

Brufoli: Ecco cosa fare, cosa non fare, cosa Mangiare, leggi tutti i rimedi

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Brufoli è il termine comunemente utilizzato per indicare la manifestazione cutanea dell'acne. Si tratta di chiazzette rosse in rilievo (papule), spesso contenenti pus (pustole), che nei casi gravi di acne assumono le caratteristiche di veri e propri noduli.

La loro insorgenza dipende da un processo infiammatorio su base infettiva che interessa le ghiandole pilo-sebacee e i follicoli piliferi.

Entro certi limiti, la diffusione dei brufoli è considerata un inestetismo fisiologico legato "soprattutto" alla pubertà.

"*ÀER* one più colpite sono il volto, il collo, il petto e il dorso.

•
"ÀER 6 W6R FV" i ufoli possono essere di vario tipo: genetica, ormonale, infettiva o psico-emotiva.

Altri fattori predisponenti sono: l'esposizione ai raggi UV, l'ipersensibilità chimica verso alcuni prodotti, l'uso di farmaci di tipo ormonale, le modifiche del clima ecc.

Quando i brufoli diventano eccessivamente diffusi e di grosse dimensioni vengono considerati un disturbo. In particolar modo sul viso, possono creare insoddisfazione per la propria immagine e modifiche importanti delle relazioni sociali.

Cosa Fare

Gli accorgimenti da adottare per prevenire l'insorgenza dei brufoli e ridurne la gravità sono molti e di vario genere:

Valutare l'impatto metabolico degli alimenti e prediligere quelli che non provocano l'impennata

glicemica e insulinemica.

"Ö 76—§! &R Åv ÷ to di vitamine, minerali e antiossidanti di vario genere.

" 76—7W are un buono stato di idratazione.

• Verificare la presenza di allergie (da contatto, alimentari ecc).

• WF—Æ—§! &R Vâ G uccio leggero e tenerlo sulla pelle meno tempo possibile.

• &VF—Æ—vW&R ' 6÷6ÖWF—6' 6†R æöâ —' itano la cute.

• WF—Æ—§! &R FWFW&vVçF' FVÆ—6 F'à

Trattare delicatamente la pelle del viso (ad esempio durante la fase di asciugatura).

"Wf—F &R ' 6öçG accettivi ormonali.

• @ramite la prescrizione medica, iniziare una terapia farmacologica specifica.

Garantire l'igiene cutanea, possibilmente adottando prodotti con funzione: antinfiammatoria, astringente, antibatterica e depurante.

Fare molta attenzione alla depilazione; ciò riguarda l'igiene delle pelli, il metodo, i trattamenti post depilatori (incluso l'utilizzo di pomate specifiche) ecc.

Garantire la funzionalità intestinale e il trofismo della flora batterica.

"v antire la buona salute del fegato.

"æVÆÆR FöææP, cercare di regolarizzare la cadenza dei cicli mestruali.

Esfoliare la pelle con scrub o peeling chimici dedicati, rivolgendosi a professionisti ed evitando il "fai da te"; ad esempio:

Esfolianti fisici: sale, polveri finissime ricavate dalla tritazione di alcuni semi, allume di rocca o caolino.

"W6`olianti chimici: alfa e beta-idrossiacidi, retinoidi e polidrossiacidi.

Cosa NON fare

" usare di pasta, pane, pizza e dolciumi.

Seguire una dieta monotematica, basata prevalentemente su cibi conservati, cotti, secchi e senza frutta e verdura.

Affaticare il fegato con cibi poco salutari o in eccesso, integratori inutili, bevande dolci, alcolici e farmaci non necessari

Consumare cibi evidentemente implicati nell'insorgenza dei brufoli (anche se non se ne conosce la causa).

Irritare la pelle con l'utilizzo di detergenti e creme troppo aggressivi o cosmetici a base di: anolina, miristato di isopropile, laurilsolfato di sodio e laureth-4.

Eccedere con il trucco.

