



PELLE 2

pelle donna

In questa pagina parleremo di :

- [Pelle donna](#)
- [Pelle donna: inestetismi](#)



Pelle donna

La pelle è lo strato vellutato e morbido che riveste il corpo, l'insieme di tessuti che costituiscono l'intelaiatura armonica del disegno epidermico. Il tessuto cutaneo è un organo, che risponde ad una serie di stimoli esterni ed interni, attivando diversi meccanismi presenti nel complesso circuito organico. La pelle ha funzioni plurime dipendenti da variabili esterne ed interne: ha funzione protettiva, sensoriale, secretiva, respiratoria, termoregolatrice, antimicrobica. L'epidermide, è una barriera, un muro bellissimo che riveste e protegge il corpo, lo rende attraente, sinuoso, armonico, forte. La pelle favorisce la completa protezione in relazione ai continui cambiamenti esterni e risponde a questi con estrema chiarezza, palesando alterazioni, che ne modificano lo stato. La pelle svolge una funzione sensoriale, secretiva e traspirante: la pelle respira, incamera ossigeno e acqua, apportando idratazione e nutrimento alle cellule, e da queste stesse, elimina scorie, tossine, sudore. La pelle è un velo, un meraviglioso velo, che ricopre il viso, che stratifica sensibilmente bellezza, armonia, dolcezza. La pelle ha funzione termoregolatrice, poiché tende a surriscaldarsi e a raffreddarsi, regolando le alterazioni termiche esterne ed interne, fungendo da strato isolante e protettivo, adattandosi in modalità sensibile ai processi di termoregolazione. La pelle è antimicrobica, poiché possiede proprietà battericide attivate dal naturale film idrolipidico, che ne favoriscono la tutela immunitaria. L'epidermide, presenta queste specifiche caratteristiche, caratteristiche che vanno associate ad altre numerose variabili, strettamente correlate al sesso. La pelle femminile, è delicata, sensibile, fragile, vellutata, gentile, armonica. E' un velo di tenue bellezza che crea una grana soffice e morbida. Lo strato cutaneo che riveste il viso, è maggiormente delicato, incline ad una serie di imperfezioni ed inestetismi. Rughe, couperose, sensibilità, assottigliamento, macchie, sono le caratteristiche negative che contrastano la bellezza e la luminosità del tessuto cutaneo. Le rughe, sono figlie del tempo, della perdita di tono, della contrazione muscolare continua, della mancanza di collagene determinata dall'invecchiamento cellulare. Le macchie, sono determinate da un'eccessiva disposizione ai raggi UV, da fattori interni relativi ai processi organici, da alterazioni microbiche. L'acne è determinata dall'eccessiva produzione di sebo, da problematiche sviluppatasi sul piano ormonale, da un'alimentazione

scorretta. L'epidermide femminile, necessita di cure costanti, continue, di trattamenti che ripristinino la naturale compattezza della grana, la gentile luminosità dell'incarnato, l'elasticità ed il tono della pelle, e che prevenano la formazione delle antiestetiche rughe, favorendo così la conservazione di una pelle giovane e liscia.

Pelle donna: inestetismi

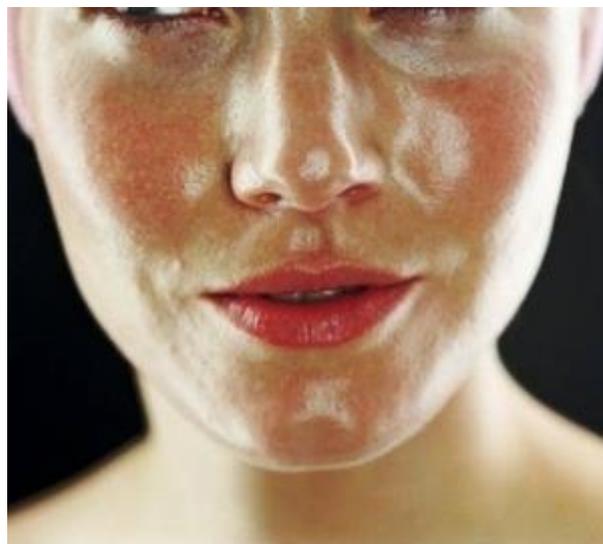
Dal viso al corpo, la pelle, presenta delle caratteristiche specifiche, relative ad un'epidermide strettamente femminile: le smagliature, la cellulite, i peli superflui, costituiscono inestetismi relativi alla sfera del gentil sesso. La cellulite è donna: trattasi di un inestetismo causato da ormoni estrogeni, da una scorretta circolazione che determina a sua volta ritenzione idrica e pelle a buccia d'arancia. Le smagliature, sono figlie di diete ferree, di mancanza di tono ed elasticità, di gravidanze, sono quindi inestetismi che caratterizzano la pelle femminile. I peli superflui, vengono eliminati per ragioni principalmente estetiche, dalla maggior parte del corpo femminile. La pelle femminile, risponde ad esigenze di moda precise, la pelle è bellezza, compattezza, luminosità, eleganza, morbidezza, eroticità. La pelle esprime sensazioni, comunica una serie di emozioni, evoca, trasmette, esprime. La cura dell'epidermide, nasce dunque da un'esigenza di bellezza: per contrastare la cellulite, è importante condurre uno stile di vita adeguato, che includa una serie di regole basiche alimentari e comportamentali specifiche: mangiare sano e stare in movimento facilita la circolazione, migliorando la risposta epidermica. La cellulite va trattata con creme che ripristinino la circolazione, con massaggi, con trattamenti più o meno invasivi. Le smagliature vanno curate con creme tonificanti ed elasticizzanti, oltre che con il laser, in casi estremi. I peli superflui, sono un inestetismo comune che offusca la bellezza e lo splendore della pelle femminile, che invece risponde a specifiche caratteristiche di morbidezza e pulizia estrema. L'epilazione e la depilazione costituiscono la risposta. La pelle, va coccolata, curata, ingentilita, mediante metodologie carezzevoli, delicate, che favoriscano il naturale rinnovo cellulare, che combattano gli inestetismi rendendo l'epidermide meravigliosamente attraente. La pelle liscia è donna, la pelle delicata è donna, la pelle luminosa è donna, la pelle compatta è donna. La sensualità è donna, e la pelle conserva questa speciale caratterizzazione che la rende assolutamente femminile.



pelle grassa

In questa pagina parleremo di :

- [Pelle grassa: caratteristiche](#)
- [Rimedi per le pelli grasse](#)



Pelle grassa: caratteristiche

La pelle, è un tessuto composto da tre strati: il primo e più superficiale, è l'epidermide; al di sotto di questa si colloca il derma, mentre l'ipoderma rappresenta lo strato sottocutaneo. La pelle è il naturale rivestimento del corpo, è delicatezza, morbidezza, bellezza. La pelle, assolve diverse funzioni organiche: protegge, tutela, traspira, funge da isolante e termoregolatrice. La pelle è un recettore, che permette di percepire sensazioni, di avvertire e riconoscere gli stimoli provenienti dal mondo esterno. La pelle, si presenta estremamente sensibile. Può manifestarsi tendenzialmente grassa, secca, irritata, sensibile. La pelle grassa, appare lucida e oleosa e arrossata. La sua trama è irregolare, il colorito è assolutamente opaco e traslucido. Al tatto si presenta untuosa e grassa, e può causare cattivi odori. Suddetta tipologia di pelle, presenta caratteristiche differenti: pur presentando diverse sfaccettature, però, la pelle grassa, presenta un minimo comun denominatore, inerente alle caratteristiche generali. La pelle tende a divenire grassa, a causa di una produzione eccessiva di sebo: l'epidermide, per una forma di tutela, attiva le ghiandole sebacee, che secernono uno strato eccessivo di grasso, favorendo una naturale dilatazione dei pori della pelle, una lucidità eccessiva, una forte tendenza alla comparsa di comedoni e papule. La pelle grassa, è una pelle sensibile: l'epidermide risponde continuamente alle continue alterazioni dell'organismo e che sfogano sulla pelle, in un circuito continuo, che rende la pelle grassa, più incline alla possibilità di manifestazione di patologie specifiche come la seborrea, la dermatite, l'alopecia, la forfora.

