

AL GRANO

En la juventud y por influjos hormonales, se produce un aumento de grasa en la piel y sus componentes. Las glándulas sebáceas aumentan y se obstruyen en los poros de salida, produciendo esos granos molestos y antiestéticos (espinillas).

Aunque suelen preocupar más los que salen en la cara, también aparecen en cuello, hombros, pecho, espalda y zona superior de los brazos.

CONSEJOS PARA INTENTAR QUE NO APAREZCAN Y COMBATIRLOS SI LO HACEN:

iiiA POR ELLOS!!!

Las tres "As" del Acné – AAA -

1.- Alimentación – Comidas con pocas grasas animales y sin chocolates.

A Evitar: mantequillas, leche entera (ojo, debes seguir tomando leche desnatada, te hace falta calcio para crecer), bollería, chorizo, fiambres con tocino, café, bebidas alcohólicas, y no abusar de los huevos.

Es bueno: comer variado con frutas (mucha vitamina) y verduras, y beber mucha agua (hidrata la piel)

2.- Aire fresco – Toma el sol sin pasarte.

A Evitar: tomar el sol en exceso y sin protección produce quemaduras y envejece la piel antes de tiempo

Es bueno: el agua salada seca la piel grasienta y los granitos así que: bañitos de mar (je, je, je)

3.- Aseo diario – Para que los gérmenes no pasen de una espinilla a otra.

A Evitar: nunca utilices alcohol, colonia o similares porque destrozan el manto protector de la piel contra las bacterias.

Si utilizas maquillaje mantenlo poco tiempo y elimínalo por las noches.

Échate el pelo hacia atrás, mantén despejada la cara y no te tapes con las manos.

No exprimas las espinillas, aumenta el riesgo de infección

Es bueno: el vapor o compresas húmedas calientes para abrir poros.

Lávate con jabón de azufre o antibacteriano, extendiéndolo por la cara haciendo un masaje suave y enjuagándote después con abundante agua.

Sécate sin restregarte con una toalla limpia (solo para ti y tu cara).

Los resultados pueden ser lentos, pero saldrán menos espinillas y las que lo hagan no se extenderán ni infectaran: TEN PACIENCIA

Y CON TODO Y CON ESO...

En un 85% de los casos los granos no desaparecen y pueden dejar alguna cicatriz, pero hay tratamientos dermatológicos para todos o ginecológicos para las chicas y debes acudir a los profesionales o consultar en :.....

www.PASALABOLA.com