"umentare la grassezza della pelle con l'applicazione di prodotti grassi od oleosi.

"6öx &öÖWGFW&R Åv—v—VæR FVÆÆ 7WFR Fö66 æF÷6' 6öâ ÆR Ö æ' 7 ÷&6†P.

"w attare, strofinare e schiacciare i brufoli; quest'abitudine provoca:

"W7 ç6—öæR FV' & GFW i patogeni sul resto del volto.

• Possibile formazione di cicatrici definitive sulla pelle.

"W7 ÷6—l—öæR 6öÆ &R GW ante la terapia farmacologica specifica per i brufoli.

" Æ—6 l—öæR FV' &öF÷GF' & 6R F' &WF—æö—F' 7VÆÆR Ducose o altre zone delicate.

Mischiare più terapie farmacologiche.

Depilarsi o radersi con lamette vecchie, poco affilate, sporche, senza lavare la pelle prima e dopo la rasatura.

Cosa Mangiare

Bere circa un millilitro di acqua per caloria di cibo assunta; una persona media dovrebbe assumere circa due litri di acqua al giorno.

Frutta e verdura freschi, ricchi di vitamine antiossidanti (carotenoidi o pro-vitamina A, vitamina C, vitamina E) e polifenoli.

In merito alle fonti di carboidrati, prediligere i cibi a basso o medio indice glicemico e in porzioni adeguate.

Assumere una quantità idonea di prebiotici (fibre solubili, carboidrati non disponibili ecc) e probiotici (alimenti fermentati come lo yogurt, il tempeh, il kefir, il tofu ecc).

Garantire l'apporto di zinco, contenuto soprattutto in: fegato, carne, latte e derivati e alcuni molluschi bivalvi (soprattutto le ostriche).

- possono risultare molto utili alcuni integratori alimentari.

Cosa NON Mangiare

"6-&' &W7 öç6 &-Æ' F' &V l-öæ' AEÆW&v-6†P.

"FöÆE6Â æP, pasta, pizza, patate, bevande dolci e alcoliche in quantità eccessive.

Evitare il consumo di alimenti "pesanti". La scarsa digeribilità, soprattutto legata ad un eccesso di grassi (insaccati, fritti, creme spalmabili al cioccolato ecc) sembra favorire la comparsa dei brufoli.

Cibi molto salati.

"7W&R R &-ÖVF' æ GW ali

"-â & 6R AEÆ 6 W6 Wi-öÆöv-6 FV' ' ufoli, si possono utilizzare uno o più rimedi naturali.

" AE7Væ' 6öæó

•

• F-6 æR FW W atrici a base di:

"& &F æ „ &7F—VÒ AE 'à

Tarassaco (Taraxacum officinale).

•

• f-öÆ FVÂ Vç6-W&ó azione diuretica, depuratrice ed antiacne.

Rimedi naturali per regolarizzare il ciclo mestruale (indicati quando i brufoli dipendono da certe alterazioni ormonali). Sono indicati:

Timo (Thymus vulgaris).

•

"6 AEVæGVÆ „6 AEVæGVÆ öff-6-æ AE—2' à

Finocchio (Foeniculum vulgare): ricco di flavonoidi e fitoestrogeni (normalizzano i livelli ormonali femminili e regolarizzare il ciclo mestruale).

Rimedi naturali da assumere per via orale (tisane/opercoli) ad azione calmante-ansiolitica, indicati quando i brufoli sono scatenati dall'ansia e dallo stress eccessivi:

"6 ÖöÖ-ÆÆ „6† ÖöÖ-ÆÆ &V7WF—F 'à

• aleriana (Valeriana officinalis).

•

"ÖVÆ—76 „ÖVÆ—76 öff-6-æ AE—2•

" AE-6 l-öæR F÷-6 F' 7&VÖR W" ' ufoli ad azione purificante/rimineralizzante:

Argilla (Bolus alba): arricchisce la pelle con oligoelementi (silicio, ferro, calcio, magnesio e alluminio) e la purifica dalle impurità (proprietà adsorbenti).