Rimedi per le pelli grasse

Esistono diverse tipologie di pelle grassa: pelle grassa oleosa, pelle grassa seborroica, pelle grassa asfittica, pelle grassa e acneica, la pelle mista. La pelle viene apostrofata come grassa ed oleosa, quando avviene una dilatazione eccessiva dei pori, con una manifestazione fortemente untuosa e traslucida. La pelle grassa apostrofata come seborroica, presenta delle specifiche caratteristiche: è oleosa, unta, con pori fortemente dilatati in particolare sul viso, che tende a manifestare una sorta di arricciamento. L'epidermide si presenta bucherellata, assolutamente antiestetica. La pelle grassa asfittica, non si presenta unta ed oleosa, ma secca: il sebo, prodotto in eccesso, causa la fuoriuscita di comedoni bianchi o neri, che tendono ad accumularsi in precisi punti del viso e del corpo, ovvero nella zona definita "T", fronte naso e mento, sulla schiena, in parte sull'addome. I pori della pelle, risultano essere ostruiti, poiché si gonfiano dall'interno, rendendo la grana della



pelle fortemente ruvida e secca; questo tipo di pelle grassa, è tendenzialmente incline al fenomeno dell'ipercheratosi, ovvero all'ispessimento epidermico, che causa una durezza al tatto. La pelle apostrofata come grassa e tendente all'acne, si presenta arrossata, traslucida, untuosa, oleosa, e ricca di papule e comedoni. I batteri, favoriscono l'infiammazione follicolare, che causa la formazione delle papule acneiche, antiestetiche, dolorose e purulente. Questo tipo di patologia, colpisce maggiormente gli adolescenti ed i giovani fino all'età di trent'anni. Le pelli miste, presentano delle zone fortemente grasse, delle altre fortemente secche. A determinare la pelle grassa, sono diversi fattori, tra cui: la predisposizione genetica, la sensibilità cutanea, anomalie ormonali, alimentazione, una mancata cura dell'epidermide, un lavoro eccessivo delle cellule sebacee. Per migliorare l'aspetto della pelle, è necessario seguire delle regole inerenti agli specifici trattamenti per la pelle grassa: la pelle del viso, non va aggredita con saponi e cosmetici eccessivamente grassi o secchi. I prodotti vanno scelti in relazione alla consistenza della pelle. Da preferire sono quelli di origine biologica, assolutamente naturali, che favoriscono una naturale traspirazione e non ostruiscono i pori. La pelle va idratata due volte al giorno con un detergente delicato ed un tonico astringente. Il processo di detersione, è fondamentale per eliminare pustole e papule. La pulizia del viso mediante vapore, consente una dilatazione completa dei pori, ed una espulsione del pus in eccesso. Questo trattamento va effettuato con una velina e con guanti sterili. Sui pori dilatati va applicato un esfoliante che elimini tutte le impurità, lasciando la pelle liscia e morbida. Le pelli acneiche, sono tendenti a facili arrossamenti, per cui, a sera, è importante utilizzare un prodotto ad azione lenitiva e calmante. Molte essenze naturali, favoriscono la purificazione e la detersione della pelle: trattasi dei prodotti a base di rosmarino, salvia, malva, argilla, aloe, bergamotto, eucalipto. Queste sostanze, puliscono la pelle in profondità e favoriscono il restringimento dei pori. Il sapone allo zolfo, è una soluzione per i lavaggi, poiché tende a seccare la pelle, eliminando la fastidiosa sensazione di untuosità. Le maschere all'argilla, producono lo stesso effetto. La pelle grassa, va protetta dai raggi solari, che provocano un peggioramento dello strato corneo.

pelle perfetta

In questa pagina parleremo di :

- [Pelle perfetta](#)
- [Come avere una pelle bella](#)



Pelle perfetta

La pelle, è un velo delicato e sensuale che riveste il corpo, che veicola emozioni visive, tattili, olfattive. La bellezza della pelle, è relativa alla sua colorazione, alla sua morbidezza, alla sua luminosità. Una pelle curata, è una pelle splendente, che dona un aspetto visibilmente più giovane, fresco e tonico. La cura della pelle, è strettamente legata alla cura dell'immagine: i trattamenti viso e corpo, aiutano a mantenere la pelle bella e luminosa nel tempo. E' importante seguire alcune regole, estremamente semplici che interessano il nutrimento. L'idratazione, e la protezione della pelle. Il sonno, è la prima soluzione per una pelle bella e riposata: dormire bene aiuta ad attivare tutte le funzioni naturali della pelle, che al riposo, tende a tonificarsi lontano dalle fonti di calore e stress. Dormire bene, aiuta a contrastare la comparsa di occhiaie e borse, terribilmente antiestetiche per la pelle del viso. Al risveglio, la pelle va massaggiata lentamente, con piccoli tocchi delicati, che attivino l'ossigenazione che a sua volta, favorisce la rigenerazione della pelle. Se il riposo viene interrotto, se si soffre di insonnia, di ansia, la pelle tenderà a risentirne, palesando segni di cedimento, pesantezza, e colorazione opaca. La pelle stanca, al mattino, presenta una scarsa tonicità, una maggiore presenza di rughe, un aspetto spento e disidratato. Il massaggio mattutino, è la prima soluzione per ripristinare la bellezza della pelle del viso: piccoli tocchi sulle gote, massaggi leggeri e circolari, aiuteranno a riattivare la circolazione; la pelle andrà poi bagnata solo con dell'acqua, alternando getti d'acqua calda a getti d'acqua fredda: lo sbalzo di temperatura, riattiva la circolazione sanguigna, rendendo la pelle visibilmente più luminosa. Le occhiaie sono le peggiori nemiche della pelle del viso: per poterle combattere, e ripristinare il naturale colorito roseo della pelle, è necessario effettuare impacchi caldi di camomilla. L'impacco, va preparato con i fiori e le foglie della pianta, all'interno

dell'infuso, andranno immersi i due dischetti da applicare sulle occhiaie, per ripristinare la circolazione ed alleviare il senso di stanchezza. Per ovviare a questa problematica, a seguito dell'impacco, è necessario applicare una crema che riduca il gonfiore: i prodotti ideali sono la centella, l'arnica, il rusco. Le borse, sono dei rigonfiamenti che tendono a formarsi al di sotto degli occhi, a causa del mancato drenaggio della pelle. Per eliminarle, è importante effettuare un massaggio delicato, che parta dall'interno ed arrivi all'esterno, per poi applicare una crema che favorisca l'idratazione e il drenaggio dei liquidi, favorendo il naturale sgonfiarsi della parte interessata. Le creme ideali sono all'aloe o alle mandorle.

