

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

Pielea

**Dr. YAEL
ADLER**

**Totul
despre
cel mai
mare
organ al
corpului
uman**

Cu ilustrații de
Katja Spitzer

Traducere din germană de
Mircea Dragoman

Lifestyle
PUBLISHING



Cuprins

<i>Prefață. Urmele de pe piele și cum să le descifrăm</i>	13
Partea I. În garajul subteran sau straturile pielii . .	19
1. Primul nivel subteran.	
<i>Epiderma sau a trăi pentru a muri</i>	21
Piatră pe piatră: bariera cutanată de protecție . .	23
Mătreața	27
Învelișul protector antiacid și microbiomul . . .	30
Pliurile corpului	33
Viva la diva sau popoul nu-ți aduce	
întotdeauna fericirea	36
Vă mănâncă sau vă gâdilă?	39
Pliuri sănătoase într-un corp sănătos.	40
Culorile pielii	41
Protecția solară proprie	44
Pigmentările. Bronzul de pe față	
și din zona genitală	47
2. Între etaje	50
Alunițele	50
Bășicile, rănilile și cicatricile.	51
Cojițele obrăznicuțe	53
Cicatricile îmbuibate	54
Vergeturile	58
3. Cel de-al doilea nivel subteran. Derma	64
Departamentul pentru serviciile de securitate,	
informații, identificare și spionaj.	64

Capilarele și celulele	66
Într-o zi, pielea rămâne cool	68
Pielea și sângele tumultuos	70
Limfa, spioană în slujba sistemului imunitar	72
Piele — creier. Circuitele nervoase, reflexele de apărare, durerea și părul măciucă	73
Senzorii din piele	79
Hormonii — de la sado-maso la pacca universală	82
Mă mănâncă, nu mă mănâncă!	85
Pielea aude și ea	88
Glande și secreții: feromoni, transpirație, muci și cum miroase pielea	90
Transpirația dorinței și alegerea partenerului.	96
Muci, cruste și cojițe	101
Ceară-n urechi!	105
Glandele sebacee și sebumul.	106
4. Cel de-al treilea nivel subteran.	
Hipoderma sau pielea din plin	109
Celulita sau trăiască Rubens	109
Celulita și urmele de saltea	111
Sexismul din hipodermă	113
Metabolismul grăsimilor.	115
Partea a II-a. Când ne-o luăm pe... coajă.	
Pielea în furtuna vieții	117
5. Partenerii din etapele vieții	119
Pielea bebelușului	119
Pielea adolescenților	121
Acneea și imploziile	126
Să le stoarcem	128
Pielea adulților	131
Frumușțe la orizontală	133
Pielea îmbătrânită	137

6. Vară, soare, insolație. Pielea și lumina	140
De ce avem nevoie de lumină și ce face pielea cu ea	142
Somnul pentru frumusețe, sentimentele exuberante și heroina pielii	145
Vitamina D	147
Fața întunecată a soarelui	151
Alergia la soare și acnea de Mallorca	152
Pielea arsă de soare	153
Cancerul de piele	155
Dragostea salvează viața!	158
Melanomul și carcinomul	159
Controlul rapid	162
Controlul tipului de piele	166
Evitați, îmbrăcați, ungeți	168
Trucuri de ultimă oră — protecția solară extraplus	178
Autobronzantul dulce	179
Palid e frumos?	181
Ce le place țânțarilor și viespilor la noi	182
Au! Când devin periculoase înțepăturile	185
7. Igiena corporală sau prea mult săpun strică!	188
Spălatul excesiv	190
Jos și sus	195
Pipi pentru piele	198
Uleiurile, vătămare corporală din culpă	199
Alergiile de contact	201
Picioarele	205
Negii și micozele de la picioare	206
Venele varicoase	212
Venele pânză de păianjen	216

8. Manipularea fațadei	219
Botoxul sau arta de a doza corect	221
Ce are de-a face botoxul cu carnea putrezită	222
Mr. Spock și mica sa armă-minune	224
Pro și contra ucigașilor de riduri	226
Acidul hialuronic sau buzele umflate	229
Obsesia frumuseții, drumul greșit	233
Tatuajele, un film de groază desenat pe piele	235
Bombe cu ceas gata de declanșare	237
Rămas-bun, coroană de pe fund!	240
Partea a III-a. O excursie în Genitalia	243
9. Sexul și pielea	245
Zonele erogene și trioul sexual	245
Sexul ne face frumoși	247
Epilarea integrală și punctul G injectat cu botox ..	248
Prepuțul în avangardă	250
Reflexul cremasterian	252
Dragostea, izvor de tinerețe	253
Secrețiile mucoaselor	254
Buzele și dragostea	255
Recomandări pentru eliminarea halenei	258
10. Plăcere și neplăcere	260
Sifilisul și blenoragia	261
Micoza	264
Bolile sexuale fără sex și de ce prezervativele nu protejează întotdeauna	265
Păduchii și râia	266
Molluscum contagiosum	267
Herpesul	268
Verucile genitale	270

