

Viviana Galli

# IL SEGRETO DI UNA

# PELLE

10 consigli per una  
pelle bella, pulita  
e splendente

# PERFETTA



# Il segreto di una pelle perfetta

*10 consigli per una  
pelle bella, pulita e  
splendente*

**di Viviana Galli**

Copyright © 2017

Tutti i diritti riservati.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti di questo volume appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto, video ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a DiGi Generation GbR.

Testi, foto, grafica, materiali inseriti nel volume non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti da

parte dei lettori e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte di DiGi Generation GbR.

I contenuti offerti da questo volume sono redatti con la massima cura. DiGi Generation GbR tuttavia, declina ogni responsabilità, diretta e indiretta, nei confronti dei lettori e in generale di qualsiasi terzo, per eventuali imprecisioni, errori, omissioni, danni (diretti, indiretti, conseguenti, punibili e sanzionabili) derivanti dai suddetti

contenuti.

E' proibita la riproduzione, anche parziale, in ogni forma o mezzo, senza espresso permesso scritto dell'autore.

# Indice

## Premessa

### La nostra pelle

La costituzione della pelle

La flora cutanea

Le funzioni della pelle

### Tipi di pelle

Pelle grassa

Pelle mista

Pelle secca

### Problemi della pelle

Influssi dannosi

Malattie della pelle

# Cura

Protezione solare per ogni tipo di pelle

Cura della pelle nei mesi freddi

Cura della pelle per le donne

Cura della pelle per gli uomini

La cura della pelle in età più avanzata

Cura della pelle nei bambini

## Cura naturale della pelle

## Errori nella cura della pelle

## 10 consigli per una pelle sana

## Riassunto





# Premessa

La pelle è l'organo più grande del corpo umano e anche di quello animale.

Attraverso la pelle vengono protetti gli organi interni. Detto in parole semplici, si tratta di una linea di frontiera che si trova all'esterno del corpo, ma che protegge il suo interno. La pelle ricopre molte funzioni importanti. Tra queste ci sono la protezione dagli influssi dell'ambiente esterno, la comunicazione, il mantenimento dell'equilibrio interiore e la rappresentazione estetica. Sì, avete

capito bene: la pelle rappresenta una persona di fronte a tutte le altre. Alcuni degli altri compiti della pelle rientrano negli ambiti della difesa immunitaria e del metabolismo. In questi ultimi casi, i numerosi meccanismi di adattamento di cui dispone la pelle risultano molto utili.

Perché la pelle possa svolgere le sue funzioni, essa ha bisogno di una cura particolarmente attenta. E, non nascondiamocelo, una bella pelle non è solo attraente, ma apre anche le porte al contatto con gli altri. Nei prossimi

capitoli vi sveleremo tutto ciò che c'è da sapere sulla pelle, sui suoi punti deboli e sui suoi problemi e anche su come prendervene cura in modo efficace.



# La nostra pelle

Noi concepiamo la pelle sempre nel suo insieme, ma in realtà essa è composta da diversi strati che, sommati, formano la pelle che noi vediamo. Il suo spessore è di appena qualche millimetro, ma tutta insieme pesa fino a 10 kg e, se consideriamo tutta la sua superficie distesa, può misurare fino a due metri quadrati.

# La costituzione della pelle

La pelle è composta da tre strati: epidermide, derma e ipoderma. Sulla superficie dell'epidermide si trova una sottile pellicola di grasso. Questa pellicola è costituita da secrezioni delle ghiandole sebacee e sudoripare e funge da protezione per la pelle: essa evita che agenti patogeni come funghi o batteri raggiungano l'interno del corpo passando attraverso la pelle. Allo stesso tempo, la pellicola di grasso è fatta in modo tale da lasciar fuoriuscire

dell'acqua sulla pelle.

Lo strato corneo si trova invece appena sotto la pellicola di grasso. È composto da cellule prodotte nell'epidermide.

Queste cellule viaggiano verso l'alto e creano delle callosità, formando così lo strato corneo, il quale si desquama per poi rigenerarsi solitamente una volta al mese. In questo modo le lesioni che non vanno oltre lo strato germinativo vengono guarite completamente. Tutte quelle che invece vanno più in profondità nella pelle lasciano delle



cicatrici. Anche le cellule che costituiscono i pigmenti si trovano nell'epidermide. Questi pigmenti si occupano, per esempio, di dare alla pelle una bella abbronzatura quando ci si mette a prendere il sole.

Il secondo strato è il derma, il quale è più spesso dell'epidermide. È costituito da fasci connettivali strettamente interdipendenti, fibre elastiche e fibre muscolari lisce. La costituzione di questo strato di pelle è più sciolta e reticolata. Il derma e l'ipoderma sono

“incastrati” l’uno nell’altro e si fondono tra loro. Nel derma si trovano i vasi sanguigni, necessari al nutrimento della pelle. I vasi sanguigni si allargano quando si ha caldo, trasportando il calore verso l’esterno, e si restringono invece se l’organismo sente freddo. In questo caso trattengono il calore all’interno del corpo. Oltre ai vasi sanguigni, nel derma si trovano anche ricettori e terminazioni nervose.