Come avere una pelle bella

Per combattere le rughe del viso, è necessario utilizzare dei prodotti che contengano collagene: l'elasticità della pelle, tende a mancare, per cui è necessario effettuare una sorta di lifting che levighi la pelle, e la renda elastica e morbida. L'acido ialuronico, è la soluzione ideale per conservare la giovinezza della pelle nel tempo. Se la pelle del viso si presenta opaca e scura, è necessario eseguire uno scrub o un peeling. La maschera ideale per purificare la pelle è quella all'argilla ed oli essenziali: viene preparata semplicemente, aggiungendo a qualche cucchiaino di argilla un cucchiaino di olio e un po' d'acqua. Il tutto viene mescolato con energia fino ad ottenere una pasta morbida che andrà applicata sul viso. L'argilla è un potente purificante che aiuta ad eliminare tutte le impurità. Anche la pelle del corpo, necessita di cure e nutrimento continui: una volta a settimana, è bene fare un bagno caldo immergendo nella vasca un cucchiaino di bicarbonato, che aiuterà a mantenere la pelle morbida e fresca. La pelle del corpo, va idratata continuamente con creme ed oli essenziali, sempre dopo la doccia o il bagno con un lieve e delicato massaggio. Lo scrub corpo, va fatto sotto la doccia, sulla pelle ancora bagnata, ed aiuta ad eliminare le cellule morte rendendo la pelle più luminosa e tonica. La depilazione va eseguita una volta due volte al mese, preferibilmente con una cera non aggressiva. E' molto importante bere molta acqua, affinché la pelle riceva idratazione dall'interno, è consigliabile bere almeno due litri di acqua al giorno. L'alimentazione è altrettanto importante: fritti grassi e dolci, favoriscono un'eccessiva produzione di sebo, per cui, è preferibile mangiare cibi contenenti acqua, come verdure e frutta. Il latte detergente ed il tonico, devono essere delicati, così come le creme idratanti. E' preferibile prepararle in casa, con dello yogurt, con il miele, con l'argilla stessa. La pelle del viso e del corpo, va inoltre tutelata dai dannosi raggi ultravioletti, soprattutto quando ci si espone al sole. Il filtro da utilizzare è quello maggiormente alto, evitando le ore più calde, ovvero quelle centrali. Il sole, favorisce la comparsa di nei maligni, ed aumenta il rischio di tumori della pelle. Un'epidermide bella e sana, è possibile, con qualche piccolo accorgimento quotidiano.



pelle screpolata

In questa pagina parleremo di :

- [Pelle screpolata](#)
- [Cura della pelle](#)
- [Rimedi e prevenzione per la pelle screpolata](#)
- [Rimedi naturali pelle screpolata](#)



Pelle screpolata

La pelle è l'organo che riveste interamente il nostro corpo e protegge tutti gli apparati interni aiutando a non far penetrare polveri e altri corpi estranei. È sempre esposta a rischi che provengono dall'esterno e soprattutto nella stagione fredda tende a screpolarsi. Con la screpolatura la pelle appare ruvida, spenta e molto denutrita. La pelle può screpolarsi in tutto il corpo, ma di solito la screpolatura è dovuta all'esposizione diretta agli agenti atmosferici quali freddo, neve, vento e sole. La pelle da secca lo diventa ancora di più e l'unico rimedio è applicare della crema che possa aiutarvi a diminuire quell'effetto ruvido che è proprio spiacevole al tatto e alla vista. La pelle tende a screpolarsi sia se è già secca che se viene troppo in contatto con gli agenti sopra citati. La struttura dell'epidermide viene attaccata e la pelle perde la sua elasticità. In pratica le cellule dello strato superficiale vengono propriamente uccise e l'accumulo di cellule morte crea quella screpolatura che rende la pelle ruvida e spenta. Le pelli sensibili sono quelle che si screpolano più facilmente e per questo tipo di pelle esistono in commercio dei cosmetici che sono indicati per la cura della pelle continua e costante. Le screpolature possono derivare anche da allergie da contatto con tessuti o altri fattori che portano allergia. In questo caso è possibile rimediare con delle creme che sono proprio adatte a far passare gli arrossamenti e, se presenti, i rigonfiamenti dovuti all'allergia che vanno associate a creme nutrienti in grado di eliminare tutte le cellule morte e idratare la pelle.



Cura della pelle

La pelle va curata di giorno in giorno prima di tutto con una dieta sana ed equilibrata che, oltre che rendere più semplice la vita agli apparati, aiuta a mantenere intatta la bellezza esteriore. Mangiare sano significa alternare tutti i macronutrienti in modo che il nostro organismo ritrovi un equilibrio, invece che abbondare di carboidrati, grassi e zuccheri che favoriscono la nascita di inestetismi. Equilibrare la propria alimentazione significa scegliere di abbondare con gli alimenti giusti che favoriscono il funzionamento del nostro metabolismo oltre che portare a tutti gli strati della pelle tutti i nutrienti tali da farla mantenere sana, elastica, giovane e morbida. La pelle va curata con la detersione quotidiana che non deve assolutamente avvenire con prodotti troppo aggressivi. Per il viso scegliete un sapone molto neutro e ricordatevi di usare struccanti e tonici per aiutare la pelle a “pulirsi” dopo l’uso di cosmetici da trucco. Per la doccia e per il bagno usate prodotti adatti al vostro tipo di pelle e ricordatevi che i residui di sapone possono causare allergie e quindi infiammare e screpolare le pelli sensibili. È importante scegliere i detergenti che siano adatti al vostro tipo di pelle e non esagerare con creme e cosmetici vari, perché l’abuso porta solo all’infiammazione delle ghiandole e all’eccessiva produzione di sebo che è la causa della pelle grassa nonché della comparsa di brufoli e punti neri. La pelle va curata con la pulizia e l’idratazione attraverso l’uso di pochi prodotti semplici.

Rimedi e prevenzione per la pelle screpolata

I rimedi alla pelle screpolata sono per la maggior parte creme, stick, gel che aiutano ad eliminare tutte quelle cellule morte che in superficie vi creano la vera e propria screpolatura. La prevenzione è fondamentale se sapete di avere una pelle già tendenzialmente sensibile e secca. Sia in inverno che in estate la pelle può screpolarsi e quindi in base al vostro problema scegliete il tipo di prevenzione o soluzione adatto a voi. Gli stick per le labbra sono davvero molto pratici e aiutano a prevenire e anche a rimediare a quelle fastidiose screpolature che oltre che molto “antiestetiche” sono davvero dolorose, soprattutto se si aggravano dando origine a piccole piaghe. Per la pelle del viso è consigliabile usare delle creme che sono state ideate a posta per la pelle del viso, più sensibile e soggetta alle screpolature. La crema va applicata ogni mattina in modo che la vostra pelle sia protetta dagli agenti esterni che la colpiscono. Questi tipi di rimedi aiutano a proteggere la nostra pelle e allo stesso tempo la nutrono permettendo di mantenere elasticità, morbidezza e lucentezza. Sono spesso ricche di vitamina A ed E e possono essere usate sia per prevenire che per rimediare alle screpolature. Scegliete sempre prodotti a base di estratti naturali perché gli agenti chimici che sono presenti in alcune creme potrebbero aggravare il problema facendovi allontanare dalla soluzione.

Rimedi naturali pelle screpolata

Per rimediare naturalmente alle screpolature potete usare molto gli oli naturali a partire dall’olio di oliva fino a quello di mandorle, di ricino, di acacia, di cocco. Gli oli sono molto indicati perché idratano la pelle e aiutano ad eliminare subito le cellule morte lasciando la pelle liscia e luminosa. Per la pelle screpolata potete usare una maschera a base di miele che si prepara con un paio di cucchiaini di miele e uno di olio di

oliva. La maschera si può applicare sulla pelle del viso senza particolari problemi perché molto delicata e si lascia agire per una decina di minuti e poi si risciacqua con acqua tiepida. Gli oli per il corpo, come detto sono molto adatti alla cura della pelle screpolata e potete anche acquistarli puri in erboristeria per aggiungere qualche goccia nell'acqua per il bagno o applicarli massaggiando fino all'assorbimento.

pelle secca

In questa pagina parleremo di :

- [Pelle secca](#)
- [I due tipi di pelle secca](#)
- [Cause pelle secca](#)
- [Pelle secca e alimentazione](#)
- [Patologie e rimedi pelle secca](#)



Pelle secca

Sempre più persone tendono a patire la secchezza cutanea. La pelle funge come un qualsiasi organo del nostro corpo e come tale va curato per evitare di imbattersi in determinate patologie alquanto complicate. Ognuno nasce con un proprio tipo di pelle, ma in generale vi sono determinati fattori che possono influenzare il corretto funzionamento della propria cute. Sicuramente tra i problemi a livello cutaneo più diffusi c'è la classica pelle secca che dona un aspetto alquanto poco curato al proprio corpo e influisce notevolmente sulla bellezza di un individuo. Il problema della pelle secca è da riscontrare in una mancanza di liquidi e lipidi all'interno dello strato corneo, quello più esterno della nostra cute. Ciò fa ben comprendere che la pelle secca derivi da una disidratazione della cute, non riguardante esclusivamente l'acqua, ma anche lipidi.

