



BRUFOLI

brufoli

In questa pagina parleremo di :

- [L'acne](#)
- [Come si presentano](#)
- [Cause](#)
- [Cure](#)



L'acne

L'acne, è una patologia della pelle, che si manifesta a causa di un'inflammatione che avviene al livello del follicolo pilifero e di conseguenza della ghiandola sebacea che è ad essa contigua. Le parti del corpo maggiormente colpite da questa malattia sono il viso, il collo, le spalle, ed in parte anche il petto ed il torace. L'acne si palesa attraverso peculiari caratteristiche: la pelle si presenta untuosa e lucida, e su di essa si manifestano comedoni (comunemente definiti punti neri) e foruncoli, che si presentano come piccole o medie protuberanze della pelle di origine purulenta. Fino a qualche tempo fa, non si conoscevano le evidenze significative che stabilivano delle precise correlazioni tra l'acne e le sue cause. Questa patologia, è studiata sin dalla metà degli cinquanta, non trovava soluzione e cura. Il manifestarsi di questa anomalia epidermica, non presentava una correlazione esatta e significativa, che stabilisse la relazione causa effetto, tra l'acne e la sua stessa origine. Le cause, furono con il tempo ricercate nell'alimentazione, nell'igiene, nel sesso. Esistono infatti delle precise assonanze tra gli elementi sopra citati e la manifestazione di suddetta patologia. L'alimentazione è la principale causa dell'insorgenza dei cosiddetti brufoli. Un recente studio condotto in California, su un campione di donne, ha confermato che esiste una precisa correlazione tra l'assimilazione di determinati cibi e il palesarsi dell'acne: la percentuale maggiormente alta del campione preso in esame, beveva latte in grossi quantitativi sin dal periodo adolescenziale; la restante percentuale, di contro aveva assunto quantità minime di suddetta bevande nel corso del tempo. Da questo test, si è potuto appurare che le donne facenti parte della prima categoria, erano maggiormente inclini a problematiche inerenti alla seborrea epidermica e all'insorgenza di suddetta patologia, che tendeva a manifestarsi in maniera notevolmente più grave, rispetto alle donne che avevano limitato l'assimilazione di questa bevanda. Il latte infatti, contiene al suo interno ingenti quantitativi di steroidi, che tendono a stimolare le cosiddette ghiandole sebacee, comportando un rischio maggiore di predisposizione all'acne e alla seborrea epidermica. Di conseguenza, tutti gli alimenti composti con questa bevanda, tendono a causare lo stesso effetto. I derivati del latte, i dolci, la cioccolata, i formaggi, sono perfetti stimolatori di questa patologia, anche in forme gravi.

Come si presentano

L'acne, si rende manifesta in un tempo preciso: i primi sintomi di questa patologia, si presentano nel periodo adolescenziale, quindi intorno ai dodici/tredici anni. La malattia, può essere curata, ma continuerà a manifestare la sua presenza, (anche se in misura minore) almeno fino ai trent'anni. Esistono casi, in cui, i segni stessi lasciati dalla malattia, restano impressi sul viso anche per un lunghissimo periodo di tempo, tutto dipende dalla gravità della malattia, dalle cause, dalla tipologia di cura. Generalmente, i foruncoli sono parecchio più incidenti nel sesso maschile che in quello femminile, anche se, negli ultimi tempi, è stato registrato un notevole aumento di questa patologia in soggetti di sesso femminile. Resta di fatto però, che le manifestazioni più gravi, appartengono al sesso



maschile. I comedoni, sono frutto di un'alterazione che avviene a livello ghiandolare, generata da una disfunzione degli ormoni. Suddetta disfunzione, è strettamente collegata alla comparsa del ciclo mestruale, alla gravidanza, alla pubertà. L'infiammazione del bulbo pilifero, comporta la formazione del comedone e del rossore. Chi è vittima di questa patologia, ad un esame al microscopio, presenta all'interno degli orfizi della pelle, presenze di grasso (pus), che non dovrebbero manifestarsi, che sono la diretta conseguenza di una cheratinizzazione della pelle. Le ghiandole, continuano a produrre quantità di sebo (più o meno grosse, tutto dipende dalla gravità), passando così dalla formazione del comedone stesso, al palesarsi dell'acne. Esistono anche soggetti, che sono colpiti dai comedoni punti neri che tendono ad infiammarsi), ma che non sono però tendenti all'acne. I comedoni, possono essere aperti o chiusi. Quando sono aperti, sono

visibilmente neri (per questo motivo vengono comunemente definiti punti neri) e possono anche essere rimossi. Quando invece, si presentano chiusi, i comedoni sono piccoli, quasi invisibili. Tendono ad ostruire i pori della pelle, e assumono tale colorazione a causa dello smog e della mancanza di ossigeno alla pelle. La seborrea, è una diretta conseguenza dell'acne. Essa può manifestarsi in varie forme: la pelle è visibilmente unta, lucida e poco compatta. Solitamente la seborrea consegue l'acne, e può anche costituire un campanello d'allarme, se si manifesta essa stessa per prima. Non necessariamente però essa comporta l'insorgenza di comedoni e brufoli.



Cause

Le cause che determinano la seborrea, sono le stesse

che determinano l'acne. E' necessario sottolineare però, che la seborrea, si presenta quasi sempre in concomitanza di un aumento di testosterone, e quindi di un'alterazione degli ormoni androgeni. Per questo motivo, la seborrea, e come questa l'acne, tendono a manifestarsi maggiormente nel periodo della pubertà, quando sia gli ormoni maschili che quelli femminili presentano delle trasformazioni notevoli. La formazione dei brufoli, è sempre una conseguenza di una manifesta seborrea e della presenza di comedoni. La pelle, diventa maggiormente "sensibile" e terreno fertile per le infiammazioni. Il sebo, insieme ai batteri, tendono a scendere nelle profondità del derma, creando la possibilità di infiammazione. La cute tende a gonfiarsi e si ha la formazione della pustola o brufolo. La terapia per sconfiggere l'acne varia a seconda della gravità del problema. Erroneamente, si tende all'utilizzo di detergenti astringenti e sgrassanti. In effetti, una pelle acneica e ricca di comedoni e una pelle grassa, o tendente al grasso. L'epidermide però, se lavata continuamente con sostanze sgrassanti, finisce per produrre una quantità di sebo ancor maggiore in forma di tutela. I detergenti ed i saponi, devono asciugare il grasso, e non causarne l'eccessiva produzione. I saponi parecchio aggressivi inoltre, tendono a rendere ancor più sottile il film lipidico, causando in questo modo un facile attacco batterico. Per le pelli seborroiche, è preferibile sempre usare saponi delicati, idratanti e morbidi sulla pelle, che non la aggrediscano, ma che la puliscano e la preparino alla cura topica effettiva. Il lavaggio con suddetti detergenti o saponi, va effettuato due volte al giorno, ovvero al mattino e alla sera, prima di andare a dormire. I detergenti consigliati sono i tensioattivi, gli assorbenti, e quelli per solubilizzazione. I primi sono molto delicati sulla pelle, e tendono a non aggredirla, ma a rispettare il naturale ph neutro,. I secondi, tendono ad assorbire e a rimuovere le impurità dalla pelle, lavaggio dopo lavaggio, i terzi, rimuovono le impurità, lasciando la pelle fresca e pulita. Oltre che i detergenti e i saponi che tendono a normalizzare il ph della pelle, è importante curare la pelle, pulendola a fondo con una pulizia del viso profonda. Questa operazione, viene solitamente effettuata da un'estetista. La pulizia del viso, viene effettuata ponendo sul viso un getto di vapore per circa mezz'ora. La pelle, tenderà a trasudare, i pori si apriranno del tutto favorendo in questo modo l'asportazione degli antiestetici comedoni. I brufoli, non possono essere toccati, perché potrebbero infiammarsi ancor più, dando così origine ad una pustola e poi ad una cicatrice. In seguito al vapore, andrà applicata su tutto il viso una maschera esfoliante, che favorirà la fuoriuscita delle impurità. Una volta rimossa, si potrà procedere alla rimozione dei comedoni, ma con estrema delicatezza ed utilizzando guanti e fazzoletti. Una volta terminata la pulizia, sarà necessario applicare un'altra maschera con funzione lenitiva che attenui il rossore ed idrati la pelle. La pelle, una volta pulita in profondità, andrà lasciata pulita e libera.

