, gli ormoni e sulla calma e serenità. Puoi capire quindi che lo yoga può anche aiutare a sbarazzarsi dell'acne! In particolare aiuta a migliorare la digestione, eliminare le tossine, equilibrare gli ormoni e rilassarsi, tutti aspetti molto importanti in quanto un problema in una di queste aree può letteralmente essere letto in faccia, con brufoli, sfoghi e punti neri. Per esempio, brufoli nella zona del mento indicano in genere un problema ormonale, su zigomi e sopracciglia è

probabile che sia da ricondursi a uno sfogo del fegato e problemi digestivi. Vediamo per ogni scopo le posizioni yoga migliori da praticare a casa, basta davvero poco, un tappetino morbido e qualche minuto da dedicare a sé.

Yoga per la digestione

Posizione del vento

DIFFICOLTA': principianti

BENEFICI: La posizione yoga del vento massaggia l'addome, lo stomaco e l'intestino, combatte la stipsi e la formazione di gas. Un intestino che

funziona bene garantisce benessere ed energia a tutto l'organismo! E la pelle appare più luminosa.

COME : Mettiti sdraiato/a sul tappetino. Le gambe sono distese e le braccia sono lungo i fianchi. Inspira e porta le braccia oltre la testa. Espira, piega la gamba destra e portala al petto, afferra con le mani il ginocchio, proprio come vedi in figura. Mantieni la posizione per qualche respiro. Riporta poi la gamba a terra e ripeti dall'altro lato.



Posizione dell'aratro

DIFFICOLTA': avanzata

BENEFICI: Facilita la digestione, utile in caso di stipsi, insegna a rilassarsi e a respirare, allunga la schiena, aiuta a ridurre lo stress. Ottima quindi per depurare il corpo e la pelle

ringrazia! E poi, contrastare il nervosismo significa calmare le mani che potranno lasciare in pace la pelle che così potrà rigenerarsi.

C O M E : Sei sdraiata/o sul tappetino, le gambe distese e le braccia lungo i fianchi. Inspira e porta le gambe ad angolo retto, le braccia e le spalle rimangono aderenti al tappetino. Alza gambe e bacino fino al punto in cui è possibile appoggiare le mani sulla parte bassa della schiena. Espira, piega le ginocchia e abbassale fino ad arrivare alla fronte, poi, lentamente, allunga le gambe e portale dietro la testa. Se riesci ad appoggiare i piedi per terra rimani nella posizione per qualche respiro,

altrimenti non importa, con la pratica il tuo corpo acquisterà la flessibilità sufficiente. Arriva fin dove riesci, respira e poi con calma srotola la schiena, vertebra per vertebra, e riportati nella posizione iniziale.



Yoga per eliminare le tossine

Posizione della torsione laterale

DIFFICOLTA': principianti

BENEFICI: Si tratta di una torsione e pertanto aiuta a depurare il corpo e liberarlo dalle tossine. Quando si esegue una torsione infatti si “strizzano” gli organi dell’apparato digerente riducendo temporaneamente l’afflusso di sangue in questa zona. Tornando poi nella posizione di partenza arriva di nuovo un grande afflusso di sangue fresco che spazza via le tossine.

COME: Siediti con le gambe distese in avanti. Inizialmente i piedi

sono uniti. Piega quindi il ginocchio destro mentre la gamba destra oltrepassa la gamba sinistra. Appoggia il piede destro oltre il ginocchio sinistro, come puoi vedere nella foto. Espira e ruota il busto verso destra, il gomito sinistro si appoggia nella parte esterna del ginocchio destro. Il braccio destro si allunga e si appoggia dietro la schiena mentre anche la testa ruota e lo sguardo va oltre la spalla destra. Inspira e rilassati, espirando cerca di portare lo sguardo sempre più oltre la spalla destra aumentando la torsione. Poi con l'inspiro rilascia. Dopo qualche respiro torna nella posizione di partenza e ripeti con l'altra gamba. Durante l'esecuzione di questa asana cerca di non incurvare la

schiena e lascia le spalle giù, evitando di portarle alle orecchie.