Attraverso questi elementi, stimoli come il caldo, il freddo, la pressione e il dolore vengono trasmessi al cervello.

Nel derma, infine, sono presenti anche vasi linfatici.

Contrariamente ai due strati che abbiamo già citato, l'ipoderma è formato da un tessuto connettivo sciolto, ma soprattutto da tessuto adiposo. Anche se a noi il tessuto adiposo non piace particolarmente, per la pelle è molto importante. Esso svolge una funzione di cuscinetto se per esempio sbattiamo contro qualcosa, funge da riserva energetica ed è estremamente utile come imbottitura contro il freddo.

Nell'ipoderma si trovano delle fibre che servono da collegamento con tendini, muscoli e ossa e anche delle ghiandole sudorifere. Anche la borsa sinoviale è situata in questo strato.

Forse vi sembrerà strano, ma anche le unghie e i capelli fanno parte della pelle umana. Non per niente vengono definiti come “annessi cutanei”. Questo è dovuto al fatto che le radici dei capelli si trovano nella pelle, e lo stesso vale le unghie delle mani e dei piedi.

# La flora cutanea

La nostra pelle è viva, nel vero senso della parola. La flora cutanea ospita infatti batteri, funghi e piccoli insetti. Le cellule di Langerhans, che vivono ugualmente nella flora cutanea, fungono da cellule antigene.

# Le funzioni della pelle

Le funzioni della pelle sono molto varie. Prima di tutto, però, si tratta di un organo che mantiene unite tutte le parti del corpo umano. La pelle serve poi a proteggere gli organi interni del corpo. Essa evita inoltre che agenti patogeni portatori di malattie penetrino nel corpo e protegge da sostanze estranee in forma solida, liquida o gassosa. La pelle agisce anche da scudo contro i danni da radiazioni e le lesioni meccaniche. Oltre a tutto ciò assicura che non si

verifichino perdite di liquidi, proteine o elettroliti. Se non esistesse questa barriera cutanea, la perdita di liquidi sarebbe enorme: raggiungerebbe i 20 litri al giorno circa. Essa permette quindi che l'organismo non si secchi.

La pelle è poi responsabile della regolazione della temperatura corporea. Grazie ai ricettori e ai nervi che vi sono presenti, possiamo esprimere le nostre sensazioni attraverso il più grande organo umano. Tutti sappiamo che la rabbia ci fa diventare rossi, la paura ci

fa sudare e che impallidiamo dal terrore. Per noi esseri umani, tra l'altro, è possibile esplorare l'ambiente che ci circonda e di farne letteralmente esperienza grazie alla nostra pelle. Essa è allo stesso tempo un organo di contatto e un organo di senso.





# Tipi di pelle

# Pelle grassa

La pelle grassa è più soggetta ad acne e punti neri. La causa di questo tipo di pelle è una produzione elevata di materia grassa.

# Pelle mista

La pelle mista è costituita da pelle sia secca che grassa. Più si invecchia, più la pelle raggiunge un certo equilibrio.

# Pelle secca

La pelle secca può causare rughe, screpolature e arrossamenti. La pelle produce troppi pochi liquidi e si ritrova quindi soggetta ai problemi appena citati.



# Problemi della pelle

Prima di occuparci della descrizione delle varie malattie, diamo uno sguardo agli influssi dannosi per la nostra pelle. Non si tratta però solo di influssi provenienti dall'ambiente esterno, ma anche di abitudini personali che non si adattano per niente bene alle esigenze della nostra pelle. I danni sono così inevitabili e finché non cambiamo le nostre abitudini, continuiamo a far male alla nostra pelle ogni giorno.

# Influssi dannosi

La pelle impedisce che agenti patogeni penetrino nel nostro organismo. Ma anche la pelle stessa può soffrire a causa di influssi dannosi, come per esempio ciò che la attacca a partire dall'ambiente esterno. Materiali nocivi come il fumo dei tubi di scappamento, le sigarette o l'alcol, per esempio, fanno male alla pelle. Tra questi fattori ci sono però anche la rabbia, lo stress, la mancanza di sonno o un'alimentazione scorretta, troppi dolci o bagni di sole troppo



lunghi.

Acne e pelle pallida o di brutto aspetto sono causate principalmente dal fumo e da un consumo eccessivo di alcol. Stare troppo tempo esposti al sole porta invece a un'apparizione precoce delle rughe o a macchie cutanee, e anche la mancanza di sonno si manifesta visibilmente sulla pelle. E questi sono solo alcuni dei molti problemi che possono colpire la nostra pelle.

# Malattie della pelle

Generalmente la nostra pelle reagisce molto in fretta alle nostre abitudini, spesso negative, e agli influssi esterni.