Cure

Altro fattore importante è la cosmesi. Chi è tendente ad una pelle acneica, (ci si riferisce alle donne), dovrà utilizzare un trucco delicato e compatibile con lo specifico tipo di pelle. La pelle grassa e seborroica, necessiterà di un fondotinta compatto e secco e non di una base trucco in crema. Il fondotinta, dovrà essere applicato solo in rare occasioni: la pelle ha infatti bisogno di respirare, se la si ostruisce con il trucco, si favorirà inevitabilmente l'irritazione e la conseguenziale formazione dei brufoli. Esistono ad oggi sul mercato, numerosissimi cosmesi sebo-regolarizzatori, acquistabili



in farmacia, che non risultano essere particolarmente aggressivi per la pelle. La pelle va inoltre sempre protetta dal sole con specifici filtri solari; anche il fumo è causa dell'insorgenza dei comedoni. La pelle tende a non respirare, di conseguenza è maggiormente tendente alla formazione dei foruncoli. Le forme più gravi vengono solitamente curate con antibiotici di uso topico, che vengono applicati direttamente sulla zona interessata. Le forme più lievi, possono essere curate con maschere adeguate, profonde pulizie, un'alimentazione sana e poco grassa, e l'utilizzo di specifici saponi. Molto utili sono le maschere all'argilla, o le soluzioni naturali che facilitano la rimozione dei brufoli se sono troppo pronunciati. E' sempre importante consultare uno specialista per farsi stilare la cura giusta e adatta al proprio tipo di pelle. I brufoli sono un problema che interessa anche il livello psicologico. Chi soffre di questa patologia, tende a non accettarsi, a nascondersi, a vergognarsi del proprio viso e della propria immagine. I brufoli sono un vero e proprio danno psicologico, soprattutto se compaiono in viso, perché possono essere camuffati relativamente. La soluzione unica è mangiare sano, curarsi con creme appropriate e consultare un dermatologo.

acne rosacea

In questa pagina parleremo di :

- [Acne rosacea](#)
- [Cause](#)
- [Come si manifesta, i sintomi](#)
- [Cure](#)



Acne rosacea

La rosacea è una disfunzione inerente al tessuto epidermico. Viene definita acne rosacea, per la similarità esistente tra le due patologie; trattasi di una forma cronica di dermatosi che interessa diverse parti del corpo, il viso in particolare. La rosacea si manifesta con una sintomatologia precisa: rossore, insorgenza di piccoli puntini rossastri, rottura di alcuni capillari e vasi sanguigni, comparsa di piccole cisti, irritabilità agli occhi. La rosacea, è una patologia diagnosticata come non curabile: a periodi di miglioramenti, si alternano periodi di peggioramenti, a picchi altissimi di rinnovo cutaneo, seguono down profondi di manifestazione della patologia. La rosacea, non è da considerarsi completamente guaribile, ma è possibile effettuare in parallelo una cura farmacologica e naturale, che consenta di rinvenire un lieve miglioramento. Suddetta patologia, può palesarsi con maggiori probabilità in fase adolescenziale e persistere anche in età adulta. La prima significativa differenza con l'acne vulgaris è questa: la rosacea non è soggetta al tempo, mentre l'acne comune, interessa essenzialmente una fascia d'età particolarmente ristretta, ed è una conseguenza dei una serie di fattori, ormonali e alimentari, che comportano la sua stessa manifestazione tra i dodici e i trent'anni. La rosacea, di contro, non è da considerarsi guaribile, di conseguenza, la sua manifestazione risulta essere costante e durevole. Questa patologia, colpisce principalmente le donne dalla carnagione chiara. La rosacea si manifesta sulle gote, sulle guance, nelle zone del naso, della fronte e del mento: comporta un arrossamento di queste specifiche zone, accompagnato dall'insorgenza di piccole cisti rossastre, e dalla rottura di alcuni capillari. L'arrossamento tipico della rosacea, può essere accompagnato da un surriscaldamento cutaneo, che potrebbe comportare un arrossamento ulteriore sulle zone del viso

con conseguente rottura dei capillari; questi ultimi subiscono una dilatazione eccessiva a causa del calore, per poi scoppiare e rompersi. L'infiammazione tende a peggiorare, comportando un fastidioso prurito oltre che un manifesto rossore antiestetico.

Cause

La rosacea presenta delle differenze sostanziali con l'acne, anche se le due patologie, possono manifestarsi contemporaneamente. L'acne vulgaris, è strettamente legata alla fase adolescenziale, per cui tende a scomparire nell'età adulta, mentre la rosacea, si manifesta solitamente in fase di maturità, in alcuni casi, anche dopo i quarant'anni di età. La rosacea, come sottolineato sopra, si manifesta con un marcato rossore e protuberanze di colore tendenzialmente rosato/rossastro. Suddette cisti tipiche della rosacea, hanno una spiccata somiglianza con le cisti da acne, ma in realtà questa somiglianza riguarda solo il piano estetico.



Dal punto di vista fisiologico, le cisti determinate dalla rosacea, sono prive di sebo: soggette a prematura, tendono ad espellere un liquido giallastro leggero, e favoriscono l'aggravarsi del rossore. L'acne, oltre ad essere limitata nel tempo e tendente alla scomparsa, può essere facilmente trattata con specifici prodotti sebo regolarizzatori e con trattamenti naturali che aiutano la pelle a ritrovare equilibrio, compattezza e bellezza. La pulizia del viso, favorisce la rimozione degli antiestetici comedoni, e di alcune cisti, impedendone la ricomparsa per un lasso di tempo determinato. Di contro, le cisti da rosacea, non vanno assolutamente trattate con queste metodologie, che tendono esclusivamente ad aggravare la sintomatologia manifesta, comportando una persistenza ulteriore del rossore e del prurito. Le cause che determinano la rosacea sono diverse: la manifestazione della patologia, avviene a seguito della dilatazione di alcuni vasi sanguigni, a causa dell'esposizione non protetta al sole, (in questo caso la reazione è indotta dalla mancanza di tutela stessa della pelle e dai raggi ultravioletti), dalla presenza di un acaro che può insinuarsi nei capelli e determinare una reazione cutanea sgradevole; la rosacea può essere determinata anche da specifiche patologie inerenti all'apparato gastro intestinale, o da fattori specificatamente genetici.

Come si manifesta, i sintomi

La rosacea, assomiglia moltissimo ad una dermatite, ed è determinata da cause strettamente esterne che non possono essere prevenute. La patologia, si manifesta dunque in maniera del tutto spontanea, ma tende con il passare del tempo ad aggravarsi anche per fattori strettamente psicologici. I soggetti colpiti da rosacea, sono per la maggior parte sensibili, emotivi, timidi, tendenti ad arrossire, ansiosi. Coloro che sono affetti da questo squilibrio