Partea a IV-a. Așa hrană, așa piele	273
11. Totul despre alimentația pielii	275
Macronutrimentele, energie pentru organism ..	277
Glucidele (zaharurile)	278
Alcoolul	279
Proteinele	280
Lipidele (grăsimile)	282
Micronutrimentele, reglarea fină	
a metabolismului	284
Vitaminele	286
Suplimentele alimentare	287
Stresul oxidativ și antioxidanții	288
Hrana colorată	290
Oligoelementele	292
Acizii grași	295
12. Cum se răsfrâng asupra pielii	
noastră alimentația și schimbarea	
stilului de viață	301
Acneea și coșurile	303
Grăsimile industriale —	
durabile, ieftine și mortale	306
Plăcere sau otrăvă?	308
Grâul și glutenul	310
Boala celiacă, provocată de gluten	311
Alergia la grâu	312
13. Bolile de piele și alimentația	313
Neurodermita	313
Urticaria alergică	317
Urticaria pseudoalergică	318
Rozaceea	321
Psoriazisul	322
(Fără) frică de cortizon	323

Partea a V-a. Oglinda sufletului	329
14. Ce poate dezvălui pielea	
<i>despre sufletul nostru</i>	331
Emoțiile și nevrozele	331
Salutări din partea cortizolului	333
Autoagresiunile	335
Îndrăgostiți și fericiți	337
Postfață	338
Mulțumiri	341
Anexă practică. Leacuri din bucătărie	
<i>pentru piele</i>	342

Urmele de pe piele și cum să le descifrăm

Pielea are aproximativ 2 m² și acoperă tot ce face parte din noi. Este contactul nostru cu lumea exterioară. Antena noastră. Poate să transmită și să recepționeze și ne alimentează simțurile. Este obiect al dorinței, stratul nostru de protecție, un vas fascinant în care ne stă ascunsă viața și, în același timp, un uriaș biotop pentru bacterii, ciuperci, viruși și paraziți.

Cât de importantă este pielea pentru noi ne dezvăluie limba. Există zile în care nu „ne simțim bine în pielea noastră” și uneori „ne mănâncă pielea”. La locul de muncă trebuie să ai câteodată „obrazul gros”, iar cei ce nu suportă criticile au „pielea sensibilă”. Unul spune, când vede un păianjen mare, că „î se face pielea de găină”, dar altul devine „palid ca un mort” și fuge pentru „a-și scăpa pielea”.

Și cu toate acestea doar foarte puțini știu ce este de fapt pielea, cum funcționează și mai ales câte sarcini de o importanță vitală îndeplinește pentru noi.

În primul rând, ca un veritabil zid clădit din cărămizi și acoperit cu un strat protector, pielea ne apără de intrușii periculoși, de exemplu, agenții patogeni, otrăvurile și alergenii. În același timp, este instalația de climatizare a corpului care are grijă să nu ne supraîncălzim, să ne răcim prea tare sau să pierdem prea multă apă și să ne uscăm.

Și, ca să poată să ne protejeze de toate aceste pericole, pielea se află în contact permanent cu mediul înconjurător: măsoară temperatura, evacuează tot felul de lichide și de secreții, absoarbe lumina și o transformă în căldură. În plus, cercetează cu ajutorul celulelor sale nervoase, al perilor și al celor aproximativ 2 500 de celule receptoare de pe fiecare centimetru pătrat din vârfurile degetelor noastre dacă bate vântul, dacă vremea e rece sau uscată, dacă suprafața unui obiect este aspră sau netedă, moale sau tare, ascuțită sau rotunjită. Și cele mai recente cercetări afirmă că pielea poate chiar să miroasă și să audă.

Dar asta nu este nici pe departe totul. Prin intermediul pielii intrăm în contact nu numai cu mediul înconjurător, ci și cu alți oameni. Știați că mesajele transmise de piele sunt decisive în privința alegerii partenerului? Gustul pielii variază de la o persoană la alta și mirosul pielii fiecăruia atrage numai persoana potrivită pentru că natura se străduiește să ne combine genele cât mai bine, așa încât urmașii să ne fie sănătoși și robuști. Așa că, dacă se întâlnesc două tipuri diferite de piele, în cazul în care vor avea urmași comuni, va fi probabil un amestec cât se poate de profitabil al genelor. Și aici se ascunde chiar un mesaj politic: pielea nu știe ce înseamnă rasismul; din contră, caută contribuții genetice cât mai variate.