**Attenzione:** Appena notate qualcosa di diverso nella vostra pelle, come brufoli, eruzioni cutanee o cose simili, è necessario farsi visitare da un medico (dermatologo). In questo libro noi possiamo solo limitarci a elencare le malattie che potrebbero colpirvi. Le malattie della pelle descritte qui di

seguito sono quelle più conosciute; oltre a queste, però, esistono molte altre patologie possibili su cui noi non ci dilungheremo.

La pelle può reagire alle sostanze tossiche manifestando eruzioni cutanee, rughe, gonfiori o coloriti anormali. Non provate assolutamente a trattare da soli questi sintomi, bensì prendete subito appuntamento con il vostro medico.

Altre possibili reazioni sono l'acne, la neurodermatite, verruche, funghi sulle

mani e sui piedi o la psoriasi. Anche in questi casi, la migliore soluzione è consultare un medico, poiché lui saprà distinguere le malattie della pelle infettive da quelle non infettive. Inoltre, è indispensabile fare un test del cancro alla pelle dal dermatologo almeno una volta ogni due anni. Le spese per questi test sono coperte dalle assicurazioni sanitarie legali; chi invece è assicurato privatamente, deve informarsi presso la sua compagnia.

Un altro possibile disturbo è la rosacea,

la causa del cosiddetto “naso da ubriacone”. La rosacea è una malattia infiammatoria della pelle che dilata così tanto le vene più fini che alcune parti del viso diventano rosse. Nella maggior parte dei casi, i rossori partono dal naso e dal contorno occhi. Se non viene curata, la malattia peggiora sempre di più, finché tutto il viso prende un aspetto “mostruoso”. Una conseguenza della rosacea è l'apparizione di foruncoli all'interno delle zone rosse. Se doveste essere colpiti da questa malattia, l'ideale è parlarne con il vostro medico:

tentativi fai-da-te non servono a nulla, anzi, rischiano di peggiorare la situazione e favorire la rosacea.

Una patologia della pelle molto contagiosa è la scabbia, causata da parassiti. Sono gli acari che si infiltrano nello strato corneo e si moltiplicano all'interno della pelle stessa. Anche in questo caso va fissato un appuntamento con il dermatologo. La scabbia, tra l'altro, non ha niente a che vedere con la scarsa igiene personale, ma più che altro con le condizioni igieniche e con altri

fattori come la densità di popolazione o lo stato di salute della gente e dell'ambiente circostante.

Altri esempi di malattie sono l'herpes, le infezioni dovute a funghi o a batteri o anche il cancro della pelle.

Le malattie causate da batteri o altri agenti patogeni non sono le uniche a colpire la nostra pelle: anche noi stessi possiamo essere la causa di alcuni disturbi. Oggi abbiamo una visione diversa dell'igiene rispetto a quella dei

nostri antenati. Farsi la doccia ogni giorno è igienico, ma in realtà non è l'ideale per la pelle. La nostra forma moderna di igiene è spesso fonte di allergie, soprattutto nei bambini.

La nostra pelle può spesso servire da “megafono” dell'organismo. Una pelle secca e che dà prurito, per esempio, può essere segno di diabete. Non dobbiamo dimenticare che gli organi del nostro corpo collaborano tra loro. La medicina cinese se ne è resa conto già più di 5000 anni fa, e un buon dermatologo, infatti,



non la scarterà a priori.



# Cura

In commercio si trovano tantissimi tipi di creme, maschere, peeling e pomate per la cura della pelle. Non tutti i prodotti però sono adatti a ogni tipo di pelle, e essa stessa reagisce diversamente a determinate sostanze che contenute nei prodotti. Ecco perché è importante prendersene cura con gli strumenti corretti. Chi vuole avere una bella pelle deve impegnarsi e non aspettarsi un miracolo! La cosa migliore è occuparsi in prima persona della cura

della propria pelle: non ci saranno miracoli, ma la vostra pelle diventerà incredibilmente bella.

Non dimenticate: la pelle è lo specchio della vostra anima! E non solo: essa è anche ciò che crea la vostra immagine esteriore, ovvero ciò che le altre persone vedono. Un aspetto esteriore curato permette di stabilire nuovi contatti e soprattutto, se siete liberi professionisti, porta anche vantaggi a livello sociale e favorisce l'incontro di nuovi partner d'affari.

Al giorno d'oggi, la cura della pelle non si limita solo all'utilizzo di creme, bensì è molto più varia. È importante che sappiate a quale tipo di pelle corrisponde la vostra e come curarla di conseguenza in ogni momento dell'anno. Solo così raggiungerete un risultato ottimale. Cominceremo con la protezione solare, per poi occuparci degli altri aspetti della cura della pelle.

# Protezione solare per ogni tipo di pelle

Durante i mesi estivi è necessaria una cura speciale. Nelle condizioni climatiche attuali, “estate” non è forse la parola giusta da usare. Dovremmo parlare piuttosto di “giorni caldi”.

Durante questi giorni è assolutamente necessaria una protezione solare efficace per la pelle. non solo è importante che la protezione sia sufficiente, ma anche che la

composizione dei prodotti sia liquida e grassa. Nei paragrafi seguenti vi spiegheremo come proteggere la vostra pelle dall'azione dei raggi UV.