epidermico, manifestano la tendenza a manifestazioni epidermiche collegate a fattori strettamente psichici. La rosacea, può essere soggetta a peggioramenti anche a causa del vento, del sole eccessivo, degli sbalzi di temperatura, delle vampate di calore. Oltre ai fattori strettamente termici, contribuiscono al peggioramento di suddetta malattia anche determinate bevande, l'alcool, il fumo, ed uno stile di vita inadeguato. La rosacea, si manifesta infatti come un'eruzione cutanea, uno sfogo epidermico, in reazione ad una determinata causa, esterna o interna. La patologia, non essendo curabile, può certamente scomparire mediante accorgimenti farmacologici e strettamente naturali legati all'alimentazione e allo stile di vita, ma solo per alcuni mesi. La rosacea, nei periodi di rilassatezza mentale, supportata da un'alimentazione equilibrata, dall'assenza di alcool, fumo e altri elementi che potrebbero provocare reazioni cutanee, tende a scomparire, per un periodo di tempo relativamente lungo, ma si ripresenterà certamente, al primo sbalzo umorale, termico, alimentare o fisico. La rosacea si manifesta infatti nelle persone estremamente sensibili, che soffrono anche a livello psicologico, emotivo, sociale. La sintomatologia della rosacea è ben precisa, ma molto spesso, tende ugualmente ad essere confusa con un'alterazione temporanea dell'epidermide, infatti, molto spesso, non si ha alcuna consapevolezza di essere affetti da suddetta patologia. Se il rossore del viso tende ad essere temporaneo, può essere confuso con altre patologie cutanee, o con una disfunzione momentanea dell'epidermide. La rosacea, si manifesta sempre allo stesso modo, e va diagnosticata ai primi sintomi da un dermatologo che mediante un'indagine specifica effettuata con un leggero raschiamento della zona interessata può stilare una diagnosi completa, ed avere un quadro clinico ben più chiaro. La diagnosi va effettuata, in primis per stilare la cura maggiormente idonea: il medico dovrà suggerire (a seconda della gravità del caso), la cura farmacologica, topica e alimentare da seguire. Inoltre l'acne rosacea, tende ad assomigliare a moltissime altre patologie epidermiche tra cui: l'acne vulgaris, le allergie di stagione, lo stafilococco, l'eczema, dermatiti, reazione a farmaci. E' di fondamentale importanza individuare in maniera immediata la problematica, affinché la cura maggiormente idonea, possa comportare dei miglioramenti nell'immediato. Oltre alle gote, l'acne rosacea, tende a colpire due punti esatti del viso: il naso e gli occhi. Le complicazioni sono notevoli, in quanto, nei casi più gravi oltre ad un rossore manifesto, il naso subisce una sorta di deformazione, con conseguente rottura dei capillari e insorgenza di protuberanze che nella maggior parte dei casi vengono corrette con intervento chirurgico. La rottura dei capillari provoca il rossore stesso e una reazione di gonfiore. Questa conseguenza specifica della rosacea, prende il nome di rinofima, e risulta essere particolarmente antiestetica. La rosacea può colpire anche la zona oculare: gli occhi si presentano visibilmente arrossati, screpolati sulle palpebre, e manifestano palesemente fotofobia, fastidio alla luce, bruciore, prurito. La rosacea, somiglia moltissimo alla cheratite, che è un'infezione oculare, che si contrae se si è portatori di lenti a contatto o a causa delle polveri e dei batteri che possono entrare in contatto con gli occhi. La cheratite ha gli stessi sintomi della rosacea, e gli stessi fastidi, per cui la cura presenta allo stesso modo delle similarità: entrambe le patologie, vengono trattate con antibiotici e colliri da applicare direttamente nella zona oculare.

Cure

La rosacea, non può essere eliminata in via definitiva, ma certamente può essere migliorata mediante trattamenti specifici: il laser, e la terapia fotodinamica funzionano nell'estirpare il problema per un periodo di tempo limitato anche ad un anno. Se si è affetti da acne



rosacea, è importante lavare il viso con un sapone che non alteri ulteriormente il ph della pelle, ma che normalizzi il rossore, e attenui il senso di prurito. Per il trattamento dell'acne rosacea, sono sempre indicate compresse antibiotiche o pomate antibiotiche per uso topico che tendono a migliorare visibilmente l'aspetto della patologia e a diminuirne l'entità. Gli ingredienti migliori per contrastare suddetta patologia, sono l'acido azelaico e il metronidazolo, che possono essere utilizzati singolarmente o combinati insieme. I trattamenti locali, possono includere anche peeling che consentono alla pelle di rinnovarsi e di migliorare l'aspetto stesso della compattezza e della colorazione dell'epidermide. Questo trattamento però non risulta essere sempre tollerabile dai pazienti affetti da rosacea, per cui, in primis, sarà necessario rivolgersi ad un dermatologo esperto prima di sottoporsi ad un trattamento del genere e in caso di reazioni negative, il trattamento non dovrà più essere effettuato. Il peeling infatti oltre a produrre desquamazione della pelle, può provocare l'insorgenza di pruriti, bruciori ed ulteriori arrossamenti. E' bene utilizzare creme lenitive e anti arrossamento, o anche rinfrescanti come la crema al tè verde, che idrata e lascia una piacevole sensazione di freschezza al viso. Anche l'alimentazione va curata: fritti, dolci e grassi, andrebbero evitati per migliorare la grana della pelle e le condizioni della patologia.

afta

In questa pagina parleremo di :

- [Afta: definizione](#)
- [Prevenzione dell'afta](#)
- [Cura dell'afta](#)
- [Rimedi naturali](#)



Afta: definizione

L'afta è una specie di grossa bolla o pustola che nasce all'interno della bocca e va quasi ad erodere la parte interessata. È, medicalmente parlando, un'ulcera che si sviluppa all'interno della bocca e si presenta come una pustola bianca che porta molto dolore. Essa è una "rottura" della mucosa che riveste l'interno della bocca e può comparire in qualsiasi parte del cavo orale. Sono state classificate varie tipi di afta, le quali hanno cause più o meno comuni tra loro ma si sviluppano in zone differenti del cavo orale e con maggiore o minore gravità. La stomatite aftosa colpisce un po' tutte le zone del cavo orale e si sviluppa per colpa di batteri che vengono introdotti all'interno della bocca con oggetti sporchi o attraverso le mani sporche. La gravità varia a seconda del batterio che entra in bocca o a seconda dello sviluppo delle difese immunitarie della persona in cui si sviluppa. L'afta minore è la comparsa di piccole pustole che sono poco dolorose e sono sempre causate da una cattiva igiene orale. Si sviluppano sulle gengive, sulla lingua e sulle pareti del labbro inferiore e del labbro superiore. L'afta maggiore è, invece, un tipo di afta più grave che porta forti dolori alla bocca e la comparsa di afte molto grandi di diametro. L'afta erpetiforme è una forma molto dolorosa di afta perché si formano decine e decine di pustole che si diffondono in tutto il cavo orale andandosi anche a fondere tra di loro. Può essere curata in una decina di giorni, ma c'è la possibilità che ricompaia a distanza di qualche mese.

Prevenzione dell'afta

Prevenire l'aftha significa curare sempre la propria igiene orale, in quanto la maggior parte dei batteri causano questo fastidioso tipo di pustola. Le cause possono essere non solo batteri e virus, ma anche l'uso di tabacco, abuso di antibiotici, stress, cibi e bevande bollenti, mancanza di ferro e di vitamine o semplicemente dei "piccoli incidenti" come il mordersi le labbra e rompere involontariamente la mucosa che riveste internamente la bocca. Per prevenire l'aftha occorre lavarsi sempre i denti accuratamente ed evitare di portare alla bocca oggetti che sono stati a contatto con superfici o con il pavimento tipo penne, matite, polsini della maglie, cerniere e anche le unghie e le mani ovviamente. Occorre non mangiare o bere cibi troppo bollenti ed evitare di fumare, poiché anche il tabacco porta all'erosione della mucosa che riveste la bocca. Anche alcuni cibi come caffè, cioccolato, aceto, spezie, agrumi possono causare afte poiché hanno un effetto molto corrosivo per la bocca stessa, quindi bisognerebbe non abusarne.

Cura dell'aftha



L'aftha semplice di solito va via da sola con l'uso di uno spray al cortisone o se è proprio poco grave bastano degli impacchi naturali e disinfettanti uniti a delle sciacquatorie regolari della bocca. Il collutorio possono aiutare anche a calmare il dolore oltre che permettere di sciacquare e rimuovere i batteri dalla bocca. I farmaci che potete usare per curare l'aftha possono essere in spray, gel o in crema che vanno applicati sull'aftha stessa e vanno a creare una specie di barriera che aiuta a isolare l'aftha dal resto della bocca non facendola venire in contatto con la saliva o con il cibo. Molto attivi sono i gel a base di aloe vera che donano sollievo immediato contro il dolore e allo stesso tempo iniziano immediatamente la loro azione curativa. Anche i gel a base di acido ialuronico affrettano la guarigione essendo l'acido ialuronico capace di rigenerare in poco tempo i tessuti della mucosa della bocca. Molte volte la comparsa delle afte è dovuta ad una predisposizione personale ed è quindi importante contattare un medico che può aiutare a prevenire la comparsa periodica di afte più o meno gravi. Le afte più gravi, vanno infatti

curare subito e con l'aiuto del parere del medico, poiché da poche pustole possono andare a svilupparsi centinaia di afte all'interno della bocca che oltre al dolore portano ad una proliferazione di virus e batteri all'interno di tutto il cavo orale.