Yoga per la calma

*Pranayama per migliorare la
respirazione*

DIFFICOLTA': principianti

BENEFICI: Calma la mente e le emozioni. Quando si soffre di acne è facile sentirsi frustrati ed è un attimo che pensieri foschi si facciano strada con senso di inadeguatezza e scarsa autostima. Pranayama però può aiutare a ridurre lo stress

COME: Siediti a gambe incrociate e intreccia le mani. Porta all'interno gli anulari, come vedi nella foto. Tieni i gomiti a 45 gradi e scostati dal tronco. Inizia a respirare in modo frazionato, cioè fai 4 brevi inspirazioni con il naso, facendo una breve pausa tra un respiro e l'altro, poi fai 4 espirazioni, sempre dal naso e facendo sempre una breve pausa tra un espiro e l'altro. Prosegui in questo

modo per un paio di minuti.



Posizione della montagna

DIFFICOLTA': principianti

BENEFICI: Questa piccola sequenza aiuta a rilassarsi, regolare il ritmo del respiro e caricarsi di energia. Un ottimo modo anche per sviare l'attenzione della mente ed evitare di toccarsi nervosamente la pelle

COME: Sei in piedi. I piedi sono leggermente distanziati e le mani sono lungo i fianchi. Alza ora le braccia verso il soffitto e unisci i palmi, forma come una freccia che punta verso l'alto mentre i piedi sono le tue radici che ti tengono saldamente a terra. Inspira e allungati, porta le braccia ancora più su mentre cerchi di ruotare leggermente il

bacino in avanti in modo da evitare che la schiena si insacchi e disegni un arco. Espira e rilascia la tensione, mantenendo sempre le braccia in alto, inspira e riattiva le braccia allungandoti verso l'alto. Poi rilascia le braccia e portale, come in figura, lungo i fianchi senza però toccarli. I palmi delle mani sono rivolti in avanti mentre gli occhi si chiudono. Respira e senti ancora l'energia della precedente posizione che formicola nel corpo. Immagina il percorso dell'aria durante l'inspiro, l'aria che passa dal petto e va in tutto il corpo, e durante l'espiro, l'aria che esce portando via anche tossine e preoccupazioni e affidandoli alla Terra. Rimani in questa posizione per qualche

minuto, cercando di scacciare i pensieri che man mano si affacceranno nella tua mente.



Yoga per gli ormoni

Posizione del triangolo ruotato

DIFFICOLTA': avanzata

BENEFICI: Oltre a benefici fisici quali il fatto che fortifica e allunga i muscoli delle gambe e rende flessibile la colonna vertebrale, questa posizione yoga aiuta a far fluire il sangue al cervello. In questo modo viene migliorato il funzionamento della ghiandola pituitaria, o ipofisi, che è responsabile della secrezione ormonale in ogni parte del corpo, compresi estrogeni e progesterone, le cui fluttuazioni possono avere un ruolo nella

comparsa dell'acne o in un suo peggioramento. Non solo, grazie anche alla torsione la posizione del triangolo aiuta ad eliminare tossine e ristagni.

COME: Sei in piedi sul tappetino. Allarga le gambe di circa 1 metro. Solleva le braccia lateralmente portandole all'altezza delle spalle, i palmi guardano verso terra. Ruota il piede destro di 90° , in modo che la punta guardi il lato del tappetino, il piede sinistro fa una piccola rotazione per dare stabilità. Espira, ruota il bacino verso destra e al tempo stesso piegati in avanti. La mano sinistra si appoggia sul tappetino all'esterno del piede destro. Il braccio destro si allunga verso il

soffitto, lo sguardo lo segue o guarda davanti a sé. Resta in questa posizione, respirando, per mezzo minuto, poi con la pratica potrai starci più a lungo. Sciogli la torsione e inspirando riporta il tronco diritto, riavvicina le gambe e prenditi un po' di tempo nella posizione della montagna. Ripeti poi dall'altro lato.