## **Pelle molto chiara – Il tipo celtico o tipo 1**

Chi ha una pelle molto chiara, di solito ha anche i capelli biondo chiaro o rossicci e occhi grigio chiaro, azzurri o verdi. In alcuni casi ci sono anche le lentiggini: queste si moltiplicano con l'azione del sole. Se corrispondete a

questo profilo, allora cercatevi un posticino all'ombra, perché il vostro tempo di protezione propria è inferiore ai 10 minuti. Vi consigliamo di ricoprirvi di una buona crema solare.

## **Pelle chiara – Il tipo nordico o tipo 2**

Le persone con la pelle chiara hanno generalmente i capelli castano chiaro o biondi. I loro occhi sono verdi, azzurri o grigi. Anche questo tipo può presentare lentiggini. La pelle chiara soddisfa difficilmente i tentativi di abbronzatura,



anzi, spesso finisce per scottarsi. La durata della protezione solare autonoma del corpo è di circa 20 minuti; ciò significa che senza crema solare, cappello e occhiali da sole questo tipo di persone farebbero meglio a non mettersi sotto il sole cocente.

### **Colorito medio – Il tipo medio o tipo 3**

Se avete un colore della pelle medio, i vostri capelli saranno castani o castano scuro, gli occhi marroni, verdi o azzurri. Non avete problemi di lentiggini e vi

scottate anche piuttosto raramente. La durata della vostra protezione solare naturale è di circa 30 minuti, ma è comunque meglio evitare il sole di mezzogiorno e riservare una protezione particolare alle vostre labbra e al vostro collo.

## **Pelle caffelatte – il tipo mediterraneo o tipo 4**

Se il colore della vostra pelle è marroncino o olivastro (quando non siete già abbronzati), generalmente avete

anche i capelli scuri. La vostra pelle si abbronzava velocemente e non vi venivano le lentiggini. Per la protezione della vostra pelle, è importante utilizzare una buona crema solare. Non dimenticate poi di portare un cappello e gli occhiali da sole.

# Cura della pelle nei mesi freddi

Nei mesi freddi la vostra pelle ha bisogno di essere curata in modo particolare a causa del sbalzo termico tra quando siete all'esterno e quando entrate in casa o in ufficio. Per questo motivo è molto importante riservare alla vostra pelle un trattamento speciale per questo periodo dell'anno. C'è una cosa in particolare a cui dovrete rinunciare: non fate spesso docce troppo calde o

troppo lunghe. Per i capelli, e soprattutto per il cuoio capelluto, in questi mesi si consiglia di usare uno shampoo delicato. Parlando di cura della pelle, non dovete dimenticare le vostre mani: queste hanno bisogno di un trattamento efficace quando fa freddo. Mettete della crema per le mani più volte al giorno e, se uscite di casa, i guanti sono d'obbligo. Anche le labbra vanno curate: cercate quindi di usare spesso un burro cacao a base grassa o del latte di cocco.

Dopo la doccia, dovete prendervi cura

della vostra pelle. L'ideale sarebbe usare una buona crema o lozione ogni sera. Mentre dormite, la pelle assorbe particolarmente bene le sostanze curative. Pensate alla protezione solare anche durante l'inverno: il sole invernale non va infatti sottovalutato. Questo non vale solo per le gite in montagna, bensì anche per quando uscite a fare la spesa in città.

# Cura della pelle per le donne

Prendendovi cura della vostra pelle, fate allo stesso tempo qualcosa di buono per la vostra salute. Ecco perché anche la pelle esigente di una donna ha bisogno di una cura adeguata.

La pelle secca è quella che richiede un trattamento più intensivo, poiché produce troppi pochi liquidi e non ne trattiene abbastanza. È necessario quindi

idrarla regolarmente. La pelle grassa, al contrario, contiene principalmente liquidi. Per prendersene cura è consigliabile utilizzare un prodotto che protegga dagli UV. Evitate creme e pomate a base grassa su questo tipo di pelle, perché non fanno che aumentare i brufoli e i punti neri. In commercio esistono creme speciali per i tipi di pelle misti, che rispondono sia ai bisogni della pelle secca che a quelli della pelle grassa. Esiste un'enormità di creme che potete comprare. Ascoltate la vostra pelle e usate il prodotto più



adatto ad essa. Le creme idratanti si adattano più o meno a tutti i tipi di pelle.

Potete determinare il vostro tipo di pelle usando un pezzetto di carta assorbente.

Le zone grasse saranno visibili sulla carta sotto forma di macchie. A seconda del risultato che otterrete, scegliete poi il tipo di prodotto corrispondente.

Anche i piedi, che ogni giorno lavorano duramente, vanno inclusi nella cura della pelle. Non sempre indossiamo il tipo giusto di scarpe, è quindi

indispensabile prendersi cura dei propri piedi in ogni momento dell'anno. Delle creme idratanti e a base grassa aiutano a mantenere la pelle liscia. Anche delle lavande per i piedi vanno bene, soprattutto se avete strapazzato i piedi tutto il giorno o durante un giorno caldo d'estate, in modo che possano rilassarsi.