Rimedi naturali

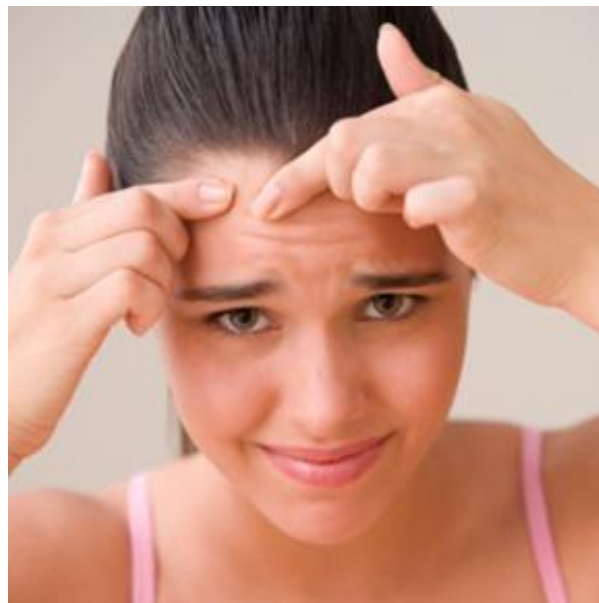
Uno degli immediati rimedi naturali per iniziare a curare l'aftha è lo sciacquo con acqua e sale per disinfettare la zona interessata e iniziare a cacciare via i batteri. Volendo si può anche mettere direttamente solo un po' di sale da cucina sull'aftha e massaggiare delicatamente. Sull'aftha ci si può

strofinare uno spicchio di aglio o un pezzetto di cipolla che aiutano la guarigione. Un ottimo rimedio che allieva il dolore è il tè. Si mette una bustina di tè in acqua bollente e poi vanno messe, tiepide, sull'afte stessa. Il tè, oltre che rigenerare la mucosa aiuta ad alleviare il dolore causato dall'afte. Un altro rimedio naturale è la liquirizia. Dopo aver disinfettato la bocca con collutorio o acqua e sale fa bene masticare della liquirizia perché contiene dei principi attivi che aiutano la guarigione. Se si tratta di una sola e piccola afte potete usare questi veloci rimedi naturali e usare colluttori e dentifrici all'aloè vera aiutano molto. Se non vedete miglioramenti bisogna iniziare ad usare qualche farmaco, perché potrebbe esserci in atto un'infezione un po' più seria.

cure acne

In questa pagina parleremo di :

- [Acne cure di base](#)
- [Acne: eliminare il problema](#)



Acne cure di base

L'acne, è una patologia della pelle caratterizzata da un'inflammatione dei follicoli piliferi e delle ghiandole sebacee, ad essi sottostanti, che favoriscono lo sviluppo di pustole purulente di diverse dimensioni. L'acne, si manifesta principalmente sul viso, sulle spalle e sul petto. Compare in età puberale, palesandosi come un noioso e problematico inestetismo. L'acne, comporta diverse caratterizzazioni, e si manifesta con una sintomatologia precisa, che rende questa patologia, assolutamente riconoscibile: presenza di comedoni, di pustole purulente, pelle unta e traslucida. Questa comune e diffusa patologia, si palesa inizialmente con un'alterazione del film epidermico, che comporta un'alterazione nei processi di cheratinizzazione. L'acne si manifesta in età puberale, a causa degli sbalzi ormonali che modificano il comportamento ghiandolare, apportando una notevole modifica negli strati epidermici superficiali. L'acne, può essere prevenuta e curata vicendevolmente. La prima è più importante terapia, riguarda un atteggiamento igienico comportamentale che prevede il rispetto di una serie di regole basiche utili per migliorare l'aspetto della superficie cutanea. L'epidermide, va detersa due volte al giorno con un detergente o sapone delicato, non aggressivo. L'utilizzo spasmodico di detergenti sgrassanti, può comportare un effetto controproducente: la pelle, infatti, per effetto tutela, tende a produrre una quantità superiore di sebo, favorendo l'alterazione del film idrolipidico, divenendo così, maggiormente sensibile all'attacco batterico. I detergenti delicati, utili per regolare le funzionalità epidermiche, agiscono come tensioattivi purificatori della pelle. I saponi per pelli acneiche, devono necessariamente essere scelti in relazione alla loro specifica azione sebo-normalizzante: è questa la funzione essenziale che sottende al processo di detersione. I follicoli che vengono ostruiti dalle papule purulente, vanno liberati e cicatrizzati, mediante la liberazione dello strato corneo superficiale. I rimedi contro l'acne, variano dal naturale al farmacologico; le due terapie, possono essere combinate insieme, alternando prodotti essenziali, purificanti ed idratanti, a farmaci di uso topico, ad azione mirata e curativa.

Acne: eliminare il problema

Le proprietà essenziali inerenti ai prodotti naturali sono antisettiche, antiinfiammatorie, detergenti, astringenti e lenitive. Per curare l'acne, è necessario conoscere innanzitutto la causa che ha determinato il manifestarsi della patologia: diversi fattori, possono contribuire all'alterazione dello strato epidermico, tra cui, il fumo, l'alcool, una scorretta alimentazione, problematiche gastro-intestinali, disfunzioni ormonali, smog.

Individuato il fattore o i fattori scatenanti, si potrà prediligere una cura specifica, indirizzata alla rimozione

del fattore causa, e alla cura dell'acne in sé. Seguire una corretta alimentazione, ricca di verdure e frutta, aiuta a prevenire la pelle grassa, poiché, verdure e frutta contengono un ottimo quantitativo di acqua, utile ad idratare la pelle dall'interno. Inoltre, questi specifici alimenti, favoriscono una regolarizzazione dei meccanismi intestinali, eliminando il problema alla radice. Il fumo e l'alcool, vanno evitati, poiché favoriscono la vasocostrizione dei capillari, irritando l'epidermide in maniera notevole. I comedoni e le papule, non vanno strizzati o esplosi: questo processo, comporta un'immediata infiammazione dell'epidermide e probabili infezioni e contagi alle zone limitrofe. I cosmetici da utilizzare, devono possedere una consistenza leggera, non grassa, che lasci respirare la pelle. Le creme da utilizzare per curare l'acne, sono l'argilla, il tarassaco, l'ippocastano, la bardana. Tutte, esplicano proprietà detergenti, astringenti, lenitive, purificanti. L'argilla, in particolare, aiuta a seccare la pelle, rendendo il film idrolipidico migliore; la maschera, può essere applicata tutte le sere, prima di una crema astringente e lenitiva, ma a seguito del processo di detersione. Abbinare anche una cura farmacologica, in molti casi è assolutamente necessario. L'acne, va curata con antibiotici e cortisonici, che favoriscono la fuoriuscita del pus, e una migliore cicatrizzazione della pelle. Negli ultimi tempi, la medicina ha effettuato passi da gigante; le cure per l'acne, partono dal generale, per finire nel particolare. Per tutti l'acne è un problema estetico, che impedisce e condiziona le relazioni sociali, rendendole spesso invalidanti; la cura ultima per eliminare le cicatrici da acne, è il laser: questo rimedio, non particolarmente costoso, né, particolarmente invasivo, garantisce una parziale o totale rimozione dei segni lasciati dall'acne, in poche sedute. Altro rimedio è il peeling chimico, che viene effettuato in ambulatorio, con dell'acido glicolico, che favorisce un immediato ricambio cellulare, ed un rinnovo totale dell'epidermide. Il peeling chimico, è aggressivo in parte, per cui, è importante valutare la gravità e l'entità delle cicatrici, prima di procedere ad un intervento sui generis.



cure eczema

In questa pagina parleremo di :

- [Eczema](#)
- [Cure eczema](#)