Putem să ne contrazicem în privința celui mai mare organ sexual al omului: să fie oare creierul, care plămăduiește imagini și fantezii și produce dorința, sau pielea, pe care o simțim atunci când facem dragoste, pe care o privim cu voluptate și care se modifică atât de vizibil în timpul raportului sexual? Nu există excitație fără piele goală. Nici dorință fără piele. Nici atingere trupească fără piele. Gândurile fierbinți ne fac pielea să se înfioare. Chiar și domeniul feteșurilor are

de-a face cu simboluri legate de piele: latex, piele naturală și blănuri... toate un fel de surogat pentru pielea omenească!

Probabil ați sesizat deja: cel ce se ocupă de acest subiect va avea de a face cu o mulțime de tabuuri. Și pentru mulți oameni totul începe cu nuditatea — cu zonele intime devenite vizibile și cu sentimentele de pudoare rămase invizibile —, dar și cu faptul că pielea poate să miroasă atât de frumos sau atât de urât, plus că există atâtea defecte și adâncituri, secreții și pete. Pe scurt, multe lucruri despre care nu prea ne place să vorbim sau care ni se par respingătoare provin de pe sau chiar din piele — mătreața, ceara din urechi, coșurile, grăsimea, transpirația etc.

Un alt subiect trecut sub tăcere este cel privind bolile cu transmitere sexuală, despre care preferăm să nu vorbim deschis, mai ales când vrem să aflăm unde ne-am pricopsit cu una dintre ele. Dermatologii sunt întotdeauna și specialiști în venerologie, termen provenind de la Venus. Zeița dragostei le transmite oamenilor nu numai plăcere, ci și sifilis, blenoragie, veruci genitale, herpes, hepatită sau HIV, boli care devin vizibile pe o suprafață mare a pielii sau care se răspândesc de acolo în întregul corp.

Pentru noi, medicii dermatologi, toate acestea n-au nimic dezagustător, ni se par chiar fascinante, deoarece gândim și analizăm cu simțurile: privim, scărpinăm, apăsăm și mirosim. Asta pentru că natura, consistența și mirosul unei boli de piele sunt indicii care ne pot ajuta să descoperim agentul patogen vinovat.

În trecut, dermatologii inventaseră chiar termeni incredibil de sugestivi și de colorați pentru a desemna probleme dermatologice care de fapt sunt iritante sau neplăcute la vedere; astfel, sintagma care desemnează întreaga grupă a coșurilor, petelor, pustulelor sau crustelor este „inflorescențe

ale pielii”. Sângerările de pe gambe cauzate de varice sunt numite „purpura jaune d’ocre” (puncte însângerate în galben și ocru) și sună atât de elegant și de franțuzește. Umflăturile roșii de pe vasele de sânge sunt „angioame cireșii”, petele devin „pete de vin roșu” și alunițele de culoare maro-deschis sunt „pete café au lait”.

Dacă pielea crapă din cauză că este prea uscată, vorbim despre o eczemă „craquelé”. Asta pentru că pielea arată aproape ca stratul de vopsea ușor crăpată și sărită a frescei pictate de Michelangelo pe bolta Capelei Sixtine din Roma. Știți doar, tabloul despre Facere și despre creația aceluiași Adam nud și musculos, care își întinde degetul arătător pentru a-l atinge pe Dumnezeu, astfel încât scânteia vieții să sară din degetul arătător divin înspre el.

Colegii chirurghi sau interniști râd uneori de noi, dermatologii, numindu-ne „medicii suprafețelor”. Desigur, n-au deloc dreptate. Pentru că noi lucrăm la mare adâncime. La fel și pielea. Ea comunică nu numai cu mediul înconjurător sau cu alți oameni, ci și cu lumea interioară. Pielea se află într-un schimb activ de informații cu sistemul nervos și cu sistemul imunitar. Și de aspectul pielii sunt răspunzătoare toate procesele ce se desfășoară în interiorul nostru — modul în care ne hrănim, dar și cum ne simțim din punct de vedere psihic.

Pielea este oglinda sufletului, monitorul pe care poveștile din interiorul nostru, din subconștient, devin vizibile. Asemenea unor criminaliști pricepuți, căutăm pasionați indicii pe suprafața pielii. Urmele ne conduc uneori adânc de tot în interiorul corpului. Brusca, descoperim că pielea ne vorbește despre o problemă a sufletului, despre stres, despre lipsa unui echilibru psihic sau despre organele și despre obiceiurile noastre culinare.