I due tipi di pelle secca

Ecco che quindi la pelle secca ha due tipi di classificazione: la pelle secca disidratata e la pelle secca alipidica. Per quel che riguarda il primo caso notiamo una vera e propria mancanza di acqua, qui il problema è da ricondurre alla componente idrica che in generale funge da barriera, proteggendo la pelle dai vari agenti irritanti provenienti dall'esterno. In questo caso la pelle appare molto lucida, con pori dilatati e soprattutto punti neri. Per la pelle secca alipidica si ha invece una mancanza di lipidi, qui la secchezza è dovuta ad un'insufficiente secrezione sebacea. C'è quindi una minore



produzione di grassi che provoca una fragilità ed una debolezza della pelle, con una maggiore comparsa di rughe in età anche non proprio avanzata. E' importante quindi capire le due tipologie di pelle secca per poi poter giungere subito ad una cura.

Cause pelle secca

Bisogna dire che i fattori che condizionano la pelle secca sono molteplici e soprattutto alquanto variabili. Ogni soggetto quindi si ritroverà a patire il disturbo della secchezza cutanea per diverse cause. Questo fa ben capire come sia importante capire cosa genera la pelle secca per poi trovare la corretta soluzione. Vediamo nel dettaglio quali sono le varie cause della pelle secca. Innanzitutto non bisogna trascurare il fattore ambientale e climatico, non è un caso che in determinate condizioni atmosferiche la pelle può subire notevoli cambiamenti. Il freddo, l'eccessiva esposizione ai raggi UV, il vento, l'aria condizionata tendono a modificare notevolmente la corretta funzionalità della pelle, provocando una notevole secchezza che comporta delle irritazioni alquanto fastidiose. Capita insomma di ritrovarsi con una vera e propria desquamazione e il primo segnale della pelle secca è data dalla mancata elasticità. Si sentirà insomma la pelle tirare fortemente, una disidratazione che provoca anche prurito e la formazione di ragadi. Altra causa della pelle secca è data da fattori costituzionali. Solitamente in età infantile e durante gli anni dell'anzianità la funzionalità delle ghiandole è alquanto carente, è normale ritrovarsi insomma con problemi di pelle secca. Ovviamente anche fattori genetici condizionano la secchezza della cute.

Pelle secca e alimentazione

Non bisogna trascurare l'elemento età, è piuttosto evidente come con il passar degli anni la pelle perda la sua naturale elasticità, non avrà insomma il classico tono degli anni passati. C'è un assottigliamento dell'epidermide e la diminuzione della produzione di collagene con un impoverimento del film idrolipidico. La salute della nostra pelle è condizionata anche dall'alimentazione, è importante riuscire ad assorbire durante il giorno una buona quantità di acqua, è soprattutto quest'ultima che garantisce maggiore elasticità alla cute, mantenendola quindi in ottimo stato. Ovviamente però non è solo l'acqua ad avere una funzione importante, c'è anche la necessità di seguire una dieta che sia ricca di acidi grassi insaturi, proteine e aminoacidi. A tal proposito, parlando sempre dell'alimentazione, il problema della pelle secca può essere generato anche da una carenza di vitamine. In quest'ultimo caso è soprattutto la vitamina A quella più importante per la salute della propria pelle. Esistono però anche molti prodotti cosmetici alquanto aggressivi che possono causare pelle secca, tipo quelli fortemente alcolici o di bassa qualità.

Patologie e rimedi pelle secca

E' importante inoltre evitare lavaggi frequenti, perché si rischia di eliminare in questo modo la barriera protettiva della cute. Meglio affidarsi quindi a prodotti di qualità che non siano dannosi per la pelle, attenzione anche a non abusare delle varie creme idratanti e degli emollienti, si rischia infatti di peggiorare ancora più la situazione. Vi sono poi anche determinate patologie che comportano la formazione della pelle secca come psoriasi, eczema, allergie, cirrosi epatica, diabete, insufficienza renale e così via. Dopo aver

compreso quali siano le cause della pelle secca è bene affidarsi a rimedi che siano quanto più naturali e salutarì possibili. Possono essere utili i vari umettanti o i filmogeni, ma sicuramente affidarsi ad alcuni prodotti naturali può contribuire ad una guarigione più rapida. In quest'ultimo caso spazio ad alcuni oli come quello extravergine d'oliva, di cocco e di mandorle, qui il loro potere idratante è davvero efficacissimo.

pelle sensibile

In questa pagina parleremo di :

- [Pelle sensibile:cause](#)
- [Pelle sensibile:cure](#)



Pelle sensibile:cause

La principale caratteristica della pelle è la sensibilità: l'epidermide può essere apostrofata come iperreattiva, perché essa produce sensazioni contrastanti dalla caratterizzazione negativa. Viene apostrofata come sensibile, una pelle che non manifesta una patologia specifica, ma che è predisposta ad una reattività negativa a contatto con agenti chimici o fisici di natura irritante. La pelle sensibile, presenta una risposta positiva a diversi tipi di reazioni, quali allergie, arrossamenti, pruriti, bruciore, screpolature. La pelle sensibile è dunque una pelle fragile, delicata, maggiormente incline all'invecchiamento. E' sicuramente una caratteristica specifica di alcuni tipi di pelle, determinata da una serie di cause, che hanno portato ad un aumento considerevole di questo particolare fenomeno. L'epidermide, va assolutamente protetta e tutelata continuamente. Le cause che determinano la fragilità epidermica sono diverse: gli agenti climatici in primis, comportano un'alterazione de tessuto cutaneo, producendo secchezza, screpolamenti, arrossamenti, assottigliamento dello strato corneo. Altri fattori che favoriscono un aumento dell'iper sensibilità cutanea, sono la mancanza di idratazione, detersione e protezione, e l'utilizzo di prodotti chimici ossessivamente nocivi ed irritanti. Sono gli stessi agenti chimici, contenuti nei prodotti per il corpo, che favoriscono con il tempo una maggiore reattività della pelle, rendendola estremamente sottile e sensibile, soggetta continuamente a desquamazioni, arrossamenti, prurito, fragilità, irritabilità. Una reazione allergica, si stabilisce grazie all'aggressione da contatto tra suddetti agenti e la pelle. Le creme depilatorie ad esempio, possono essere causa di irritabilità, favorendo l'insorgenza di macchie, prurito, bollicine, arrossamenti. Lo shampoo ed il balsamo, contengono agenti chimici che a contatto con la cute, possono causare il manifestarsi di patologie più o meno gravi, come la forfora, secchezza cutanea, desquamazione, irritabilità, alopecia seborroica. I cosmetici per il viso, favoriscono invece l'ostruzione dei follicoli piliferi, o di contro possono indurre una secchezza cutanea.

