



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 26/03/2019 a les 07:41

4 consells per evitar els granets a la cara



A continuació llegiràs la consulta d'una noia enviada al Consultori d'Adolescents.cat. El text és el que ens ha enviat:

Usuari d'Adolescents.cat:

Hola!

Primer de tot moltes gràcies per tot el que feu.

Bé, el cas és que tinc molts de grans i punts negres a la cara, insisteixo "molts", i jo ja no sé que fer més. Em rento la cara dues vegades amb el sabó adequat, menjo dos peces de fruita al dia, no menjo xocolata ni coses fregides (alguna vegada si però molt poques) m'exfolio la cara amb aigua i sal (diuen que va molt bé) una vegada a la setmana, no em poso maquillatge, faig DE TOT i em segueixen apareixent. No fan mal ni estan vermells però m'estan creant un trauma terrible. També em passa que totes les webs d'Internet diuen coses diferents i no sé a què fer cas així que us faré aquestes preguntes:

- 1 Quins aliments ajuden a que marxin els grans i quins són els que s'han d'evitar?
- 2 Rebentar-se els grans va bé o no?
- 3 Hi ha alguna mascareta que es pugui fer a casa per ajudar a fer que marxin?



4 Algun consell per fer-los desaparèixer?

Gràcies ????

RESPOSTA:

Hola guapa!

En primer lloc gràcies per contactar-nos i confiar en nosaltres.

Pel que ens comentes, veig que estàs preocupada pels grans i els punts negres de la cara, i això t'angoixa una mica perquè veig que has buscat molta informació al respecte i has intentat "de tot".

Pensa que actualment estàs en fase de creixement, i amb la teva edat el cos està constantment fent canvis, també a nivell hormonal. Aquests canvis hormonaus són algunes vegades causants de l'acnè, al provocar que la pell estigui una mica més greixosa del que és habitual.

Respecte a les preguntes que em fas:

1-Per si sol, cap aliment fa aparèixer o desaparèixer els grans. Sí que et recomano que **realitzis una alimentació equilibrada**, de fet està molt bé que mengis dos peces de fruita al dia, perquè són molt riques en vitamines i això és molt positiu per la pell!

2-Rebentar-se els grans no és recomanable, de fet pot empitjorar-ho perquè irriem més el granet, pot infectar-se i també podrien arribar a quedar algunes marques. Et recomano que, encara que et costi, **no els toquis**.

3-Com a **mascareta**, pots utilitzar l'**argila verda** i **afegir una mica de camamilla** un parell de cops per setmana.

4-T'aconsello que tinguis paciència, que segueixis cuidant la teva alimentació, **la neteja facial i també beure 1,5l d'aigua al dia**. També et recomano que no dediquis massa atenció al tema i a comptar contínuament els granets que apareixen cada dia, perquè si no parem de mirar els granets sembla que triguen més en marxar.

Si veus que segueix passant el temps i no millores, t'aconsello que miris d'anar al metge per tal de que et pugui fer alguna altra recomanació.

Espero haver-te ajudat

Una abraçada

Laura Fernández

Psicòloga

Pots fer la teva consulta al [Consultori d'Adolescents.cat](http://Consultori.dAdolescents.cat) aquí

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=KnnKBbeZ4hg>



Oques Grasses, que s'ha convertit en un dels **grups de moda a Catalunya**, visita AdolescentsiCat al Saló de l'Ensenyament. Parlem amb ells de la vida i de la seva carrera com a músics.

Sense saber-ho, el grup s'ha hagut d'enfrontar a algunes proves del programa que mai havien pensat que acabarien fent. Com sonaria Oques Grasses en castellà? Són capaços de tocar una cançó seva amb instruments de joguina?