Cobra

DIFFICOLTA': principianti

BENEFICI: Tonifica ovaie e utero (per le donne), regola la produzione ormonale, tonifica la muscolatura della schiena. Migliora la respirazione e la circolazione.

COME: Sei sdraiata/o sulla pancia, le gambe sono diritte e i piedi uniti. La fronte poggia sul tappetino e le mani sono all'altezza del petto, con i palmi rivolti verso il basso. Inspira, solleva il busto e la testa raddrizzando le braccia. Resta nella posizione per un minuto, poi sciogli e ritorna sul tappetino

appoggiando la fronte e terra.



Non tutta l'acne vien per nuocere

*Credo che questo sia l'inizio
di una bella amicizia*

Rick Blain (Casablanca)

Ne abbiamo passate di cotte e di crude, l'acne ci ha colpiti a tradimento nei momenti meno appropriati, un esame, un appuntamento o un evento importante ed eccolo lì, il foruncolo che faceva bella mostra di sé sul mento o sulla fronte. Eh sì, perché se devono venire, vengono

sempre dove sono ben visibili, mai dietro un orecchio. Ma c'è un vantaggio, questa è pazza direte voi, eh no, perché una pelle che ha sofferto di acne avrà, poi, meno rughe, tiè! Matusa raggrinzito vade retro! Forse non sarà l'inizio di una bella amicizia come disse Rick Blain, il bell'Humphrey Bogart, in Casablanca, ma di certo aiuta.

E come mai questa sicurezza? Perché la certezza viene dalla scienza. Fino a questo momento era stato effettivamente osservato che la pelle di chi aveva sofferto di acne invecchiava molto più lentamente di chi invece non aveva avuto questa malattia. Si era ipotizzato per via di un aumento della

produzione di sebo ma la realtà sembra diversa e risale alle modifiche che avvengono a livello della struttura dei cromosomi. In base ad una ricerca del King's College di Londra e pubblicata sulla rivista Journal of investigative dermatology (1) infatti i cromosomi di chi ha sofferto di acne presentano telomeri più lunghi. I telomeri sono sequenze ripetitive di nucleotidi che si trovano nella parte terminale dei cromosomi e che hanno lo scopo di proteggere il cromosoma dal danneggiamento quando si replica. Alla lunga i telomeri vengono meno e questo porta alla morte della cellula, normale nel processo di invecchiamento. I telomeri più lunghi nei cromosomi di chi

ha sofferto di acne spiegano la maggior protezione che queste cellule hanno nei confronti dell'invecchiamento, un risultato incredibile no?

Dopo quest'ultima informazione è arrivato il momento di salutarci, spero che il libro ti sia piaciuto e, soprattutto, che ti sia stato utile. Non bisogna subire l'acne né aspettare di essere un po' in là con l'età per vedere finalmente scomparire brufoli e punti neri. Questo libro è una guida per farti sentire meno sola/o e per darti dei consigli e accorgimenti, semplici e davvero alla portata di tutti, per sconfiggere l'acne.

Grazie a te che mi hai seguito fin qui!

E se hai già nostalgia beh, c'è l'app Rimedi Naturali, che continua e continuerà a sostenerti con consigli per la salute e la bellezza della pelle! Puoi cercare Rimedi Naturali nel tuo App store oppure fare la scansione del codice QR qui sotto, verrai subito indirizzata/o all'app nel giusto app store.