Eczema

L'eczema, è una forma di dermatite che si manifesta con arrossamenti di precise zone del tessuto cutaneo, macchie, bolle, vescicole purulente. L'eczema risulta essere particolarmente invalidante dal punto di vista fisiologico, estetico e relazionale. Le dermatiti, per la loro recidività, tendono a manifestarsi con una certa continuità in modo particolarmente vistoso, compromettendo la bellezza e la salute della pelle. Le parti del corpo maggiormente interessate da suddetta forma di dermatite sono il viso, il collo, le ascelle, i gomiti, le mani ed i piedi. Trattandosi di una forma di dermatite, l'eczema può essere apostrofato come eczema allergico o da contatto, eczema seborroico, eczema atopico. La sintomatologia è comune alle tre tipologie: la dermatite da eczema si manifesta con eritema, rossore, macchie, desquamazione epidermica, lichenificazione. L'eczema presenta nelle prime fasi della sua manifestazione un arrossamento notevole causato dal maggiore afflusso di sangue nella zona interessata dall'infiammazione. In concomitanza a suddetto rossore, compaiono alcune vescicole che possono svilupparsi e divenire purulente e fastidiose, che contengono del liquido giallastro, proveniente dai vasi sottocutanei. A seguito della rottura delle vescicole, lo strato epidermico tende a generare desquamazione: la pelle una volta seccatasi, tende a squamarsi provocando una spiacevole sensazione pruriginosa. La tentazione di grattare la zona interessata, comporta una lichenificazione ovvero la formazione di uno strato epiteliale duro e ricco di croste ed escoriazioni di diversa entità. L'eczema molto spesso può comportare un allargamento delle desquamazioni cutanee che si dilatano fino ad interessare zone non colpite dall'eczema stesso ma interessate per eritrodermia, patologia conseguente all'eczema caratterizzato da lesioni.

Cure eczema

La terapia idonea per ovviare alla persistenza della patologia eczematosa, consiste nel proteggere



l'epidermide con panni e rivestimenti appositi che tutelino la parte interessata da eventuali allergeni da contatto che potrebbero causare un aggravamento della malattia in corso. Le cure topiche si basano sull'applicazione di pomate che tendano a ridurre le vescicole purulente e a lenire il rossore, prevenendone la ricomparsa. Nella maggior parte dei casi viene l'eczema viene curato con una terapia antibiotica che attenui l'infezione e l'infiammazione, comportando un rinnovo cellulare della zona colpita dalla patologia. Per curare l'eczema o prevenirne l'insorgenza è assolutamente necessario curare l'epidermide: questa specifica patologia tende a manifestarsi sui soggetti che hanno la pelle secca e disidratata. L'epidermide va dunque idratata costantemente, con creme idonee e con saponi che rispettino il ph naturale della pelle: la pelle morbida e vellutata risulta essere meno incline alla contrazione di batteri e allergeni che possano determinare l'insorgere di patologie quali dermatiti e nello specifico di eczemi della pelle, innalzando la barriera protettiva immunitaria che la protegge. Solitamente l'eczema viene curato con corticosteroidi, ovvero farmaci topici a base cortisonica che vengono applicati direttamente sulla zona interessata per lenire la ferita e i graffi causati dall'eczema. Quando la pelle affetta da eczema viene trattata con suddetti farmaci, è preferibile effettuare un bendaggio sterile sulla zona interessata, al fine di favorire un immediato assorbimento della crema e una più rapida guarigione. Inoltre il bendaggio impedisce attenua la fastidiosa sensazione di prurito, impedendo al soggetto affetto da eczema di grattarsi e graffiarsi ulteriormente sulla ferita. Le bende che vengono utilizzate per fasciare e coprire la ferita, sono solitamente sterili, oppure allo zinco: questa sostanza aiuta ad alleviare la sensazione di prurito e fastidio. Se l'eczema si forma in zone della pelle maggiormente esposte ad umidità e quindi alla possibile contrazione di funghi, sarà necessario tutelare e curare la pelle con creme antipruriginose ed antifunginee, antibiotici o antimicrobici affinché si impedisca la proliferazione del fungo e il peggioramento dell'eczema in questione. Oltre alla terapia farmacologica, è possibile curarsi con erbe naturali che abbiano proprietà rinfrescanti ed emollienti; suddetta terapia, non può essere considerata come sostitutiva rispetto alla terapia d'urto farmacologica, ma può ridurre i tempi di recupero della ferita, alleviando la sensazione di prurito. Per molti l'eczema rappresenta un fastidio sia dal punto di vista estetico che da quello pragmatico per il prurito che comporta. Per attenuare questa spiacevole sensazione, è consigliabile assumere degli antistaminici a sera, per contrastare la sensazione spiacevole e dormire senza fastidi. Quando si è affetti da una patologia come l'eczema è necessario restare lontano dai raggi del sole, onde evitare scottature e peggioramenti in corso della malattia stessa. L'eczema va tenuto sempre sotto controllo da un dermatologo di fiducia che controlli eventuali risposte alle cure positive o negative.

derma

In questa pagina parleremo di :

- [L organo della pelle](#)
- [I tre tessuti della pelle](#)
- [Il derma](#)
- [Collagene ed elastina](#)

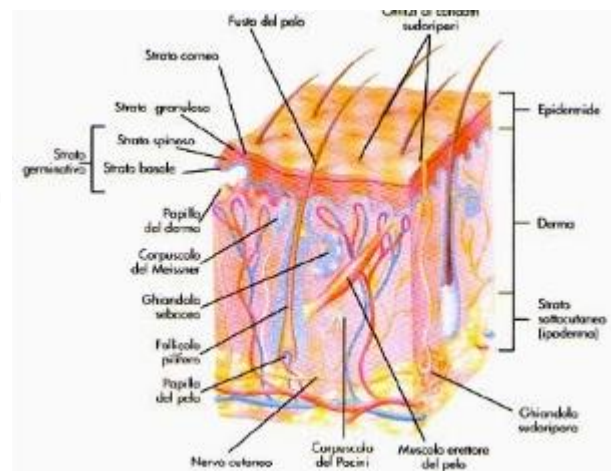


L organo della pelle

Il nostro corpo ha un organo considerato il più sottile, il più esteso e il più pesante. Si tratta della pelle o cute che avvolge i nostri organi e ha la funzione di termoregolazione e anche di ricezione dei vari stimoli esterni che possono essere dolori o semplici pressioni sul corpo. L'importanza della pelle per il nostro corpo è praticamente primaria, come tutti gli altri organi necessita di una buona cura, guai insomma a trascurare la pelle potrebbero poi esserci problemi non indifferenti. La pelle impedisce inoltre agli agenti esterni di penetrare nel nostro organismo, è una barriera protettiva formata da alcuni fori. Qui ne ritroviamo due tipi: il primo è l'ostio follicolare, quello che è visibile ad occhio nudo e dal quale fuoriescono i peli; il secondo è detto poro sudorale, il quale non è visibile ad occhio nudo e permette la fuoriuscita del sudore.

I tre tessuti della pelle

Vengono associati molto spesso al termine pelle o cute altri nomi come derma, epidermide o ipoderma, come se fossero dei sinonimi. In realtà non è assolutamente così perché queste tre strutture sono in realtà componenti essenziali che formano proprio la pelle. Non tutti insomma sapevano che la cute fosse in realtà considerato un organo e come tale anch'essa al suo interno presenta delle caratteristiche importanti come tutti gli organi. Questi tre tessuti della pelle si ritrovano uno sopra l'altro e differiscono per determinate caratteristiche, insomma ognuno ha una sua valenza al fine di garantire salute alla nostra cute. In questo caso vi parliamo in modo generale di due strati della pelle per approfondire invece il cuore pulsante. Ciò che



vediamo in superficie è detta epidermide, questa funge da protezione della pelle, impedisce quindi la penetrazione dall'esterno di sostanze assolutamente estranee al nostro organismo e inoltre blocca la fuoriuscita dei liquidi presenti proprio nel corpo. L'epidermide è formata per lo più da cheratina, la sostanza che permette alla nostra pelle di avere un aspetto sempre impeccabile. La parte invece più profonda della cute è l'ipoderma, è quell'elemento che sta praticamente a stretto contatto con i muscoli e i tessuti adiposi. L'ipoderma è un tessuto connettivo ed è ricco di cellule che servono per la biosintesi dei grassi, queste sono definite adipociti. Proprio grazie a queste cellule l'ipoderma è una riserva energetica importante e riesce anche a fungere da isolante termico nonché da cuscinetto.

