

# *Ho la pelle* **SECCA e** **screpolata**

*La nostra pelle può seccarsi e screpolarsi. Ecco quali sono i rimedi per prevenire e curare questo.*

**L**a vita è piena di cose brutte, ma la tua pelle non dovrebbe essere una di esse! L'epidermide è lo strato più esterno della pelle, e le sue cellule sono incollate tra loro grazie a uno strato oleoso composto da grasso e colesterolo. Questa "colla" trattiene l'umidità del corpo e impedisce l'ingresso a gran parte delle sostanze, rendendo il corpo quasi impermeabile.

Nonostante questo strato protettivo, ogni giorno la nostra pelle perde comunque un sacco di acqua, specialmente se le mancano i lipidi, e ciò può provocare la xerosi, termine medico che indica la pelle secca. Tra i sintomi della xerosi rientrano pelle ruvida, scaglie, screpolature e tagli su tutto il corpo o in punti specifici. La xerosi in sé non è una minaccia per la salute ma, se non viene curata, tutte quelle scaglie e screpolature possono trasformarsi in infezioni, cicatrici e altre malattie della pelle.

## **COSA POSSO FARE?**

Anche se la pelle secca e ruvida è dovuta a mancanza di umidità, non basta bere acqua per liberarsene. E neppure mettersi a mollo nella vasca da bagno (per quanto piacevole) risolve il problema, poiché l'acqua assorbita dall'epidermide durante il bagno evapora poco dopo che ti sei asciugata, lasciandoti nuovamente a secco.

Se sei squamosa come una lucertola, prova ad applicare le tecniche che seguono, per aumentare la produzione naturale di olii del tuo corpo e rendere più morbida la pelle.

Lavati con delicatezza. Usa sempre acqua tiepida e non strofinarti come un'ossessa! Strofinature vigorose e acqua bollente asciugano la pelle e fanno sfuggire l'umidità naturale. Impiega saponi ammorbidenti ed evita prodotti contenenti ingredienti chimici aggressivi come l'alcol.

Ho la pelle secca e screpolata



### Idratati

Usa frequentemente una buona crema emolliente. Gli emollienti aiutano a conservare l'umidità e a rimpiazzare i lipidi, stimolando le spaccature della pelle a rimarginarsi grazie a una miscela di acqua e oli. Verifica che la crema contenga ingredienti come petrolio, paraffina, cera d'api, burro di cacao, olio d'oliva e lanolina.

### Mantieniti in salute

Fumi o passi molto tempo ad abbronzarti?

Allora ti stai seccando la pelle e accorciando la vita allo stesso tempo. Per la pelle fumare e abbronzarsi sono due incubi, poiché la rendono estremamente secca e prematuramente rugosa. Non per niente si dice "cuocersi al sole"!

# FA LO STESSO

Agisce allo stesso modo.  
In più, costa meno.  
**È il farmaco equivalente.**

**TEVA**