

M I C G H I D D E S Ă N Ă T A T E

Sylvie Poulet

Émilie Hébert

PIELEA

Adio, griji!

Traducere: Oana-Ilinca Moldoveanu



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

POULET, SYLVIE

Pielea : adio, griji! : mic ghid de sănătate / Sylvie Poulet, Émilie Hébert ;

trad.: Oana-Ilinca Moldoveanu. - București : Editura Niculescu, 2021

ISBN 978-606-38-0562-2

I. Hébert, Émilie

II. Moldoveanu, Oana Ilinca (trad.)

61

© Mango, Paris, France – 2020

First published in French by Mango, Paris, France

Romanian translation rights arranged through Livia Stoia Literary Agency

Titlu original: *Peau, dites adieu aux soucis!*,

par Sylvie Poulet et Émilie Hébert

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Coperta: Carmen Lucaci

Tipărit la Tipografia REAL

ISBN 978-606-38-0562-2

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

Introducere	7
■ O barieră împotriva agresiunilor externe	8
Pielea pe scurt	8
Cele trei straturi ale pielii	10
Epiderma	12
Derma	16
Hipodermul	18
Protagoniștii pielii	29
Părul corporal și cel capilar	29
Glandele sebacee	36
Glandele sudoripare apocrine	38
Glandele sudoripare ecrine	39
Unghiile	40
Pielea, la diferite vârste ale vieții	42
Pielea de bebeluș	42
Pielea în proces de maturizare	42
Pielea care nu mai are 20 de ani	43
Culoarea pielii	46
Pigmentul colorat	46
Bronzul	48
Care este rolul culorii?	48
■ Sfaturi pentru un ten sănătos	50
Îngrijirea externă	50
Formulele produselor cosmetice	50
Ingredientele bune și cele pe care ar trebui să le evităm	54
Cum să vă fabricați propriile cosmetice	60
Hrănirea pielii din interior	68
Să ne formăm obiceiuri sănătoase!	69
Mâncăm sănătos!	80

Sfaturi adaptate fiecărui tip de piele	94
Am pielea uscată	94
Am pielea grasă	95
Tenul meu este lipsit de strălucire și are un aspect neuniform	96
Pielea mea este deshidratată	97
Am acnee, un ten cu imperfecțiuni, sufăr de inflamații și porii sunt dilatați	98
Pielea mea se irită (sensibilitate, roșeață etc.)	99
Am riduri	100
Părul meu este lipsit de strălucire	101
Părul meu este gras, se îngrașă repede	102
Îmi cade părul	103
Am mătreacă	104
Unghiile mele se rup ușor	105

■ **Salvați-vă pielea!**

106

Cele mai frecvente afecțiuni cutanate	106
Eritroză, cuperoză, rozacee	106
Dermatita cauzată de parfumuri	108
Eczema	108
Psoriazisul	110
Lucita estivală	111
Verucile	112
Herpesul	113
Acneea	114
Soarele și pielea	116
Acțiunea razelor de soare asupra pielii	118
Arsura solară	120
Soarele, inamicul nostru cel mai puternic	120
Expunerea la soare fără riscuri	124

Introducere

Aveți tenul obosit? Vă confrunțați cu o problemă cutanată care nu vă dă pace? Părul vostru nu are pic de volum și strălucire? Cu pielea nu-i de glumit! De vină să fie oare alimentația prea bogată în grăsimi și în zaharuri, obiceiurile de viață nesănătoase sau folosirea unor cosmetice iritante, agresive – pe scurt, care nu corespund tipului vostru de piele?

De foarte multe ori, nu suntem conștienți că acest organ, care îmbracă chiar și cele mai mici „colțișoare” ale corpului nostru, nu doar că ne reflectă stilul de viață, ci ne și influențează, hotărâtor, starea de sănătate. Consecința: nu acordăm pielii respectul cuvenit și nu știm să descifrăm semnalele prin care ne dă de înțeles că suferă. Așadar, învățați să identificați „capii răutăților”! Cum anume? Urmând sfaturile din acest ghid! Cu ajutorul lor, veți radia de sănătate, tenul vostru va fi luminos și, bineînțeles, vă veți simți mai bine cu și în propria piele!

O barieră împotriva agresiunilor externe

■ Pielea pe scurt ■

Pielea este nu doar organul cel mai greu din corpul uman (cântărește între 3 și 3,5 kg!), ci și cel mai mare. Dacă am întinde-o complet, cea a unui adult poate să acopere o suprafață între 1,50 și 2 m² !

