

Proteggere la pelle

di [Valentina Cirillo](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo. Ha una superficie di 1,8 mq e un peso pari al 16% di quello corporeo totale. Costituita da circa due miliardi di cellule la funzione principale è quella di evitare infezioni e disidratazioni. Per garantire il corretto funzionamento di tutte le funzioni della pelle è necessario proteggerla quotidianamente con prodotti specifici. In primo luogo importante è l'igiene. Gli agenti atmosferici e le polveri inquinanti presenti nell'aria unite al sudore, ostacolano le normali funzioni cutanee oltre a costituire un disagio estetico. Con l'arrivo della stagione calda, poi, la nostra pelle è molto più esposta al sole e l'aumento della sudorazione richiede una pulizia più profonda. Anche per una buona abbronzatura è necessario prendere precauzioni e protezioni. Dunque, è opportuno utilizzare degli appositi schermi solari da apporre sulla pelle e delle lozioni alla **Calendula**, **Propoli** o **Aloe vera**.

Consigli per una tintarella senza rischi

Quando ci si espone al sole occorre farlo facendo attenzione ad avere qualche accorgimento. Per questo motivo è bene seguire delle regole basilari e semplici per una delicata abbronzatura. 1) Bisogna esporsi al sole gradualmente per permettere alla pelle di adattarsi meglio 2) Alternare la sosta al sole con momenti all'ombra. 3) Proteggere gli occhi con occhiali da sole. 4) Bere molta [acqua](#) per idratare bene la pelle. 5) Porre particolare attenzione ai bambini soprattutto nelle ore più calde della giornata. Bisogna proteggerli con una protezione solare alta oltre che con un cappellino e una T- shirt.

Come curare gli inestetismi della pelle

Tra le problematiche estetiche della pelle, la cellulite è il problema più frequente tra le donne, soprattutto in prossimità della stagione estiva. Grande è il desiderio di combattere la pelle a buccia d'arancia, spesso causa di enormi disagi al momento della prova costume. Alla base di questo problema vi è comunque un rallentamento della circolazione venosa oltre che un'alterazione del tessuto adiposo. Alcune piante per i loro effetti benefici possono essere molto utili nel combattere gli inestetismi della pelle. In particolare l'equilibrio idrico dei tessuti è sostenuto con piante ad azioni depurative come il **Tarassaco** e l'**Orthosiphon**. Altre invece possono agire sul tessuto adiposo della pelle come la **Spirea**, **Ananas** e l'**Alga Marina**. Per la circolazione venosa **Centella**, e **Vite Rossa** sono le più indicate. Ma vediamo nello specifico quali sono gli effetti benefici di queste piante.

Tarassaco

Deriva dal greco taraxakos e significa "Io guarisco". Si estende dall'Europa all'Africa settentrionale, alla Siberia, all'America del nord. Se somministrata aumenta la produzione di bile da parte del fegato con una latenza di circa un'ora e una durata di quattro ore. Ha inoltre, il compito di depurare l'organismo utile soprattutto in seguito a [diete](#) ricche di [grassi](#). Non va dato a pazienti portatori di calcoli perché potrebbe provocare una colica renale.

L'orthosiphon

Il termine deriva dal malese Koemis Koestjinge significa "baffi di gatto". La pianta è originaria di un'ampia zona che va dall'India al Pakistan fino al sud-est asiatico. E' nota per la sua azione diuretica e depurativa accompagnata da un aumento dell'eliminazione dell'acido urico. Riduce, inoltre, gli effetti infiammatori a carico delle vie urinarie e la pressione arteriosa grazie alla sua azione diuretica.

Spirea

Il nome deriva dal greco spiraria, termine con il quale i greci indicavano gli arbusti con rami flessibili utilizzati per confezionare ghirlande. Questa pianta, tipica dell'Europa, è utilizzata per le sue proprietà antinfiammatorie, antipiretiche e antidolorifiche. E' controindicata in pazienti sensibili ai salicilati e agli antipiretici. Inoltre, va somministrata con cautela in soggetti affetti da gastrite e ulcera.

Ananas

E' originaria dell'America centro – meridionale dove è tutt'oggi estesamente coltivata. Il termine deriva da anana che in lingua caraibica significa profumo dei profumi. L'assunzione di ananas favorisce i processi digestivi e di azione antinfiammatoria e antiedematosa. Viene, inoltre, consigliato in soggetti affetti da insufficienza pancreatica. Per uso esterno viene sfruttata la sua azione antinfiammatoria antiedematosa in molte malattie della pelle e favorisce la cicatrizzazione di piaghe e ferite.

Alga Marina

Originaria dei paesi tropicali, l'alga marina deriva il suo nome dall'analogo termine arabo con il significato di "amaro". Dotata di una valida azione lassativa, stimola la contrazione della muscolatura liscia del grosso intestino. E' dotata di azioni antinfiammatoria, antidolorifica e antipruriginosa e stimola le difese immunitarie.

Valentina Cirillo