Il derma

Tra l'epidermide e l'ipoderma c'è proprio il derma che risulta essere il cuore pulsante della nostra pelle. Il derma ha una forma ondulata e non è uguale in tutte le zone del corpo, generalmente esso presenta uno spessore che varia dai 0,3 ai 3 millimetri. Questo rappresenta il tessuto connettivo della pelle ed è da esso che poi dipende l'elasticità e lo spessore della cute. All'interno del derma troviamo le ghiandole sudoripare, i bulbi piliferi, le ghiandole sebacee, molte strutture nervose e la rete vascolare e quella linfatica. Come detto è il fulcro centrale della pelle, da qui dipende la costituzione della cute. Il derma presenta inoltre una gran quantità di fibre e di cellule, queste sono immerse in una sostanza gelatinosa che prende il nome di sostanza fondamentale. Principalmente questa trama di fibre è composta a sua volta da due importanti costituenti che garantiscono poi la corretta alimentazione della pelle. Si tratta del collagene e dell'elastina, questi nomi vi sono sicuramente familiari, molto spesso nelle varie pubblicità che sponsorizzano creme per la nostra pelle si parla di questi due elementi, ma perché sono così importanti?

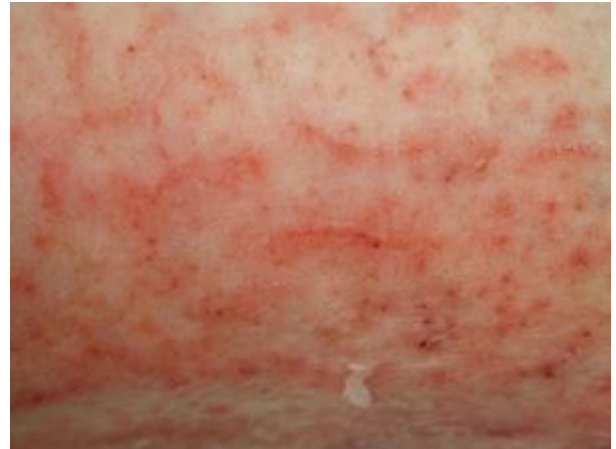
Collagene ed elastina

Il collagene non è altro che una proteina fibrosa, definita glicoproteina, che contiene al suo interno dei carboidrati. Queste fibre formano una rete alquanto fitta che permette alla pelle di resistere alla trazione. L'elastina anch'essa è prodotta da varie proteine fibrose, ma a differenza del collagene essa presenta notevoli capacità elastiche. Queste fibre elastiche si uniscono formando un reticolo e collegandosi a sua volta con le fibre di collagene permette alla pelle di avere la giusta elasticità che necessita. Ecco perché molti prodotti di bellezza contengono collagene ed elastina, si migliora in questo modo l'elasticità della pelle, evitando di ritrovarsi prima del tempo con le rughe. Inoltre in questo modo la pelle risulta anche più robusta e resistente. La sostanza fondamentale, che vi abbiamo accennato prima, permea l'intero derma e permette in modo particolare di far circolare l'ossigeno e le varie sostanze nutritive che arrivano dalla microcircolazione sanguigna raggiungendo poi le cellule dei vari tessuti. Come detto il derma è formato da cellule queste in modo specifico sono: i fibroblasti, i macrofagi e i mastociti. I primi sono i più numerosi e sono coloro che producono gli elementi costitutivi del collagene, dell'elastina e della sostanza fondamentale, quindi sono i fautori del derma. I macrofagi si occupano per lo più del sistema di difesa della pelle, rimuovendo poi le cellule morte. I mastociti invece attivano la funzione dei vasi sanguigni e hanno un ruolo importante quando si avvia il processo infiammatorio della cute.

dermatite

In questa pagina parleremo di :

- [Dermatite: una patologia della pelle](#)
- [Forme di dermatite](#)



Dermatite: una patologia della pelle

La dermatite è una patologia inerente al tessuto cutaneo. L'etimologia del nome deriva dal greco "dermos" (pelle), con in aggiunta il suffisso "ite" (infiammazione). Letteralmente la dermatite è un'infiammazione della pelle. La dermatite, si manifesta come un disturbo di origine flogistica che si palesa per concause quali infezioni, irritazioni, manifestazioni allergiche, problematiche di genere alimentare. Suddetta patologia si presenta sotto diverse forme che vengono apostrofate con terminologie diverse: le più comuni sono la dermatite seborroica, la dermatite erpetica, la dermatite allergica e la dermatite atopica, meglio conosciuta come eczema dell'epidermide, I sintomi prodotti da suddetta patologia della pelle, sono numerosi e comuni a tutte le tipologie di dermatite e sono: prurito, arrossamento, presenza di piccole vescicole, gonfiori e lesioni di diverso genere. La dermatite non presenta pericolo di contagio, infatti non risulta essere particolarmente invalidante per i pazienti che ne sono affetti, ma va comunque prevenuta e/o curata per evitarne i fastidi sotto il profilo estetico per ovviare alle eventuali ripercussioni psicologiche che potrebbero invece risultare invalidanti sotto il profilo sociale e relazionale. La dermatite, si manifesta con una sintomatologia precisa che favorisce il riconoscimento e la classificazione della specifica dermatite da cui si è affetti. La dermatite allergica, comunemente definita da contatto, si manifesta con macchie rossastre che possono facilmente tramutarsi in vescicole. La dermatite allergica, viene anche apostrofata come dermatite da contatto, perché si manifesta a seguito di una reazione con una sostanza che determina allergia. L'epidermide, è estremamente delicata e sensibile: il contatto con sostanze aggressive può causare una reazione epidermica e una conseguente dermatite allergica. I principali responsabili delle dermatiti allergiche sono i saponi, le polveri, liquidi e detergenti; maggiormente esposti sono i soggetti che soffrono di febbre da fieno, di asma o altre allergie. La dermatite allergica si presenta dunque come una reazione ad una sostanza chimica precisa, che scatena una reazione cutanea che si manifesta con rossore, vescicole, macchie che comportano fastidiose sensazioni pruriginose, alterazioni dello stato cutaneo, bruciore. Questa specifica tipologia di dermatite, attacca il sistema immunitario invalidandone le difese, e può manifestarsi in maniera repentina nella precisa zona entrata in contatto con l'allergene, o a seguito di alcune ore, in una zona diversa del tessuto cutaneo. La fase iniziale di manifestazione della stessa, comporta arrossamento,

comparsa di piccole bollicine rossastre, croste, chiazze, rigonfiamenti, vescicole purulente che possono determinare infezione. Le zone del corpo maggiormente soggette a dermatiti sono il viso, ed in particolare la zona peri-labiale e le palpebre, per l'utilizzo di cosmetici, i lobi delle orecchie, per l'utilizzo di orecchini dai materiali metallici, la fronte e le tempie, per l'utilizzo di tinture e prodotti per capelli aggressivi, le mani e i piedi per il contatto con prodotti dannosi, la vita e le ascelle per l'utilizzo di deodoranti o cinture per la presenza di borchie o fibbie metalliche.

Forme di dermatite

Altra forma di dermatite è la psoriasi, che si manifesta con macchie biancastre e squamose, caratteristiche per una continua recidività; esse tendono infatti a scomparire e a ricomparire. La psoriasi, è una patologia epidermica determinata dallo stress, da fattori genetici dallo stile di vita, dall'alimentazione. Oltre ai fattori strettamente estetici che possono seriamente compromettere le relazioni sociali. La dermatite seborroica, è una forma di dermatite assolutamente comune, che si manifesta con la presenza di squame nei capelli, nel naso, nelle orecchie, nella zona ascellare.