Variind în funcție de zonele corpului, grosimea pielii este, în medie, de 1,5 mm, cu excepția pleoapelor, unde este mai subțire, dar și a spatelui, a tălpii piciorului și a palmelor, unde este mai groasă. Pielea femeilor

la persoanele în vârstă, dat fiind că se subțiază cu aproximativ 6% la fiecare zece ani. Exceptând tălpile și palmele, pe suprafața pielii din toate zonele corpului există fire de păr, chiar dacă acestea sunt uneori atât de subțiri și de scurte încât se observă foarte greu. De asemenea, pielea este presărată cu pori, mici orificii care permit eliminarea transpirației. În fine, datorită localizării sale, la frontiera dintre organism și mediul extern, pielea este responsabilă de transmiterea senzațiilor (cald, rece, șoc, durere, mângâiere, atingere etc.) prin intermediul simțului tactil.

Pielea este responsabilă de transmiterea senzațiilor (cald, rece, șoc, durere etc.) prin intermediul simțului tactil.

este mai subțire decât cea a bărbaților. Pielea este mai subțire și

Pielea în cifre



Greutate

Între **3 și 3,5 kg**
(adică 16 % din greutatea totală)



Suprafață

Între **1,5 și 2 m²**



Grosime

Sub **1 mm** la nivelul pleoapelor

Cel puțin **3 mm** la nivelul
palmelor și tălpilor



Compoziție (în medie)

70 % apă;

27,5 % proteine

2 % grăsimi

0,5 % săruri minerale
și oligoelemente



Fire de păr

Între **100 000**
și **150 000** la nivelul capului
(pierdem între 50 și 100 de fire pe zi)



Amprente digitale (buricele degetelor) unice
pentru fiecare persoană și specifice fiecărui
deget (șansa de a întâlni două amprente
identice la două persoane este de

1 la 64 de miliarde!)



Transpirație

În medie, între **0,5** litri
și câțiva litri pe zi

■ Cele trei straturi ale pielii ■

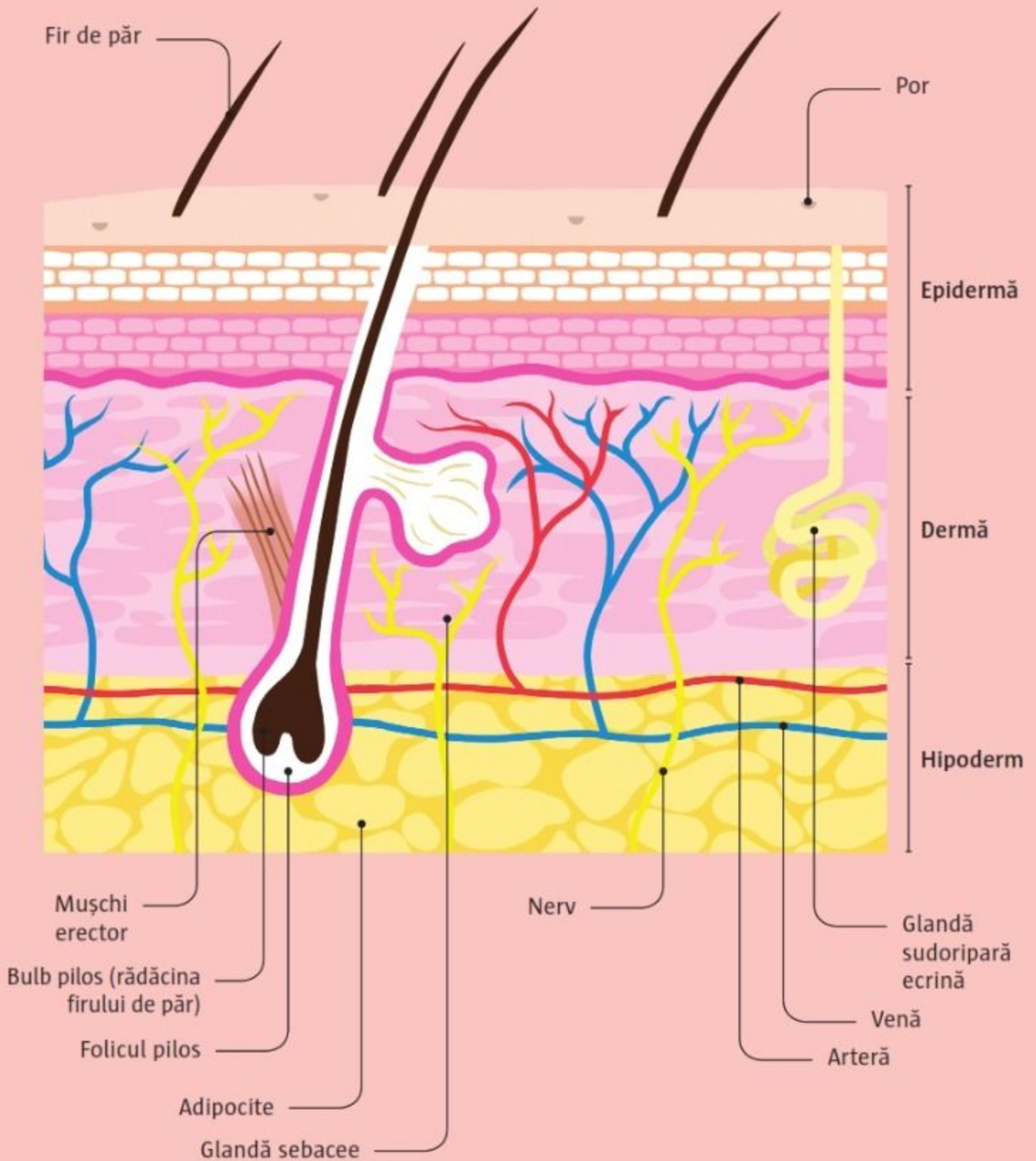
Pielea nu are o structură omogenă și uniformă, ci este alcătuită din mai multe straturi bine delimitate și cu funcții specifice.