Di solito dedichiamo molto tempo alla cura del viso. Lo puliamo per bene e poi ci trucchiamo per nascondere le impurità. Per la pulizia del viso vanno usate creme che contengano le sostanze

nutritive necessarie alla produzione di collagene. Queste creme devono anche favorire l'idratazione del viso. Prima di passare al trucco, poi, dovrete optare per una crema giorno colorata: non solo può servire da alternativa al make-up, ma anche da prodotto curativo che, proprio come il trucco, copra allo stesso tempo le impurità e le irregolarità del viso.

Le mani dicono tutto di una persona: dalle mani si può capire se si tratta di qualcuno che da molta importanza alla

cura del corpo oppure no. Delle mani curate hanno bisogno di creme non solo a base grassa, ma anche e soprattutto ricche di sostanze nutrienti. Le vostre mani si manterranno così lisce e senza rughe.

Ogni parte del corpo richiede una cura per la pelle, che però si assorba velocemente, in modo da non lasciare tracce sui vestiti. Dopo ogni doccia o bagno il vostro corpo ha bisogno un trattamento per il quale in generale si usa una lozione liquida. Scegliete una

lozione per il corpo che sia idratante e allo stesso tempo molto nutriente.

La pelle delle labbra è particolarmente sensibile: è molto facile che si screpoli e o che gli angoli della bocca si taglino. Usate più volte durante il giorno uno stick per le labbra che, oltre ad idratare, contenga anche importanti sostanze nutritive.

Per le donne più giovani si consigliano prodotti che idratino il corpo e che gli forniscano vitamine e sostanze nutritive.

È meglio inoltre evitare creme e lozioni profumate, che sicuramente hanno un buon profumo, ma spesso non sono ben tollerate dal corpo e fanno male alla pelle. Degli oli naturali, come per esempio l'olio di cocco o d'oliva, contengono sostanze nutritive a sufficienza per nutrire la pelle sotto ogni aspetto.

Per le signore, invece, sono necessari prodotti di buona qualità e molto idratanti. Inoltre questi prodotti devono contenere abbastanza sostanze nutritive

da soddisfare i bisogni della pelle.

Durante una gravidanza, la cura della pelle deve essere particolarmente attenta. Il tipo di pelle di una donna può cambiare in questo periodo: i cosmetici vanno allora adattati al cambiamento. La zona della pancia ha bisogno di una cura specifica per evitare che si formino delle smagliature da gravidanza. La pelle del ventre va quindi idratata molto. Oltre al ventre, è importante anche una cura particolare per i piedi che devono sopportare un peso maggiore del

normale. Lavande e lozioni rinfrescanti fanno particolarmente bene ai piedi in questo periodo specifico.



# Cura della pelle per gli uomini

Anche se la pelle degli uomini è più spessa di quella delle donne, perché contiene un tasso più alto di elastina e di collagene, essa ha comunque bisogno di una cura efficace. L'industria cosmetica ha sviluppato alcuni prodotti specifici per la pelle degli uomini, e a ragione. Oggi molti uomini curano la propria pelle in modo più intensivo rispetto alle generazioni precedenti, semplicemente

perché vogliono avere un aspetto migliore. La pelle degli uomini è in generale più spessa e più grassa di quella delle donne per via del numero maggiore di ghiandole sebacee contenuto nella pelle dei primi. Il processo di invecchiamento della pelle maschile inizia prima rispetto a quello femminile, anche se in età più avanzata le due raggiungono un livello di parità.

Gli uomini hanno infatti un nemico in più che danneggia la loro pelle: la rasatura quotidiana. Un gel da barba ricco di

vitamine offre protezione alla pelle contro il rasoio e contro eventuali eruzioni cutanee.

Senza protezione solare, la pelle degli uomini resta esposta ai raggi del sole. Anche se loro ritengono di essere “abbastanza uomini” da poter rinunciare alla crema solare, resta il fatto che una scottatura non è per niente sexy!

Nella cura del viso negli uomini, non può ovviamente mancare una pulizia profonda della pelle. Per rimuovere

sporco e sudore è consigliabile usare un tonico per il viso. Il tonico aiuta la pelle ad espellere le molecole morte e inoltre dilata i pori, il che si rivela poi positivo durante la rasatura. Anche per gli uomini esistono prodotti per il peeling che rimuovono grasso e sporco in eccesso.

Per proteggere la pelle dalla lama del rasoio, bisognerebbe sciacquare il viso con dell'acqua calda prima di radersi. L'effetto della schiuma o del gel da barba sarà così migliore e inoltre la pelle e la barba saranno più morbide.

Dopo la rasatura, consigliamo agli uomini di idratare molto bene il viso e chi usa il dopobarba deve assicurarsi che questo non contenga alcol.

