CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 27/04/2020 a les 11:17

6 consells per evitar que et surtin granets durant el confinament

L'estrès, la manca de llum solar i el canvi d'hàbits són tres factors que poden alterar el nostre organisme i fer que ens surtin granets. Així ho assegura la dermatòloga Elena Martínez Lorenzo en un article a El País on dona alguns consells per combatre l'acne durant el confinament. Us en deixem alguns:

[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz
Evitar tocar-nos els granets
De vegades caiem en la temptació i ens toquem els granets. En fer-ho, sovint malmetem la pell i podem provocar una petita infecció. Per tant, millor que no ens els explotem i utilitzem algun tipus de producte per tractar-los. Per exemple, us podeu aplicar una mica d'oli d'arbre de te verd damunt el o els granets que tingueu més vermells. En tenir propietats antibacterianes i cicatritzants us ajudarà a desinflamar-los. Això sí, no us en poseu molt perquè resseca la pell.

Netejar-nos bé la cara
Per tal de mantenir els granets a ratlla és important que cada dia, a poder ser matí i nit, ens netegem bé la cara. Els experts recomanen utilitzar productes especialitzats i sense alcohol, ja que aquesta substància l'únic que fa és irritar-nos encara més la pell. L'aconsellable és fer servir netejadors o sabons facials oil free: els podeu trobar fàcilment en botigues, supermercats i farmàcies. A l'hora d'escollir-los també heu de tenir en compte el vostre tipus de pell -seca, mitxa o grassa- per tal d'utilitzar el producte que sigui més adequat pel vostre cas.

No abusar dels sucres
Abusar dels sucres refinats i de les grasses saturades no és bo per a la nostra salut ni tampoc per a la nostra pell. Per contra, incloure aliments com els llegums, els cereals integrals i les verdures fresques ens pot ajudar a millorar tots dos aspectes.

Evitar exfoliar la pell en excés
Exfoliar-nos la pell de tant en tant ens ajuda a netejar-la, ara bé fer-ho massa sovint -diversos cops a la setmana- pot provocar irritació i estendre la infecció dels granets. Així doncs, no abuseu d'aquesta pràctica i quan us exfolieu la pell, fer-ho de manera suau.

Canviar els llençols i les coixineres amb freqüència
Segons l'experta, les fundes dels coixins i els llençols són una font d'infeccions i brots d'acne, sobretot en aquelles persones propenses a tenir granets. És per això que recomana canviar-los com a mínim dos cops a la setmana i a poder ser, cada tres dies.

Fer servir productes adequats
Si teniu un gra molt irritat, podeu utilitzar productes com l'oli d'arbre de te. És ideal per reduir els grans i "netejar-los", ja que és un antibacterià natural. L'únic que heu de fer és aplicar-vos-en una mica amb l'ajuda d'un cotó damunt el granet que vulgueu eliminar. L'oli d'arbre de te cada dia és més comú així que el podeu comprar en supermercats i també en botigues especialitzades. Això sí, aneu amb compte perquè asseca molt la pell, per tant apliqueu-ne poquet.