

La pelle

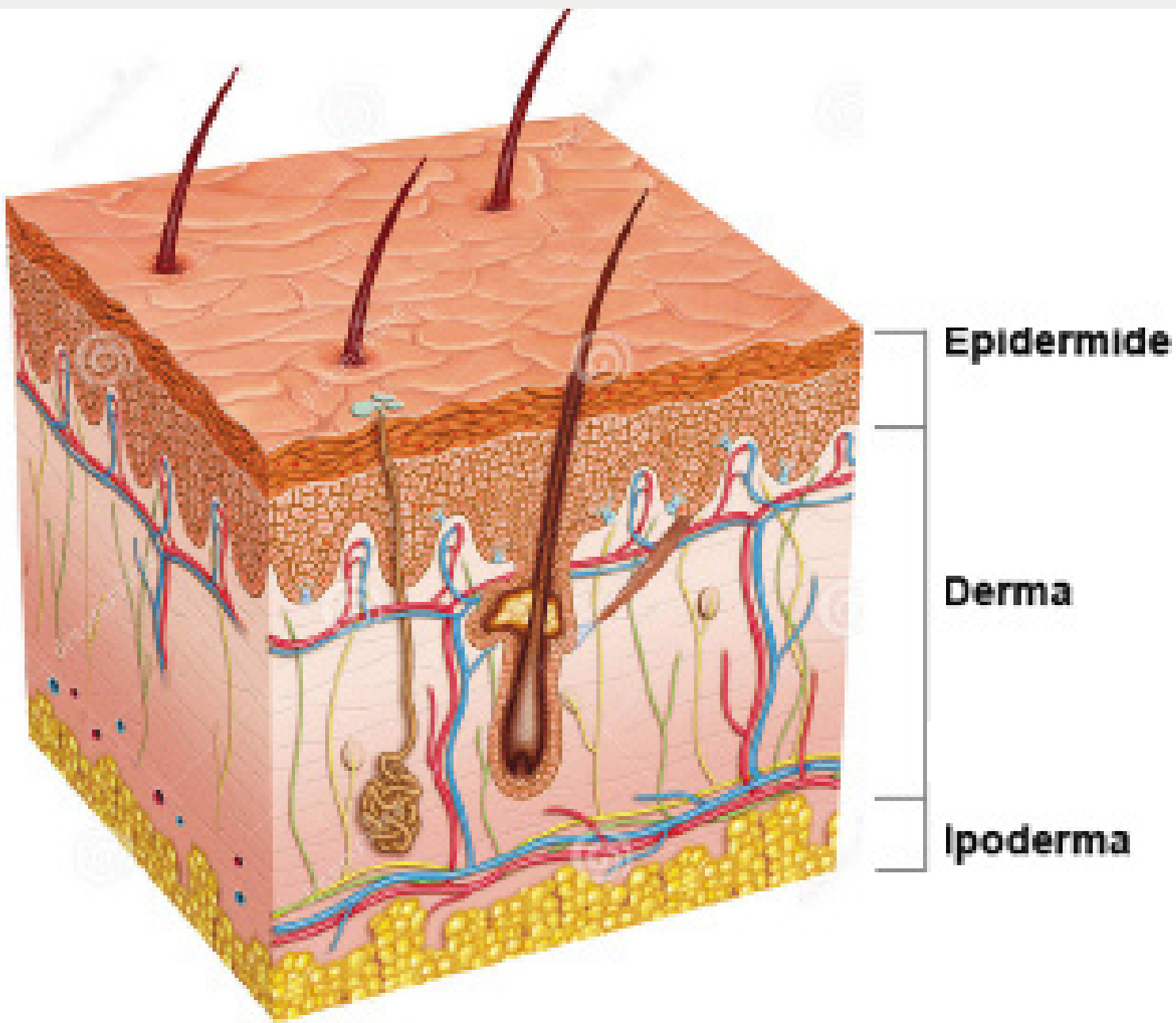
L'ATELIER
ERBORISTICO



Intro

Come abbiamo visto nel video, la pelle ha molteplici funzioni. Protegge i tessuti, regola la temperatura corporea, è un organo di senso.

Come tessuto principale di comunicazione tra l'interno del nostro corpo e l'ambiente esterno, è importante conoscerlo bene.



Fattori intervenienti

Differenti sono i fattori che possono intervenire sulla pelle e modificare il suo stato di idratazione e i suoi livelli di lipidi.

Fattori interni

Gli ormoni producono sostanze importanti per la pelle.

L'estrogeno produce collagene ed elastina.

Il testosterone produce il sebo.

Fattori esterni

Il sole: degrada i lipi.

Il freddo: la pelle si inspessisce e rallenta il rilascio dei lipidi verso l'epidermide.

Tipi di pelle

Pelle grassa

L'eccesso di sebo blocca il ricambio normale dello strato corneo.

La pelle è lucida, spessa e opaca; i pori dilatati e spesso infiammati.

Pelle mista

Il tipo più diffuso.

Alterna zone grasse a quelle secche. Sul viso c'è la classica zona a T che è quella più grassa.

Si formano spesso brufolotti e punti neri.

Pelle secca

Priva del fattore di idratazione.

La pelle è opaca e ruvida; dà la sensazione di tirare, si desquama e si arrossa con facilità.

Tipi di pelle

Pelle matura

Ha tendenza a seccarsi e a desquamarsi.

La pelle è ispessita, ha perso tono ed elasticità; appaiono macchie e rughe.

Pelle sensibile

Si riconosce per la facilità con cui si arrossa. Spesso prude.

Pelle con couperose

Si nota sul viso, dove le guance sono arrossate, con capillari in evidenza.

La causa è la fragilità capillare, e si aggrava con il freddo e l'esposizione al sole.

Pelle acneica

La produzione di sebo è eccessiva, per causa di fattori ormonali, stress o cattiva alimentazione.

Lo strato lipidico favorisce lo sviluppo di un batterio anaerobico che colonizza i pori,



Esercizi

E adesso, è arrivato il momento di studiare!

Guarda la tua pelle giorno per giorno, per qualche settimana, e annota come la vedi e come la senti.

Ripeti questo esercizio ad ogni cambio di stagione.

Vedrai come cambia la tua pelle!

Scrivi qui di seguito i risultati.

Risultati

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

L'ATELIER ERBORISTICO



Grazie

Rimaniamo in contatto