Per quanto riguarda la cura del corpo, anche per gli uomini vale la regola del non fare docce o bagni troppo lunghi o troppo caldi. L'ideale sarebbe usare un gel doccia che conferisca alla pelle l'idratazione necessaria. Non dimenticate poi di spalmare sul corpo una lozione dopo la doccia o il bagno, così da fornire alla pelle le sostanze nutritive di cui ha bisogno. Nel caso in

cui il gel doccia contenga già del latte per il corpo, si può rinunciare alla lozione.

Le mani e i piedi hanno bisogno dello stesso tipo di trattamento che quelli delle donne. Lo stesso vale per le labbra, spesso danneggiate durante l'inverno.

I più giovani possono scegliere i prodotti da usare senza badare al loro tipo di pelle. Come già detto, la pelle degli uomini invecchia più velocemente

di quella delle donne. Più un uomo diventa vecchio, più dovrebbe preoccuparsi di usare delle creme antirughe. Queste creme stimolano la rigenerazione di collagene nella pelle. I più anziani, invece, hanno bisogno di prodotti che contengano antiossidanti, necessari per far fronte al rallentamento progressivo della rigenerazione della pelle con l'avanzare dell'età.

# La cura della pelle in età più avanzata

Ogni giorno diventiamo più vecchi, e la nostra pelle di conseguenza. Le rughe iniziano ad apparire e diventano sempre più evidenti; la pelle diventa più secca e sottile. Mentre da giovani la nostra pelle poteva conservare più acqua nelle sue cellule, con l'età ne trattiene sempre meno. Anche il nostro corpo invecchia con noi! Ciò significa che produce meno proteine, tra cui per esempio il



collagene. Per quanto riguarda quest'ultimo, non solo il corpo ne produce meno, ma ne distrugge anche di più.

Il collagene, in quanto proteina strutturale, costituisce l'elemento principale nella composizione delle fibre elastiche presenti nel derma.

L'aspetto della nostra pelle da anziani non dipende solo dalle nostre abitudini, bensì anche da questioni genetiche, ossia dal patrimonio genetico dei nostri antenati.

Gli effetti dannosi di cui abbiamo già parlato si manifestano in modo particolare nella pelle in via di invecchiamento. Oltre ad un'alimentazione corretta, è importante bere molto, soprattutto acqua.

Prodotti miracolosi che facciano ringiovanire la pelle non sono finora ancora stati inventati. Dobbiamo quindi accontentarci di soluzioni cosmetiche come creme antirughe, lifting facciali o raggi laser. Anche l'iniezione di

collagene è spesso presa in considerazione.

# Cura della pelle nei bambini

La pelle umana ha bisogno di essere curata già dalla nascita. La pelle dei neonati è molto sensibile, ma già dal momento della nascita deve fare i conti con gli influssi provenienti dall'ambiente esterno. Essa richiede quindi una cura particolarmente efficace, in modo che possa conservare le sue funzioni protettive naturali. In commercio esistono vari prodotti

specifici per i bambini.

Quando si fa il bagno al proprio bambino, è necessario aggiungere un prodotto che non solo curi la pelle, bensì anche che la idrati. Una crema altamente idratante specifica per i bambini è d'obbligo dopo ogni bagno o, da più grandi, dopo ogni doccia.

I bambini adorano giocare fuori e già da neonati vengono esposti ai raggi del sole durante eventuali passeggiate. Per evitare che si scottino, è importante

metter loro una crema solare con un alto fattore di protezione. Prima e dopo l'esposizione al sole, la pelle del bambino ha bisogno di un prodotto che assicuri la sua idratazione.

Contrariamente a quella degli adulti, la pelle dei bambini si secca molto velocemente.

Specialmente quando sono neonati o molto piccoli, un trattamento intensivo per la loro pelle deve far parte dei doveri quotidiani del genitore. Non serve andare a spendere una fortuna per

i prodotti per la pelle, basta che siano prodotti naturali ed efficaci. Mischiando olio di mandorla e latte avrete già ottenuto un buon prodotto idratante. Anche un bagno di crusca è un ottimo esempio di bagno idratante.

Riassumendo: l'idratazione è il fattore essenziale, soprattutto per i bambini. Nell'acquisto dei prodotti per la cura della pelle, i genitori dovrebbero quindi assicurarsi che siano prodotti che idratano molto la pelle. Ciò che i genitori fanno oggi per la pelle dei loro

bambini, si rifletterà di conseguenza nel corso della vita di questi ultimi.





# Cura naturale della pelle

I prodotti per la cura della pelle di buona qualità sono costosi e le sostanze che contengono raramente sono naturali. Spesso i vari tipi di creme contengono elementi che fanno più male che bene alla pelle, senza contare che non tutti i tipi di pelle sopportano tutti gli ingredienti.

Perché spendere allora tanti soldi in profumeria, quando anche una cura della pelle al naturale può essere efficace? Se

comunque preferite comprare i vostri prodotti in negozio, assicuratevi almeno che contengano solo sostanze naturali.