Stratul de la suprafață este epiderma, cu o grosime mai mică de 1 mm. Sub epidermă se găsește un strat intermediar,

derma, în care sunt „plantate” firele de păr și glandele pielii. La bază se află hipodermul, stratul profund, care are rolul de a înmagazina rezervele de grăsime pentru a apăra corpul de frigul iernii, înfășurându-l într-o „haină” moale!

Pielea noastră, formată din trei straturi, este cel mai mare organ al corpului, principalul său rol fiind apărarea organismului.

Cele trei straturi ale pielii



Epiderma

Alcătuire

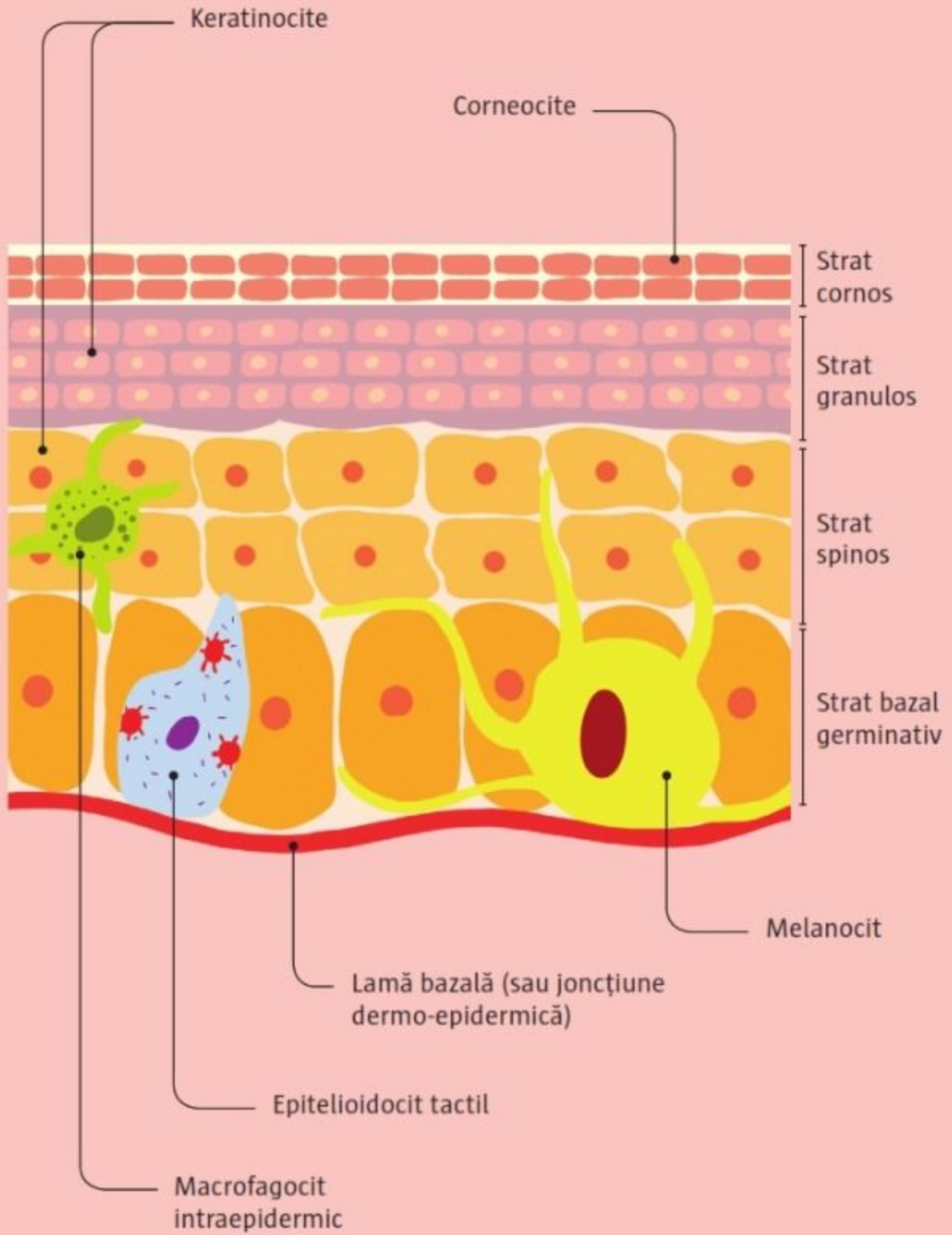
Epiderma, stratul cutanat aflat în contact cu mediul extern, este alcătuită din miliarde de celule lipite unele de altele și dispuse în straturi. Cele mai multe astfel de celule sunt keratinocite, specializate în producerea de cheratină, o proteină fibroasă care face ca epiderma să fie foarte rezistentă. Keratinocitele de la suprafață sunt celule moarte, lipsite de nucleu, complet aplatizate, pline de cheratină și care evocă solzii de pește: sunt

corneocitele care formează, așa cum o indică numele lor, stratul cornos al pielii.

Printre celelalte celule ale epidermei, găsim celule numite melanocite, care produc pigmentii ce conferă pielii fiecărui individ culoarea specifică; celule imunitare, macrofagocitele intraepidermice, cu rol de sentinelă, împiedicând pătrunderea în organism a bacteriilor și a altor invadatori; și, în fine, celule specializate în influxul nervos, numite epitelioidocite tactile. Denumiri greu de pronunțat (și de reținut)! Și, pentru ca lucrurile să fie și mai complicate, epiderma este ea însăși organizată în mai multe substraturi, fiecare îndeplinind propriul rol în formarea și regenerarea acestui strat de suprafață.