Pelle sensibile:cure

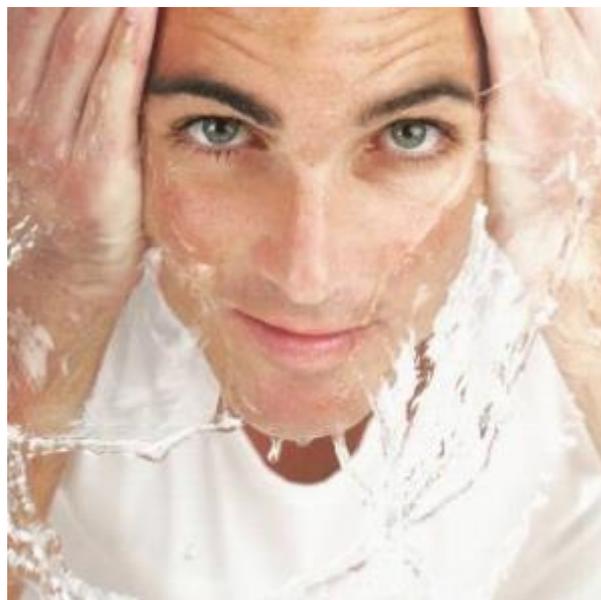
I prodotti vanno scelti in relazione al tipo di pelle, prediligendo sempre quelli delicati, idratanti, a base di erbe. Una pelle normale, esposta continuamente all'azione di suddetti agenti chimici, può divenire sensibile col passare del tempo. La sensibilità e la fragilità cutanea, sono però di base genetiche. Altri fattori che cooperano, per innalzare il fattore di irritabilità cutanea, sono il fumo, l'alcool, la deterzione quotidiana, lo stress, l'alimentazione, lo smog, gli sbalzi climatici, la tipologia di pelle, ed in particolare la sua stessa pigmentazione. La pelle sensibile, viene riconosciuta come tale, mediante una serie specifica di caratteristiche che la contraddistinguono: la pelle tende ad essere secca, tira e fa male, la sua stessa grana è opaca e non ben definita, manca completamente di elasticità, tende ad arrossarsi, e produce reazioni di pizzicorio e bruciore. Il viso è la zona del corpo maggiormente sensibile: sono le labbra, la fronte ed il mento a seccarsi maggiormente, producendo screpolature anche dolorose. Nel periodo invernale, in particolare, il freddo, produce questo tipo di reazione. La pelle sensibile, può produrre diversi tipi di reazioni e può manifestare diverse patologie, tra cui rosacea, dermatite e couperose. Per molte delle patologie determinate dalla pelle sensibile, non esistono cure specifiche assolutamente risolutive. Maggiormente indicati sono i prodotti apostrofati come naturali: l'aloe vera, è una sostanza che contiene vitamine, oligoelementi e polisaccaridi; in relazione alla pelle, l'aloe funge da cicatrizzante, emolliente, purificante, idratante. L'avena, è un elemento che idrata la pelle, lasciandola liscia e fresca. Viene utilizzato in particolare sulle pelli sensibili, (soprattutto sui neonati l'avena viene utilizzata per prevenire gli arrossamenti). I fiori d'arancio, tendono ad idratare e a rinfrescare la pelle, quindi risultano idonei in caso di irritazioni continue, che provocano prurito. In caso di pelle sensibile, la fase della deterzione rappresenta un processo fondamentale. La pelle sensibile è principalmente secca, per cui, è importante utilizzare una crema emolliente ed idratante a base di elastina che favorisca il recupero del tono epidermico, applicazione dopo applicazione. E' molto importante non utilizzare prodotti che contengano agenti irritanti, ma neutri. La pelle sensibile, tende a screpolarsi e seccarsi d'inverno e ad arrossarsi e seccarsi d'estate: la soluzione per favorirne la tutela è l'utilizzo di filtri che ne favoriscano la protezione; il sole in questo caso, non è assolutamente benefico per questa tipologia di pelle, soprattutto se chiara e lentiginosa. La tutela primaria è l'applicazione di un filtro solare, molto alto e soprattutto nutriente. E' importante anche utilizzare prodotti esfolianti che attuino un continuo rinnovo cellulare, rendendo la pelle liscia e sana.



pelle uomo

In questa pagina parleremo di :

- [Pelle uomo](#)
- [Pelle uomo: inestetismi](#)



Pelle uomo

La bellezza, è un concetto, un'idea, un'astrazione eterna. La bellezza è armonia, sinuosità, la bellezza è poesia, arte, perfezione. Il corpo, esprime diverse sfaccettature di bellezza mediante l'armonia delle sue parti, nelle costruzioni di senso, nell'espressione delle linee, nelle geometrie perfette. La pelle, è parte di questo insieme, è la massima espressione di significato, è bellezza, significato, armonia. La pelle, si presenta estremamente delicata e sensibile, averne cura, è la metodologia per preservarne bellezza elasticità, tono, luminosità. La pelle è schiava del tempo, dei meccanismi interni ed esterni all'organismo: come una spugna, la pelle assorbe, risponde, invecchia, si corruga, si secca. La pelle è lo specchio di ciò che siamo, l'abito più naturale e bello che si possa indossare; i gesti d'amore per la pelle, sono gesti d'amore per preservare la sua bellezza. Anticamente, per la cura della pelle venivano utilizzati dei prodotti finalizzati alla profumazione e all'idratazione del corpo: gli unguenti, utilizzati dagli antichi Egizi, rendevano la pelle morbida e profumata, estremamente idratata e protetta. L'applicazione dell'unguento, era sacrale, silenziosa, rilassante. Numerosi filosofi ed oratori dell'antica Grecia, decantavano nei loro scritti l'importanza della cosmesi quale arte medica terapeutica per la cura del corpo e della bellezza. L'epidermide, necessita di cure continue, cure che siano perfettamente correlate alla tipologia di pelle. L'epidermide maschile, presenta delle caratteristiche peculiari e specifiche, che la rendono incline in misura minore a riscontri patologici che possano alterarne la bellezza. La pelle dell'uomo, rispetto a quella della donna, presenta una consistenza differente: maggiormente spessa, più stratificata e più ricca di collagene. La pelle maschile, è decisamente è forte, dura, decisa, compatta. Queste peculiari caratterizzazioni epidermiche, favoriscono una maggiore resistenza alle alterazioni cutanee: la pelle maschile tende ad invecchiare lentamente, le rughe compaiono in tarda età, poiché è ricca di collagene e meno incline all'attacco di elementi negativi come i radicali liberi che possono provocarne la comparsa. Questa longevità

temporale ha però un effetto controproducente che risiede nella tempistica di manifestazione delle rughe stesse: queste compaiono tardi, ma una volta presenti, si moltiplicano e scavano il viso con una rapidità maggiore rispetto a quanto accade sull'epidermide femminile. Il calo del testosterone (dell'ormone maschile), funge da concausa ad una serie di conseguenze, tra cui il processo di accelerazione dell'invecchiamento cutaneo. La pelle va comunque curata, con prodotti specifici e trattamenti idonei alla specifica tipologia di pelle. L'epidermide facciale maschile è consistente, ma allo stesso tempo delicata nelle zone periorbitali e labiali, dove la contrazione espressivo muscolare, favorisce l'attecchire del corrugamento. La differenza con l'epidermide femminile è dunque anzi tutto fisiologica.

Pelle uomo: inestetismi

La pelle maschile, presenta inoltre una specifica caratteristica sul piano delle componenti: il pH acido epidermico, è maggiore nell'uomo e minore nella donna. L'epidermide maschile è dunque maggiormente tutelata da possibili infezioni ed alterazioni, ma è maggiormente irritabile. L'epidermide facciale maschile, tende ad irritarsi a seguito della rasatura, dell'esposizione al sole, in presenza di allergie.