La natura ci dà tutto ciò di cui abbiamo bisogno nella vita. Questo vale sia per l'alimentazione che per la cura della pelle. L'olio d'oliva, per esempio, è un prodotto curativo naturale che contiene moltissime sostanze nutritive non filtrate importanti per la nostra pelle. Molti lo usano in cucina perché è molto sano, ma solo pochi sanno che il validissimo olio d'oliva è anche una cura per la pelle di

prima classe. Per la pelle, però, va usato solo olio d'oliva freddo pressato di origine biologica. Questo può essere applicato sulla pelle in forma pura, o usato come base per una crema fatta in casa.

L'olio d'oliva agisce contro la formazione delle rughe e rende la pelle liscia e morbida grazie all'alto contenuto di vitamina E.

Massaggiandovi il viso con dell'olio d'oliva, prevenite allo stesso tempo la formazione di rughe, rassodate la pelle e

le conferite elasticità. L'olio d'oliva è inoltre molto idratante. Una piccola pozione magica che, in più, disinfetta la pelle e previene i brufoli e i punti neri.

Utilizzo: basta versare qualche goccia d'olio d'oliva sul palmo della mano, spalmarlo anche sull'altra mano e massaggiare il viso con entrambe.

Quest'olio è adatto anche come lozione per il corpo dopo una doccia o un bagno.

Un altro piccolo rimedio magico della

natura è l'olio di cocco. Quest'olio contiene molti acidi grassi saturi, ma anche un'enorme quantità di altre sostanze importanti per il corpo. I grassi saturi vengono trattati diversamente dall'organismo rispetto a quelli contenuti in altri alimenti. L'olio di cocco possiede anche moltissimi acidi laurici, che non lasciano scampo a herpes e virus. Esso è quindi l'ideale per la cura della vostra pelle poiché non solo la idrata, ma le fornisce anche le sostanze nutritive necessarie per essere e per mantenersi bella e sana. Applicate

un po' d'olio di cocco anche sulle labbra e otterrete delle labbra lisce, senza ferite o vesciche d'herpes. L'olio di cocco ha anche un effetto antibatterico che protegge contro l'azione esterna di sostanze dannose.

L'olio di cocco è perfetto per la cura della pelle, ma ha un effetto positivo anche sull'organismo in generale. Provatelo e ne sarete soddisfatti!





# Errori nella cura della pelle

L'errore più grave nella cura della pelle è l'utilizzo di prodotti non adatti alla propria tipologia di pelle. Anche cosmetici e ciprie possono danneggiare la pelle se non vengono rimossi completamente prima di andare a letto. È importante usare prodotti per la cura della pelle che contengano esclusivamente ingredienti naturali. Un altro grande errore è quello di non prendersi cura della propria pelle con attenzione.



# 10 consigli per una pelle sana

Vi presenteremo ora qualche consiglio che vi mostrerà come prendervi cura efficacemente della vostra pelle con prodotti naturali. Abbiamo già parlato dell'olio d'oliva e di cocco, ora ci occuperemo invece dei prodotti per la casa.

- **L'aceto di mele** è un prodotto usato in casa molto efficace che, anche se

non è rivolto alla cura della pelle, combatte punti neri, brufoli e pelle grassa. Nell'aceto di mele sono presenti gli acidi della frutta, i quali riducono la produzione delle ghiandole sebacee, restringono i pori della pelle e agiscono allo stesso tempo contro i batteri.

- **Il quark**, un formaggio facilmente trovabile in commercio. Se unito a del miele, il quark diventa un rimedio curativo economico ma efficace, che idrata la pelle e la cura.

Per creare la vostra miscela, mescolate due cucchiaini di miele d'api con uno di quark. Applicate poi il tutto sul viso e lasciate agire per circa mezz'ora. Infine rimuovete sciacquando il viso con acqua calda.

- Cleopatra lo sapeva già: il **latte** è un ottimo prodotto per una bella pelle. Per farvi un bagno di latte, utilizzate del latte intero. Questo, infatti, favorisce la riproduzione delle cellule.

- Già Kneipp era al corrente dell'importanza dell'acqua. Un **bagno alternato caldo e freddo** tonifica la pelle e agisce contro la cellulite. Iniziate con una doccia calda, poi una fredda, infine alzate di nuovo la temperatura lentamente finché il corpo è a suo agio.
- **Gli oli** sono prodotti naturali per la cura del corpo, anche se la maggior parte di essi viene usata soprattutto in cucina. L'olio d'oliva e di cocco, ma anche quello di mandorla,

contengono molti minerali che hanno un'azione anti-età.

- La **pulizia** regolare della pelle è la migliore garanzia per una pelle che si mantiene bella e sana. Ogni mattina e ogni sera la pelle va pulita con una cura profonda da creme, trucco, sudore e grasso della pelle. La pulizia previene l'apparizione di pori.
- Il **tonico per il viso** è perfetto per la fase di ricostruzione del film

idrolipidico della pelle. Esso elimina inoltre i residui di calcare che si depositano sulla pelle attraverso l'acqua corrente.