Questa specifica forma di dermatite, si scatena a causa dell'iperattività delle ghiandole sebacee, che producono un surplus di sebo, e una continua alterazione nella secrezione di questo. La dermatite seborroica, colpisce maggiormente i soggetti affetti da pelle e capelli grassi. La dermatite erpetica, si manifesta invece con prurito, bolle e croste secche particolarmente fastidiose, che vanno a collocarsi intorno alle labbra o nelle zone tendenzialmente secche del viso e del corpo. Suddetta dermatite è particolarmente somigliante ad un eczema. Molto spesso la dermatite erpetica è causata dalla celiachia, o da disordini alimentari. La dermatite atopica, altrimenti conosciuta come eczema, è invece una dermatite che compare in precisi momenti in associazione ad altre patologie. Come altre forme di dermatiti anche quella da eczema può essere definita recidiva. Le cause che scatenano questa forma di dermatite sono di tipo ereditario, psicologico, alimentare. Generalmente la dermatite atopica si manifesta durante l'infanzia, per attenuarsi nel corso del tempo. Altre cause che comportano la manifestazione della malattia, sono la pelle secca, e un calo delle difese immunitarie. Le dermatiti vanno curate per migliorare l'aspetto dell'epidermide e per evitare problematiche sul piano relazionale e sociale.

eczema cure

In questa pagina parleremo di :

- [Pelle e idratazione](#)
- [Eczema](#)
- [Quando l'eczema diventa pericoloso](#)
- [Eczema cure](#)



Pelle e idratazione

La pelle nella maggior parte dei casi è soggetta a molte infezioni, il tutto è dovuto ad una cattiva cura che può provocare disturbi molto più complessi. E' sempre bene riuscire a mantenere idratata la pelle quotidianamente, per questo è indispensabile optare per creme idratanti in grado di garantire morbidezza ed idratazione a tutto il tessuto epidermico. In questo modo la vostra pelle apparirà molto più luminosa e anche giovanile, la causa principale della comparsa delle rughe è data proprio dalla secchezza della pelle. Il consiglio quindi per avere una pelle sana è sempre quello di idratarla ogni giorno con creme però che non siano ricche di agenti chimici, meglio optare per quelle naturali. Capita che la pelle fin troppo delicata possa essere in forte contrasto con qualsiasi tipo di crema idratante che si trovi in commercio. Generalmente sono soprattutto le persone con una carnagione più chiara a patire i vari problemi della pelle, sono molto più delicate e proprio per questo esigono una cura maggiore.

Eczema

Solitamente è molto più frequente lo sviluppo dell'eczema, questa è l'infiammazione della pelle più comune ed è associata ad una forma di dermatite che può anche avere risvolti molto più dannosi e dolorosi. L'eczema si presenta quindi come un tipico segno di dermatite: arrossamento della pelle, prurito, desquamazione della zona interessata e a volte si ha la formazione di vere e proprie piccole vesciche. La forma leggera dell'eczema presenta in modo generale solo un arrossamento della pelle, il problema sorge quando il



prurito è piuttosto forte ed intenso, è da qui poi che l'eczema può risultare più fastidioso e pericoloso. L'eczema si può presentare prima di tutto sul volto, sui gomiti, sulla testa, sui polsi e sulle ginocchia, queste sono le zone dove generalmente fa la sua comparsa, ma non sempre è così. A tal proposito è bene fare una distinzione tra i vari tipi di eczema: ritroviamo quello atopico, solitamente compare in soggetti allergici; la dermatite da contatto, si ha quindi una reazione allergica al contatto con un determinato prodotto, qui l'eczema comparirà nella zona dove è avvenuto il contatto; dermatite seborroica, causata proprio dall'eccesso di sebo e la ritroviamo principalmente sul cuoio capelluto; eczema delle mani, si presenta nei soggetti allergici al lattice; dermatite da stasi, frequente nei soggetti che hanno problemi di circolazione; eczema asteatosico, è più facile che compaia negli anziani, solitamente l'età avanzata può essere una sua causa. Come visto quindi si può parlare di diversi tipi di eczema, ma tutti generalmente si presentano con gli stessi sintomi: rossore, prurito, comparsa di vesciche e gonfiore della zona interessata.

Quando l'eczema diventa pericoloso

Il problema maggiore è dato però proprio dal prurito e dalla costante voglia di grattarsi, nei casi più gravi a causa del forte sfregamento si formano delle crosticine che possono infettarsi ulteriormente provocando la formazione di pus. Generalmente sono soprattutto i bambini piccoli ad essere affetti da eczema, proprio per questo è importante che portino le unghie ben tagliate, altrimenti il rischio infezione è molto più grave. Come visto l'eczema compare per un motivo prettamente allergico, anche se nei periodi di forte stress possono esserci degli sfoghi cutanei che indicano un campanello d'allarme per la nostra salute. Per questo è importante che ci si rivolga subito ad uno specialista quando sulla pelle si ha la formazione di un qualsiasi tipo di eczema. Le cure in questi casi sono associate prevalentemente alla medicina convenzionale, il vostro dermatologo, dopo aver studiato bene il caso, opterà per la cura migliore.

Eczema cure

Le creme al cortisone sono praticamente quelle più utilizzate, ma vi possono essere anche le assunzioni di steroidi che permettono di eliminare il problema. E' importante però in quest'ultimo caso non prolungare troppo la cura, altrimenti gli effetti collaterali saranno più che dannosi. In generale quindi è soprattutto il cortisone ad occuparsi della cura dell'eczema, ma vi possono essere anche altre strade da percorrere, quelle insomma della medicina alternativa, anche se qui l'efficacia non è testata al meglio. Spazio quindi all'aromaterapia, con un bel gran sollievo dato da oli essenziali di lavanda, timo, gelsomino, camomilla, bastano poche gocce in acqua calda per profumare l'ambiente e trarne un po' di sollievo. L'eczema può affidarsi anche alle cure attraverso le erbe cinesi che possono avere funzioni antinfiammatorie come la liquirizia o la radice di Ledebouriella divaricata. Spazio anche alla fitoterapia con l'olio di enagra che contribuisce ad allievare quella terribile sensazione di prurito, le radici di lappa, di tarassaco sono molto efficaci per determinate forme di eczema. C'è anche chi si affida all'omeopatia con l'unguento di calendula, ma qui è sempre meglio affidarsi ad un esperto. La formazione dell'eczema può essere causata soprattutto dall'alimentazione, attenzione quindi al latte, alle nocchie, alle uova e all'avena, meglio puntare sugli oli di sgombro, di aringa e salmone. Piccoli rimedi naturali che possono allievare il fastidio procurato dall'eczema.

erpes

In questa pagina parleremo di :

- [Erpes](#)
- [Erpes: cause e rimedi](#)



Erpes

L'herpes, è un'infezione che si manifesta sul piano cutaneo con macchie di colore rossastro, bolle, screpolamenti. La causa di questa particolare patologia dell'epidermide, è un particolare ceppo di virus, che attacca il sistema immunitario, provocando l'insorgenza di lesioni vescicolari in alcune parti del corpo. Esistono diverse tipologie di suddetta manifestazione. L'herpes, può essere: labiale, oftalmico, otico, zoster, genitale. L'herpes labiale, si manifesta sulle labbra, ed è causato da un virus, l'HSV-1, che attacca principalmente l'epidermide e la bocca. L'herpes oftalmico, interessa la zona oculare e perioculare, quello otico, colpisce invece la zona auricolare, l'herpes zoster, colpisce l'epidermide, in particolare la zona dell'addome, del torace e del collo, quello genitale, colpisce le zone genitali esternamente. Trattandosi di un ceppo di virus capace di abbassare le difese del sistema immunitario, l'herpes, non può essere eliminato in via definitiva. E' lo stesso sistema immunitario la sola ed unica difesa utile per contrastare la manifestazione di suddetta patologia. L'infezione erpetica, segue una triade lineare: l'infezione viene contratta, all'infezione segue una fase di latenza, ed infine si ha la manifestazione della malattia. L'herpes è una malattia da contatto, che si trasmette mediante la saliva nello specifico dell'herpes labiale, e mediante i rapporti sessuali nel caso dell'herpes genitale. Un abbassamento delle difese immunitarie, costituisce la prima possibilità di infezione. Cause collaterali, sono il freddo eccessivo, l'esposizione non protetta ai raggi solari, lo stress, il cibo, i rapporti sessuali, i farmaci. Non esiste una precisa ed esatta correlazione tra l'alimentazione e la recidiva erpetica, ma esiste una correlazione concatenata alla manifestazione della patologia relativa all'assunzione di alcuni alimenti. L'arginina, è una sostanza assolutamente dannosa, poiché tende a influenzare negativamente il palesarsi della patologia erpetica. L'arginina è contenuta nelle noci, nelle mandorle, nelle arachidi e anche nel cioccolato. I soggetti che manifestano recidività nei confronti di alcune forme

erpetiche, devono eliminare suddetti cibi ed alcune bevande alcoliche. Allo stesso modo, il frumento l'avena e il mais, così come possono peggiorare la condizione della patologia se essa è già chiaramente manifesta. La lisina invece, a differenza dell'arginina, si presenta come un'alleata del benessere, infatti aiuta ad alleviare la sintomatologia tipica della condizione erpetica. I cibi che contengono lisina, sono le carni bianche e rosse, (dunque manzo e pollame), latte, formaggi e alcuni tipi di pesce.