L'irritabilità è un fattore sensibile che mette in evidenza i punti di debolezza del tessuto cutaneo maschile. A seguito della rasatura, è sempre importante idratare la zona con un prodotto adatto alla tipologia di pelle, apportando così una leggera sensazione di freschezza e purificazione. La pelle deve essere conservata liscia, tonica e compatta, massaggiandola delicatamente,



purificandola, lavandola e carezzandola continuamente. Anche l'individuo di sesso maschile, dovrà necessariamente tutelarsi rispettando delle regole alimentari e comportamentali. Mangiare in maniera corretta ed equilibrata, nutrendosi in particolare con frutta e verdura, vitamine ed oligoelementi che apportano benessere alla pelle, evitando allo stesso tempo alcool, fumo e sostanze tossiche, favorisce una bellezza epidermica per un tempo decisamente prolungato. L'epidermide va tutelata dall'attacco dei raggi UV, assolutamente dannosi per la pelle, con filtri solari e creme cosmetiche protettive, a prescindere dal fatto che si tratti di una pelle maschile o femminile. La pelle ha bisogno di tonificare, respirare, dunque è importante anche una pratica fisica che favorisca la conservazione del tono sia muscolare che epidermico. La moda da stravolto le attitudini e le inclinazioni della cura del corpo. Attualmente, l'uomo come la donna preservano la propria bellezza mediante metodologie diverse, che favoriscono la tutela e la protezione della pelle. L'aspetto esteriore ha la sua importanza, e tutto parte dalla cura della pelle, dalla sua stessa consistenza, bellezza, luminosità.

pelli impure

In questa pagina parleremo di :

- [Caratteristiche delle pelli impure](#)
- [Curare le pelli impure](#)
- [Rimedi per le pelli impure](#)
- [Creme naturali per le pelli impure](#)



Caratteristiche delle pelli impure

Avere una pelle impura può capitare a tutti, anche a chi di solito vanta di avere una pelle sempre liscia e setosa. La comparsa di impurità quali brufoli, punti neri e anche foruncoli sottopelle porta ad un effetto totalmente anti-estetico. Le cause sono da ricercare sia nell'alimentazione che nello stile di vita che può portare alla comparsa di tutti questi inestetismi abbastanza visibili che possono peggiorare se non si rimediano nel giusto modo. Lo stress, una dieta ricca di cibi grassi, il fumo, periodi particolari di cambiamenti ormonali portano all'infiammazione delle ghiandole sebacee che si trovano sotto lo strato superficiale dell'epidermide e queste vanno ad espellere il sebo prodotto in eccesso attraverso foruncoli, punti neri e quei tanti odiati brufoli. Anche l'esposizione agli agenti atmosferici esterni è causa di pelle impura, poiché la pelle si indebolisce e dalle ghiandole fuoriesce più sebo. Oltre che queste, le cause potrebbero essere legate anche a dei malfunzionamenti ormonali dovuti a patologie individuali. Non aggredire la pelle schiacciando subito questi brufoli è importante perché la fuoriuscita di sangue e sebo può infiammare ancora di più la pelle e creare un effetto ancora più sgradevole. Le pelli impure vanno curate con i giusti prodotti perché tendono anche ad essere grasse. Usare prodotti non adatti, può portare al peggioramento del problema perché la pelle potrebbe andare a diventare ancora più grassa e soggetta alla comparsa di impurità.

Curare le pelli impure

La pelle impura va curata di giorno in giorno e soprattutto se avete un tipo di pelle che tende ad essere grassa è importante agire sulla prevenzione della comparsa delle impurità. La cura della pelle è importante se vogliamo mantenerla sempre giovane, luminosa e setosa. La prima regola da seguire se si ha una pelle impura è quella di usare un detergente molto delicato da applicare mattina e sera. Se vi truccate è importante non esagerare con fondotinta o altri prodotti che possono andare a chiudere i pori della pelle. Potete usare detergenti a base di estratti da piante naturali e applicarne un piccola quantità sul viso umido massaggiando per qualche minuto proprio come fate per la crema per il viso e passare, infine, a risciacquare con acqua fredda o tepida. Asciugate il viso usando asciugamani morbidi e soprattutto evitate di fregare. Potete asciugare il viso semplicemente tamponando con un asciugamano. Scegliete creme da giorno adatte alle pelli impure che non ungono e sono proprio mirate all'azione di controllo di produzione di sebo e all'eliminazione efficace di quelle impurità che si accumulano dando origine a brufoli, punti neri, pelle grassa e ruvida. La sera struccate sempre il viso e per eliminare ogni residuo di trucco usate anche del tonico e poi lavate il viso. Struccare adeguatamente il viso è importante per aiutare la pelle a "respirare" e i pori a liberare in modo naturale le impurità senza che compaiano tutti quegli inestetismi per noi nemici.



Rimedi per le pelli impure

Per le pelli impure esistono molti rimedi che si trovano in commercio sotto forma di creme, gel, stick, maschere. Sono davvero tanti e con l'azione mirata all'equilibratura nella produzione di sebo da parte della ghiandole sebacee. Un importante soluzione sono tutti i prodotti esfolianti che contengono delle particelle naturali che vanno a "grattare" la pelle eliminando cellule morte e impurità quali punti neri e piccoli brufolotti. I trattamenti esfolianti vanno usati una volta a settimana se si ha la pelle molto grassa perché essi vanno ad aiutarvi molto nella rimozione di tutte le impurità contribuendo a rendere la vostra pelle liscia. I trattamenti esfolianti potete trovarli già pronti da applicare oppure potete farli voi a casa usando ingredienti semplici quali farina, yogurt, zucchero e tanti altri. Le creme per le pelli impure sono un ottimo rimedio che vi porta via solo pochi minuti al giorno. Le creme per pelli impure è meglio sceglierle a base di prodotti naturali che aiutano a non ungere ancora di più la pelle. Per le pelli impure esistono anche dei cosmetici appositi che sono privi di sostanze oleose.

Creme naturali per le pelli impure

Le creme per le pelli impure potete sceglierle a base di estratti naturali che sono poi, ovviamente, le migliori perché oltre che ridurre di molto il rischio di allergie, assicurano la giusta idratazione e la loro funzionalità per risolvere problemi di impurità legati ai già troppi fattori di aggressione per la nostra pelle.

Per le pelli impure è importante usare degli esfolianti che aiutano a rimuovere le cellule morte, i punti neri e i brufolotti. Gli esfolianti potete farli anche a casa usando gli ingredienti che avete in dispensa. Un esempio di esfoliante fai da te molto pratico e semplice è quello fatto con un vasetto di yogurt e un paio di cucchiaini di zucchero, ottimo trattamento per il viso. Si mescolano bene i due ingredienti e poi si spalma la crema ottenuta sul viso. Si lascia agire per circa un quarto d'ora e poi si risciacqua.

tipi di pelle

In questa pagina parleremo di :

- [Tipi di pelle](#)
- [Pelle Grassa](#)
- [Pelle Mista](#)
- [Pelle ipersensibile](#)



Tipi di pelle

La pelle è a contatto con l'ambiente, di conseguenza, è soggetta a continue modificazioni che ne alterano l'aspetto e la funzionalità. Suddette modificazioni avvengono nel derma, nel sistema circolatorio, a livello delle ghiandole sebacee e sudoripare, dei tessuti o degli apparati cutanei. Questi fattori endogeni insieme a quelli ambientali, contribuiscono alla determinazione delle varie tipologie di pelle.

I tipi di pelle sono: Pelle secca, Pelle grassa, Pelle mista, Pelle normale, Pelle sensibile, Pelle ipersensibile, Pelle impura, Pelle senescente.