Ridurile spun povești despre tristeți și despre bucurii, cicatricile, despre răni, pielea de găină, despre frică sau despre dorință, și unele coșuri, despre un consum prea ridicat de lapte, zahăr și produse din făină albă; expresia blocată de acțiunea botoxului ne indică teama de îmbătrânire. Excesul de greutate conduce la infecții în pliurile pielii și o piele prea uscată sau predispusă la transpirație poate semnala o afecțiune a glandei tiroide. Pielea este ca o arhivă imensă plină de urme și de indicii, unele la vedere, altele ascunse. Și cei care pot citi în această arhivă vor fi uimiți de felul în care tot ce-i vizibil îi va conduce spre ceea ce este invizibil.

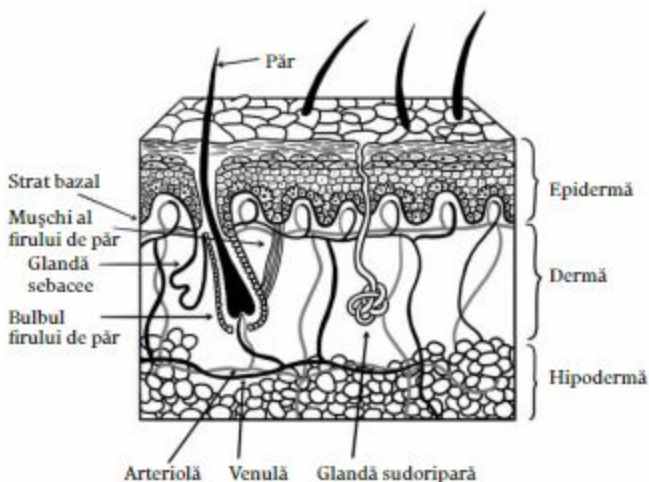
Pielea este un organ fascinant, cel mai mare organ al omului. O realizare uimitoare! Această carte își dorește să ajute la înțelegerea mai bună a pielii și, astfel, a noastră. Vom cerceta împreună acest obiect al fascinației și veți descoperi destul de repede c-o să vă între pe sub piele!

Partea I

În garajul subteran sau straturile pielii

Imaginați-vă pielea cel mai bine ca pe o clădire cu trei etaje. Însă e o clădire care nu se înalță spre cer, ci se scufundă în adâncul pământului, ca un garaj subteran. De afară vedem

Straturile pielii, cele trei etaje



numai acoperișul garajului subteran, epiderma. Acest strat este cel care se află sub acțiunea directă a soarelui. Să ne închipuim că ar fi alcătuit dintr-un material foarte rezistent, transparent, gândiți-vă la un strat de sticlă mată; de aceea, și la primul etaj, epiderma, ba chiar și la cel de-al doilea, derma, mai pătrund câteva raze ultraviolete. La cel de-al treilea etaj subteran este destul de întuneric. Interesant la acest garaj subteran este că, la fiecare etaj, în fiecare strat de piele se găsesc indicii și urme specifice, care ne pot arăta cum ne merge de fapt.

Așadar, să nu mai pierdem timpul și să începem plimbarea prin clădirea pielii noastre.

Primul nivel subteran. Epiderma sau a trăi pentru a muri

Aici se află așa-numita epidermă. *Epi* provine din limba greacă și înseamnă „pe”. *Dermis* provine tot din grecește și înseamnă „piele”. De aceea epiderma se numește și pielea de deasupra. Este acel strat pe care putem să-l vedem și să-l atingem. În mod normal, aceasta are o grosime de numai 0,05–0,1 mm și este unica și eroica apărătoare a pielii și o manta acidă de protecție. Dar, în cazul unei suprasolicitări continue, de exemplu în zona tălpilor, poate să se îngroașe și să formeze calozități cu o grosime de peste 2 mm. Epiderma are funcții importante de protecție față de exterior și față de interior, respinge substanțele chimice, toxinele și alergenii, luptă împotriva atacurilor biologice declanșate de agenții patogeni de toate tipurile și se împotrivește chiar și asalturilor mecanice aproape asemenea stratului protector contra zgârieturilor de la un telefon mobil.

Dacă privim epiderma cu lupa, vedem linii extrem de fine, ce se desfășoară în toate direcțiile și formează în acest fel câmpii mici cu forme geometrice — de exemplu, trapez, romb sau alte patrulatere. Aceste modele deosebite sunt denumite „câmpul pielii”, pentru că, privit de undeva de sus, întregul arată ca un teren agricol format din parcele cu cereale, poieni și alte ogoare.

Dar, dacă vom privi o secțiune transversală, vom observa că pielea nu este un câmp plat, ci mai degrabă un ținut deluros. Platourile înalte alternează cu văile adânci.