Epiderma, stratul cutanat aflat în contact cu mediul extern, este alcătuită din miliarde de celule lipite unele de altele.

Substraturile epidermei



Cum se formează și se regenerează epiderma?

Celulele din stratul bazal germinativ, cel mai profund de la nivelul epidermei, sunt singurele capabile de diviziune. De fiecare dată când diviziunea are loc, una dintre cele două celule rezultate rămâne agățată de lama bazală, în timp ce cealaltă împinge în sus toată coloana de keratinocite de deasupra. Astfel, celulele urcă treptat către suprafață, umplându-se de cheratină și aplatizându-se, până când devin, la nivelul stratului cornos, corneocite complet

saturate cu cheratină și „sodate” unele de altele. Acestea din urmă formează o adevărată carapace care apără corpul de mediul extern.

Toate celulele lamei bazale germinative suferă același proces zi de zi. Astfel, epiderma se reînnoiește complet în aproximativ 30 de zile, timpul necesar unei celule pentru a urca de la baza epidermei (lama bazală) până la stratul cornos, de unde este eliminată prin descumare naturală. În fiecare zi, pierdem echivalentul unui strat de celule pe toată suprafața pielii. Datorită acestui mecanism ingenios, pielea noastră este mereu tânără și își păstrează prospețimea naturală!

În fiecare zi, pierdem echivalentul unui strat de celule pe toată suprafața pielii.

Ascensiunea celulelor de la nivelul epidermei