Impacchi con oli essenziali ad azione disinettante. E' necessario diluire le essenze in poca acqua e applicare il tutto direttamente sulla pelle:

Timo (Thymus vulgaris).

- "Æ-ÖöæR „6—G us limon).
- 6 Cf— ...6 Cf— öff—6—æ Æ—2' à
- "Ö— to (Myrtus communis).
- "&W&v Ö÷GFò „6—G us bergamia).
- " Æ—6 l—öæR F÷—6 F' &W azioni naturali antibatteriche:
- "öÆ—ò F' ÖVÆ ÆWV6 rimedio naturale particolarmente indicato contro i brufoli refrattari.

Tisane immunostimolanti:

- "V6†—æ 6V „V6†—æ 6V W purea).
- "FWF÷76—f—6 çF' W F—6' æ GW ali, quando i brufoli dipendono da un affaticamento del fegato:
- "&öÆFò ... eumus boldus).
- "6 &6—ö`o (Cynara scolymus).
- "6 &Fò Ö iano (Silybum marianum).

Estratti vegetali con proprietà antiandrogene:

- 6W&Væö &W Vç0.
- 6VÖ' F' §V66 à
-
- —vVò g icano (Pygeum africanum).

"7W&R `armacologiche

” imedi farmacologici per i brufoli sono:

Antibiotici ad applicazione locale: sono consigliati per la cura delle manifestazioni gravi e complicate di brufoli:

"6Æ—æF Ö—6—æ †W0. Dalacin-T soluzione cutanea, Zindaclin gel).

"ÖWG&öæ—F olo (es. Rozex crema/emulsione cutanea, Zidoval crema/gel)

Antimicrobici:

- "&Vç oile perossido (es. Acnidazil, Benzac Clean).
- " 6—Fò elaioco (es. Skinoren, Finacea).

Trattamento ormonale per le donne affette da sbalzi dei livelli di estrogeni e progesterone che possono provocare la comparsa di brufoli:

-
- "WF—æ—ÆW7G adiolo e Ciproterone acetato (es. Diane, Dianette).

Prevenzione

"çWG irsi in maniera adeguata, come abbiamo specificato nei paragrafi dedicati.

Non toccare il volto con le mani sporche e lavarle accuratamente, così come la zona interessata, prima del trucco o della depilazione (rasatura della barba compresa).

Evitare anche il contatto con i capelli e oggetti di dubbio stato igienico (ad esempio il casco da moto mai lavato ecc).

Lavare ed eventualmente esfoliare quotidianamente la pelle; possono essere di aiuto i trattamenti professionali di pulizia profonda.

- 6R æV6W76 io, durante il giorno pulire localmente con salviette umide o disinfettanti delicati.
- &—GW'&R Æò 7G&W72 vÆö& ÆS possono aiutare la pratica sportiva, il training mentale e lo yoga.

Trattamenti medici

” imedi alternativi per i brufoli sono:

- @rattamenti omeopatici: Sulphur Iodatum, Calcium Bromatum e Natrum Muriaticum.
- Trattamenti esfolianti chimici: hanno un'azione cheratolitica, ovvero compromettono le giunzioni intracellulari che legano i cheratinociti dello strato corneo:
 - "AÈ`a-idrossiacidi: acido lattico, acido mandelico, acido glicolico e acido tartarico
 - "&WF Ö–G&÷76– 6–F" acido salicilico.
 - "&WF–æö–F" acido retinoico e tretinoina.

Polidrossiacidi: acido lattobionario e gluconolattone.

"AÈ 6W terapia: rimedio utilizzato per riparare le lesioni cicatriziali lasciate dall'acne.

"æ÷F—!– 6Vvæ AÈ F F †Dy-personaltrainer)

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/brufoli-ecco-cosa-fare-cosa-non-fare-cosa-mangiare-leggi-tutti-i-rimedi/117615>