- **Il peeling** è il rimedio magico per rimuovere la pelle morta e per conferire alla pelle un colorito roseo.
- Mentre dormiamo la pelle si rigenera. Possiamo dare sostegno a questo processo usando delle **creme da notte** che contengano aminoacidi,



preferibilmente provenienti da proteine del grano, ginkgo o provitamina E.

- **L'olio di albero del tè** è utilizzabile in molti modi diversi e, grazie alla sua azione disinfettante, si presta particolarmente alla cura dell'acne. I miglioramenti dovrebbero essere visibili già dopo tre giorni.



# Riassunto

La pelle è l'organo più grande del corpo umano e animale e gli organi interni comunicano con noi attraverso di essa.

La pelle costituisce il limite della parte interna dell'organismo, che essa ha la funzione di proteggere. Gli influssi dell'ambiente esterno, il fumo dei tubi di scappamento, i forti raggi ultravioletti del sole e altri fenomeni che ci appaiono normali, infatti, sono in realtà dannosi per la nostra pelle. Ecco perché questa ha bisogno di una protezione

particolarmente attenta per essere così in grado di svolgere le sue funzioni. Inoltre, la pelle di ciascuno è il suo “marchio di fabbrica”. Una pelle curata è più attraente e rende più facile la comunicazione con gli altri. Nel primo capitolo abbiamo analizzato la composizione dettagliata della pelle.

I tre tipi principali di pelle sono: pelle secca, pelle grassa e pelle mista. La pelle grassa è causata in particolare da un'eccessiva attività produttiva delle ghiandole sebacee; ciò favorisce

l'apparizione di brufoli e punti neri non solo durante la pubertà, ma anche in età più avanzata.

Gli influssi dell'ambiente esterno, ma anche il nostro stile di vita, hanno delle conseguenze visibili sulla nostra pelle.

Se non possiamo fare niente contro le circostanze esterne, possiamo invece cambiare uno stile di vita non sano.

Smettete di fumare o limitate il consumo di alcol e la vostra pelle vi ringrazierà.

Ogni cambiamento nella pelle è segno di

una qualche carenza nella pelle stessa o in uno degli organi interni del nostro corpo. In questi casi non esiste il “fai-da-te”: una visita dal medico è assolutamente necessaria!

La nostra pelle richiede una cura intensiva e quotidiana. L'utilizzo di creme deve essere limitato a quelle che contengono solo sostanze di origine naturale e che idratino molto la pelle. Se vogliamo prendere il sole, possiamo farlo solo a condizione che la nostra pelle sia protetta da una crema o da un

olio solare con un fattore protettivo molto alto e adeguata al nostro tipo di pelle.

Abbiamo visto in dettaglio i trattamenti adatti rispettivamente a donne, uomini e bambini, per poi soffermarci anche sulla cura della pelle in fase di invecchiamento.

La pelle delle donne è più sottile rispetto a quella degli uomini e ha quindi bisogno di una protezione diversa. L'ideale è usare delle creme

idratanti, che si adattano benissimo a quasi ogni tipo di pelle.

La cura della pelle non include solo quella del viso, bensì anche quella di tutte le parti del corpo. Quelli più sottoposti allo stress sono le mani e i piedi, perché sono le parti che lavorano di più. Creme e pomate a base grassa e idratanti sono l'ideale per i piedi.

Viziateli inoltre con delle lavande rilassanti, soprattutto durante l'estate.

Quando usciamo ci piace truccarci e non



c'è niente di male nel farlo, purché alla sera ripuliamo il viso da tutto il make-up. Per la pelle, tra l'altro, è meglio usare una crema da giorno colorata, la quale migliora l'aspetto della pelle e allo stesso tempo fornisce alla pelle le sostanze nutritive e l'idratazione di cui ha bisogno.

Anche la pelle degli uomini richiede un trattamento efficace. Il suo peggior nemico è la rasatura quotidiana. Per contenere un po' gli effetti negativi del rasoio, si possono applicare sulla pelle

dei prodotti curativi di buona qualità dopo ogni rasatura. Un dopobarba senza alcol è meglio per la pelle perché non provoca irritazioni.

La cura della pelle dei bambini è un tema molto importante. Ricordate sempre: se il bambino non è educato da subito a prendersi cura della propria pelle, ciò avrà delle conseguenze una volta cresciuto.

Esistono prodotti naturali come l'olio d'oliva o di cocco che si sono rivelati

molto efficaci per la cura della pelle e continuano a farlo. Provateci e ne sarete entusiasti.

Ci siamo soffermati brevemente sul tema degli errori nella cura della pelle.

Per finire, vi abbiamo presentato 10 consigli per la cura della pelle. Quasi tutti riguardano la cura con prodotti naturali.

E come ultima cosa: prendetevi cura della vostra pelle, perché ne avete una

sola e va mantenuta sana durante tutta una vita!

La vostra Viviana Galli

PS: se questo manuale vi è piaciuto, non esitate a lasciarmi una recensione su Amazon. Ve ne sarei molto grata!