Erpes: cause e rimedi

La cura preventiva alimentare, è la prima soluzione di tutela: l'herpes si manifesta in una condizione acuta di stress, nei periodi eccessivamente freddi o caldi, in concomitanza all'influenza, ai sintomi del raffreddamento, alla debolezza fisica, alla depressione, alla mancanza di vitamine. Per contrastare l'insorgere della patologia, è importante assimilare quotidianamente vitamina A, E, C, soprattutto in concomitanza di una sintomatologia come quella relativa all'herpes. All'interno della terapia preventiva, oltre le vitamine, vi sono gli oligoelementi, come il rame, il ferro, lo zinco, il magnesio. La calendula, invece,



possiede proprietà lenitive, per cui risulta essere particolarmente indicata per l'applicazione topica diretta. L'herpes, va curato e combattuto con prodotti specifici, con farmaci appositi che combattono il ceppo di virus che ne ha provocato la manifestazione. Le creme a base di zinco ad esempio, aiutano a ridimensionare l'eruzione cutanea e favoriscono una guarigione maggiormente rapida. I farmaci ideali sono gli immunostimolanti, che rafforzano le difese immunitarie, prevenendo la manifestazione della malattia, ed evitandone la ricomparsa. La tipologia di herpes, tende a modificare anche la tipologia di cura: l'herpes labiale, va curato con un burro di cacao delicato e protettivo, farmaci, creme lenitive. Per l'herpes genitale, si useranno specifici detergenti e pomate, per l'herpes oculare specifici antibiotici e colliri, per l'herpes zoster, alcuni tipi di impacchi. I rimedi naturali che aiutano a contrastare l'insorgenza dell'herpes, sono: l'echinacea, la camomilla, il propoli, il miele, la pappa reale, la melissa, la liquirizia ed il pompelmo. L'echinacea è un immunostimolante e una valida protezione dalle infezioni. La camomilla è un anti infiammante, il propoli contiene bioflavonoidi, che favoriscono la disinfezione e la purificazione della zona interessata. Il pompelmo è un antisettico e contiene vitamina B, la liquirizia, possiede invece proprietà antifungine e antivirali, la melissa è un calmante, che stimola la rilassatezza, concilia il sonno, e distende i nervi. I rimedi naturali, sono fondamentali non sono in via terapeutica, ma anche in via preventiva, poiché aiutano a contrastare l'effetto della recidiva, impedendo alla condizione erpetica di manifestarsi nuovamente.

foruncoli

In questa pagina parleremo di :

- [Salute della pelle](#)
- [I foruncoli](#)
- [Cause interne ed esterne dei foruncoli](#)
- [Prevenzione dei foruncoli](#)



Salute della pelle

La cura della pelle deve essere alquanto delicata e costante, per evitare in questo modo di ritrovarsi con qualche particolare infezione cutanea che rischia di provocare danni maggiori alla stessa pelle. Non bisogna quindi pensare che prendersi cura della propria pelle sia solo esclusivamente una necessità estetica. Chiaramente è bene prevenire qualsiasi tipo di inestetismo utilizzando le classiche creme antirughe e così via, ma la pelle è considerata lo specchio di ciò che avviene all'interno del nostro organismo, quindi se qualcosa non funziona per il meglio, inevitabilmente sarà visibile a livello cutaneo. Solitamente gli sfoghi cutanei più diffusi sono causati principalmente da una cattiva alimentazione, la pelle risentirà fortemente di questa situazione, manifestando subito il primo campanello d'allarme.

I foruncoli

Vogliamo però concentrarci maggiormente sull'infezione più comune che coinvolge la pelle di tutte le persone, donne, uomini, bambini o anziani e si tratta del foruncolo. Di primo impatto può sembrare esclusivamente un problema che non nasconde al suo interno nessun tipo di allarme, ma in realtà non è così. Il foruncolo è una vera e propria infezione della pelle che solitamente avviene a causa di due batteri principali come gli stafilococchi e gli streptococchi. I foruncoli sono quindi infiammazioni superficiali dei follicoli cutanei, quei classici pori dove si trovano i follicoli piliferi e dai quali la pelle ritrova respiro. Perché compaiono questi foruncoli sulla pelle? Quest'ultima è composta dai pori che sono collegati alle ghiandole



sebacee e producono sebo, una sostanza untuosa che ha funzioni molto importanti proprio per la nostra cute. Il sebo infatti garantisce idratazione alla pelle, non solo perché principalmente funge da strato protettivo e contribuisce anche a nutrirla e lubrificarla rendendola quindi molto più elastica e morbida. Questa funzione protettiva però molto spesso può diventare più problematica, perché si ha una produzione eccessiva di grasso, di questo sebo quindi, che ostruisce i pori della cute. In questo modo tale grasso in eccesso interagisce con i batteri che sono presenti proprio sulla pelle generando un'inflammatione. La pelle cerca quindi di proteggersi provocando la formazione dei foruncoli che si presentano di colore rossastro e soprattutto duri, quando l'inflammatione è più grave si genera poi anche il pus.

Cause interne ed esterne dei foruncoli

I foruncoli sono molto dolorosi e tendono a formarsi nelle zone in cui la pelle è molto più grassa, dove insomma la produzione di sebo è maggiore, quindi sul collo, sul viso e sulla schiena. Solitamente i foruncoli si formano maggiormente nella fase adolescenziale, qui a causa degli sbalzi ormonali vi è una produzione maggiore di sebo. Vi sono però delle cause interne ed esterne che possono generare più facilmente i foruncoli. Per quel che riguarda le cause esterne i foruncoli si sviluppano spesso su un'irritazione cutanea generata dallo sfregamento di un colletto troppo stretto o di un tessuto ruvido. Non solo però perché anche il sudore, il caldo ed il sole possono predisporre la pelle ad uno sviluppo dei foruncoli. Attenzione poi ai prodotti che utilizzate per l'igiene personale, molti sono la principale causa della formazione dei foruncoli perché o sono troppo scadenti oppure hanno un'elevata percentuale di alcol al loro interno. Parlando invece delle cause interne, come abbiamo accennato già precedentemente l'alimentazione scorretta genera foruncoli. Non solo, ma anche la mancanza di vitamine e la debolezza fisica può essere una causa interna della formazione dei foruncoli. Per quel che riguarda le donne è soprattutto nel periodo del ciclo mestruale, causa sbalzi ormonali non indifferenti, che possono generarsi i foruncoli.

Prevenzione dei foruncoli

L'igiene personale è importante per evitare la formazione dei foruncoli, ma vi sono dei consigli da seguire in modo da prevenire tale infezione cutanea. E' innanzitutto consigliabile non schiacciare i foruncoli, il materiale che esce può infettare la zona vicina della pelle. Evitare inoltre di grattarlo e soprattutto toccarlo, se le mani sono piene di batteri si rischia di peggiorare ancor di più la situazione. Utilizzare inoltre detersivi non aggressivi e mantenere quanto più possibile la zona pulita, evitate di far accumulare troppi batteri nelle vicinanze dei foruncoli. Non fare uso di creme od oli particolari, si aumenta solo l'untuosità della pelle e la conseguente proliferazione dei foruncoli. Il troppo stress inoltre non fa assolutamente bene all'organismo e alla pelle, capita nei periodi più difficili che si possano formare dei brufoli, è consigliabile diminuire il proprio stress quotidiano. Il foruncolo generalmente tende a guarire da solo, soprattutto se sono stati seguiti i consigli appena elencati, ma gli impacchi caldi possono aiutare il foruncolo a maturare e quindi a guarire più velocemente. Le varie creme o medicine non sono realmente così efficaci, la cura dei foruncoli deve praticamente avvenire da sola e chiaramente adottando i consigli di prevenzione si eviterà di ritrovarsi costantemente con tale problema.