(1) Ribero et al, Acne and

Telomere Length: A New Spectrum
between Senescence and Apoptosis
Pathways, J Invest Dermatol, 2017

Per riassumere, la tua routine anti acne

*Amare se stessi è l'inizio di un
idillio*

che dura tutta una vita

Oscar Wilde

Ecco, in sintesi, i passi che puoi mettere in pratica ogni giorno per liberarti da acne, imperfezioni e punti neri. È il riassunto dei capitoli

precedenti e rappresenta un piccolo e utile prontuario di linee guida da tenere sempre presente.



Inizia la giornata con l'oil pulling, magari con olio di sesamo. Nel frattempo puoi preparare la colazione, magari uno yogurt vegetale con cereali integrali e frutti di bosco e una tazza di tè verde!

E' il momento poi di pulire la pelle con il sapone di Aleppo o di Marsiglia o un po' di acqua micellare bifasica. Sciacqua bene il viso, passa il tonico

sulla pelle e infine proteggila ed idratala con un olio vegetale come olio di jojoba o una crema ai preziosi oli e burri vegetali.

Se hai ancora un po' di tempo prima di iniziare la giornata puoi dedicarti a qualche esercizio yoga.



Trascorri una giornata strepitosa! Ricordati di preferire cereali integrali, privilegiare tanta frutta e verdura ricche di fibre per il benessere dell'intestino e cercare di evitare, dove

possibile, pane e pasta raffinati, gelati, creme e dolci preparati con tanto zucchero bianco e farina raffinata. Nel corso della giornata se sei nervoso/a e le mani vanno spesso al volto per tormentare i brufolotti prova magari a praticare un esercizio yoga di respirazione, è semplice e puoi farlo ovunque e quando vuoi!

E se nonostante tutto ti è spuntato un nuovo foruncolo? Non lo toccare e applica qualche goccia di olio essenziale di lavanda o tea tree ogni 3-4 ore, un piccolo rimedio di emergenza da avere sempre con sé.



A sera, strucca bene il viso con l'acqua micellare bifasica o un olio vegetale. Sciacqua il viso. Una volta a settimana puoi eseguire uno scrub o applicare una maschera. Una volta al mese invece puoi effettuare una pulizia più profonda con la tecnica dello skin gritting. Poi passa il tonico sul viso o un idrolato, come quello di achillea, e infine la crema o l'olio vegetale.

E per prepararti alla notte perché non fai qualche esercizio yoga di rilassamento come la posizione yoga della montagna?

Chi siamo

Qualcosa sull'app....

Rimedi Naturali è nata come app e poi è diventata anche canale Youtube, è un mondo per tutti gli appassionati del viver sano. Il nostro modo per aiutare tutte le persone che ci seguono a vivere più a lungo, più belle e sì... anche più felici proponendo i risultati delle ultime ricerche scientifiche su salute e stile di vita, le proprietà dei diversi cibi, offrendo ricette sane e sempre diverse, aiutando a prendersi cura della propria bellezza con rimedi green e curando

corpo e mente con esercizi di yoga e fitness.

E su di noi...

Giorgia (io), con l'app ho cercato di unire la mia passione per uno stile di vita naturale e la mia formazione universitaria, mi sono infatti laureata in fisica e ho il dottorato di ricerca in fisica, settore biofisica. Leggere articoli scientifici, documentarmi sulle ultime ricerche e testare nuovi metodi è quindi da sempre il mio lavoro e spero di averlo reso utile con questo libro e l'app Rimedi Naturali

Andrea, laureato in ingegneria delle telecomunicazioni, creatore dell'app Rimedi Naturali, del suo codice e di tutta la struttura che sta dietro che ci ha permesso di raggiungere utenti in tutto il mondo. Ogni richiamo tecnologico in questo libro è opera sua. È anche il miglior correttore di bozze che esista e grazie ai suoi commenti e consigli il risultato finale è quello che migliaia di utenti ogni giorno apprezzano!

Segui Rimedi Naturali su:

F a c e b o o k :

@TheappNaturalRemedies

Twitter: @natural_rem

Instagram: @the_naturalremedies