La pelle secca, è una pelle a cui manca il giusto apporto d'acqua, o che secerne pochissimo sebo. E' una pelle disidratata, che va curata, che si manifesta con un aspetto particolare. La pelle secca presenta increspature, e al tatto si presenta ruvida e rugosa. E' una pelle non liscia, non vellutata, non morbida, opaca, sottile e spesso arrossata. Essendo particolarmente fragile, va idratata dolcemente con prodotti idonei ricchi di amminoacidi, lattato sodico e zuccheri, che ne ripristinino la naturale elasticità e morbidezza, quali maschere alla pappa reale, al miele al burro di karitè, e creme parecchio idratanti. Con gli sbalzi climatici, e in particolare in estate, questo tipo di pelle, soffre particolarmente e va controllata e protetta, nel modo giusto. Con l'esposizione al sole ad esempio, la pelle secca tende a "screpolarsi" formando delle "spaccature" che provocano anche dolore. Si ha infatti la sensazione che la pelle tiri, questo perché, a quello stadio, la pelle ha perso tutta la sua naturale elasticità, e la sua tonicità. Oltre agli sbalzi climatici e ai raggi solari, altri

fattori favoriscono la secchezza cutanea, quali il fumo, una scorretta alimentazione, un erroneo uso dei prodotti per la pelle. E' importante seguire semplici regole per poter aiutare la pelle secca a idratarsi e a mantenersi visibilmente bella ed elastica. La prima regola è il mangiare sano: frutta e verdura che contengono vitamine sufficienti a nutrire la pelle dall'interno. La frutta ha al suo interno un grande contenuto d'acqua, necessario per una pelle secca e disidratata. E' importante bere molto, così da soddisfare il naturale bisogno delle pelle di idratarsi. L'esposizione al sole va controllata e la pelle va protetta con una crema che crei una barriera che impedisca ai raggi uvb di penetrare e favorirne la secchezza a cui è incline. Anche dopo l'esposizione al sole, la pelle va massaggiata con un doposole idoneo. Per la pulizia giornaliera della pelle del viso, non bisogna scegliere prodotti aggressivi, poco adatti ad una pelle delicata come quella secca. Da escludere i prodotti che "fanno schiuma", che non detergono e alterano il naturale ph della pelle. Idonei i prodotti per "pelli delicate", come detergenti alla calendula, alla camomilla, al germe di grano. Sono delicatissimi e non alteranti. Dopo la detersione del viso, si può applicare un tonico restringente ma delicato, agli estratti di rosa canina, malva e calendula.

Pelle Grassa

La pelle grassa è il contrario delle pelle secca, infatti, si presenta parecchio lucida, e al tatto untuosa e oleosa. Quando la pelle è grassa, i pori sono dilatati e ricchi di comedoni e "punti neri". E' il tipo di pelle incline all'acne, particolarmente diffusa negli adolescenti, ma non solo. La pelle grassa è di solito direttamente proporzionale ad una secrezione eccessiva di sebo, quindi ad uno squilibrio della pelle, o anche a fattori ormonali di vario genere. E' una pelle che va curata in maniera diametralmente opposta a quella secca. Per restituire a questa tipologia di pelle un aspetto sano e luminoso, è necessario effettuare dei semplici gesti quotidiani, utilizzando prodotti specifici che aiutino a regolarizzare la produzione di sebo e a rimuovere le impurità in eccesso, quali brufoli, punti neri, comedoni. Il viso, innanzitutto, va deterso mattina e sera, (soprattutto le donne che applicano sul viso fondotinta, cipria e phard, che ostruiscono i pori della pelle, impedendole di respirare) con un detergente non aggressivo e non schiumoso, che va applicato con massaggi delicati e regolari e rimosso con un batuffolo di ovatta. Dopo la pulizia, va applicato un tonico astringente che può essere acquistato in farmacia o in profumeria. Anche i rimedi naturali risultano eccellenti. Per una pelle grassa, anche del succo di limone assoluto, passato sul viso, aiuta a disinfettare (da qui l'effetto bruciore) e ad restringere i pori. Importante è l'uso di una maschera, da applicare la sera possibilmente, affinché durante il riposo notturno, sprigioni tutte le sue potenzialità protettive e idratanti. La pelle grassa, va pulita a fondo, quindi anche uno scrub settimanale è necessario, che si può acquistare, o fare da sé. Yogurt e zucchero sbattuti in una ciotola e mischiati danno un ottimo scrub per le pelli grasse. L'esposizione al sole, pure deve essere limitata; la pelle va protetta con una crema solare non untuosa, ma che crei il naturale velo protettivo dai raggi ultravioletti che danneggiano la pelle. L'acqua del mare, essendo salata però ne favorisce la secchezza, e riattiva un equilibrio naturale della pelle, distruggendo in parte il sebo in eccesso.



Mangiare sano inoltre, è fondamentale: la pelle risponde esternamente a ciò che accade all'interno del nostro organismo. Nel caso della pelle grassa è importante mangiare molta frutta e verdura che

aiutano a purificare l'intestino ed evitare determinati cibi che aumentano l'apporto seborragico, quali: cioccolata, fritti, bibite gassate, latticini e derivati, dolci, sigarette e caffè. Tutti questi alimenti peggiorano lo stato della pelle grassa e vanno almeno, se non eliminati, diminuiti, nella nostra alimentazione quotidiana. Altro aspetto fondamentale, è l'utilizzo del lievito di birra, una volta giorno che aiuta la purificazione della pelle dall'interno. La pulizia del viso con vapore e alloro, seguita da una maschera astringente due volte al mese, aiutano ancor più la pelle a riacquistare la sua lucentezza e brillantezza.

Pelle Mista



La pelle mista è una pelle particolare perché è sia secca che grassa. Per poterla curare è necessario individuare innanzitutto se questa pelle è maggiormente tendente al grasso o al secco. Solitamente (ma non necessariamente è sempre così) nelle zone del viso, la pelle grassa interessa la zona cosiddetta "T" ovvero, fronte, naso, mento mentre la secca interessa, gote, guance. Bisogna curare questa pelle con diversi prodotti, comunque sempre dolci e delicati, che non disidratino la pelle, e non la rendano unta. Per il trucco ad esempio, si possono utilizzare due tipi di coprenti, dunque un fondotinta più grasso, per le parte secca e un correttore o anche una crema idratante colorata non untuosa e non liquida, per la parte grassa. Per quanto

riguarda la pulizia del viso è necessaria comunque, magari una volta al mese, e l'utilizzo di due tipi di prodotti, per pelle grassa e secca. E' una pelle che non va considerata normale, errore che fanno parecchie donne, nel trascurarla, quando invece, andrebbe curata più degli altri tipi di pelle.

La pelle normale è quella che ha bisogno meno di cure; sono sufficienti piccole attenzioni quotidiane per mantenerla bella e luminosa e compatta. Lavarsi con acqua calda e poi fredda al mattino per riattivare la circolazione; per la cura delle pelli normali, utile è il succo del baccello di fagiolo o di patata, detergenti non grassi, tonici non troppo aggressivi. L'utilizzo dell'acqua di rosa, che può anche essere preparata in casa oltre che acquistata, aiuta la pelle a ripristinare naturalmente il suo equilibrio; è una pelle che va protetta e che va sottoposta a prevenzione continua.

La pelle sensibile è una pelle delicata, in quanto tale, va protetta e curata attentamente. Si presenta fragile e sottile, e particolarmente incline ad arrossamenti. E' una pelle che subisce più delle altre i cambiamenti climatici, soprattutto il caldo e il freddo, l'esposizione al sole e al vento. Anche gli agenti chimici presenti nei prodotti possono alterarla o aumentarne la sensibilità. La pelle sensibile è inoltre incline alla formazione delle cosiddette rughe d'espressione e all'arrossamento dovuto alla vasodilatazione. Bisogna quindi diminuire o eliminare se si può, l'utilizzo di cibi grassi, dei dolci, del caffè (che è un vasodilatatore) e delle bevande alcoliche. Ottimo invece è l'utilizzo della frutta, specie quella rossa, mirtilli, more, ciliegie, fragole, che favoriscono una regolare circolazione del sangue e con l'apporto vitaminico aiutano la pelle a mantenersi giovane e fresca. Per le esposizioni

al sole, insieme alla secca, la pelle sensibile va tenuta sotto stretto controllo con protezioni ad alto filtro che evitino arrossamenti, macchie o ustioni leggere. La detersione va fatta con detergenti addolcenti e ipoallergenici, al miele al burro, alla frutta.

