CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 06/07/2019 a les 10:00

Els 5 errors que has d'evitar si tens granets



A l'estiu, amb la calor i la suor, les nostres glàndules sebàcies tendeixen a produir més greix, fet que pot provocar que l'acne ens empitjori o que ens surtin granets. **És per això que avui us portem alguns errors que molts cometem i que hauríem d'evitar a l'hora de tractar aquestes alteracions en la pell. De totes maneres, el millor sempre és contactar amb un expert per tal que ens recomani el tractament més adequat per al nostre cas.**

[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.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));

[/playbuzz]
Versió sense playbuzz

No netejar-nos la pell diàriament:
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 hidratar-nos
Segons els experts totes les pells, també les grasses, necessiten hidratació. És més, la hidratació ajuda a disminuir la inflamació que produeixen els granets i també les vermellors. Això sí, igual que amb els netejadors facials, és important que trieu el producte més apropiat per a la vostra cara: si teniu la pell grassa, el millor és que opteu per cremes aquoses, mentre que si la teniu més aviat ressec,podeu utilitzar productes més densos que us ajudin a evitar la descamació.

Tocar-nos i explotar-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.

No portar una dieta sana
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.

Abusar de l'exfoliació
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 i curosa.