Pelle ipersensibile

La pelle ipersensibile, ha approssimativamente lo stesso aspetto di quella sensibile; presenta infatti una fragilità e una sottigliezza evidenti, arrossamenti dovuti a sbalzi termici, al vento, al freddo al caldo in eccesso. E' una pelle delicatissima, largamente diffusa sei soggetti sensibili e timidi, che facilmente arrossiscono, (causa la vasodilatazione). La couperose, ovvero l'ingrossamento e la rottura dei capillari del viso producenti macchie e rossore sulle gote, va controllata e curata da un dermatologo che effettuerà un esame ravvicinato, con lente di ingrandimento, piccole pressioni sulla parte interessata, illuminazione ravvicinata che permettano di fare un attento esame di questa pelle.



Per le pelli impure, che sono fac-simili alle grasse, quindi ricche di comedoni, brufoli, punti neri, inestetismi, sono necessari un'alimentazione a base di frutta e fibre che purifichino il corpo dall'interno, e dei prodotti astringenti e purificanti.

Per le pelli senescenti e quindi tendenti all'invecchiamento, alla formazione di rughe nella zona del contorno occhi, mento, bocca, e alla perdita di elasticità e tono, il problema è gravoso e va affrontato seriamente. Una pelle senescente è determinata da un rallentamento dell'attività del tessuto cutaneo, e dalla mancata riproduzione di cellule nuove e rigeneratrici. La pelle tende ad invecchiare dunque prima del tempo a causa dell'età, dei radicali liberi in eccesso, della menopausa. La pelle senescente può essere prevenuta utilizzando creme anti aging, già prima dei trent'anni, ma può essere anche trattata, con creme e idratanti altamente tonificanti e riempitive che svolgano un'azione levigante e che riattivino il naturale film lipidico della pelle. Il collagene contenuto in molti prodotti per pelli tendenti all'invecchiamento, riempie i solchi rugosi, resituendo alla pelle una buona luminosità e tonicità.

pelle d oca

In questa pagina parleremo di :

- [Pelle d'oca](#)
- [Cause delle pelle d'oca](#)



Pelle d'oca

La pelle è il naturale rivestimento del corpo, l'abito più morbido ed elegante che si possa desiderare di indossare. Delicata, sinuosa, dolce, la pelle esprime una serie di significati, la pelle seduce, comunica, tende a calamitare, esalta ricordi, magie, momenti. La pelle protegge, arricchisce, crea delle caratterizzazioni specifiche di senso. La pelle è bellezza, sensualità, erotismo, tenerezza. L'epidermide, risponde continuamente agli stimoli esterni ed interni, al caldo, al freddo, ai meccanismi interni ed esterni al corpo, alle emozioni, ai sentimenti. La pelle traspira ogni singola sensazione, la pelle cattura gli sguardi, esprime paura, dolore, gioia, commozione, emozione, tenerezza, dolcezza, sensualità. Come un foglio bianco, sul quale scrivere le emozioni, come la sabbia che cambia forma, colore, consistenza, se bagnata, riscaldata, calpestata, così la pelle, modifica la sua condizione in relazione a ciò che si sente, a ciò che vi vede, si ascolta si tocca. La pelle d'oca, è una delle tante reazioni dell'epidermide, che manifesta la comparsa di piccoli rilievi su tutto lo strato epidermico. Questa reazione è la conseguenza di una contrazione avvenuta per riflesso dei muscoli erettori del pelo, che reagiscono in maniera riflessa ad uno stato o ad una condizione specifica. La pelle, tende a manifestare questa specifica reazione, ad un improvviso cambiamento di temperatura, ad uno sbalzo emozionale istantaneo, ad una paura, ad un'emozione. Quando la temperatura è notevolmente alta, il corpo necessita di una temperatura opposta, dunque di raffreddamento. Il passaggio da una temperatura corporea molto alta al raffreddamento, comporta la dilatazione della ghiandole sudoripare, con conseguente eliminazione del sudore, dilatazione dei vasi sanguigni e rilassamento dei muscoli erettori dei peli. Il corpo elimina il sudore ed il calore, tendendo lentamente al raffreddamento. Al contrario, quando si passa dal caldo al freddo i muscoli erettori del pelo tendono ad irrigidirsi, i vasi sanguigni tendono a restringersi, mentre i condotti delle ghiandole sudoripare, tendono a chiudersi. I follicoli piliferi, tendono a non manifestare questo stato, se non in concomitanza ad una determinata reazione. Contraendosi, i muscoli del pelo, tendono a favorire la contrazione della pelle, mantenendosi in erezione grazie ad un leggerissimo strato d'aria che essi stessi tendono a trattenere. La

pele d'oca è considerata una reazione naturale del corpo agli sbalzi termici o emozionali. Nell'ambito strettamente medico, questa reazione epidermica, viene associata a malattie relative al sistema nervoso centrale, all'epilessia, a specifici tumori cerebrali. In generale, la pelle d'oca è una reazione, un'immediata protezione, un'istintiva manifestazione della tutela della pelle, che reagisce in maniera immediata al caldo, al freddo, alle sensazioni, contraendosi in maniera immediata, quasi come se innalzasse una corazza, come se attivasse uno scudo protettivo dagli agenti esterni. La pelle d'oca, si manifesta anche in condizioni di pericolo, mediante lo scioglimento delle cosiddette catecolamine, la contrazione dei vasi sanguigni, la contraria dilatazione dei bronchi e delle pupille e all'aumento della soglia attentiva. Gli animali, in questo particolare stato, manifestano la stessa sintomatologia e si mostrano maggiormente attivi e pericolosi. La pelle d'oca è dunque un meccanismo di difesa, ma anche una sorta di campanello d'allarme che pone in allerta rispetto ad una condizione esterna.

Cause delle pelle d'oca

Si avvertono brividi, lungo la schiena, lungo le braccia, lungo tutto il corpo, ed il naturale rabbrivire, comporta la pelle d'oca. La reazione della pelle d'oca, è data dalla necessità da parte del corpo di mantenere stabile il livello della temperatura. Il naturale rabbrivire, comporta una serie di reazioni tra cui lo smuoversi istantaneo dei muscoli, che indotti ad un continuo tremolio, surriscaldano lievemente il corpo, producendo un leggero innalzamento della temperatura. La pelle d'oca è dunque principalmente una reazione al caldo e al freddo, una reazione termica specifica, manifesta, che delinea un percorso sensoriale,



che parte dal cervello, e attraversa la pelle, o anche il cuore. La pelle d'oca, può anche essere determinata da uno stato emozionale, da una sensazione positiva o negativa, che causa la pelle d'oca. La pelle reagisce alla paura, al panico, all'ansia, ma anche ad un'emozione positiva, ad una carezza, ad una gestualità erotica, alla dolcezza, ad un suono, ad una melodia, ad una parola o ad un insieme di parole. La pelle, risponde perfettamente alle sensazioni del cuore, al suo battito, alle sue emozioni. Trattandosi di una reazione istintiva, la pelle d'oca non è controllabile e dunque eliminabile. Lo stato comportato al livello della condizione epidermica, scompare dopo pochi minuti o anche secondi, alla scomparsa o al riconoscimento dell'emozione, del pericolo, della paura, del batticuore, o all'assestamento termico della temperatura corporea.