



VICTOR-M. AMELA IMA SANCHÍS LLUÍS AMIGUET

Yael Adler, dermatóloga, investiga la relación entre la piel, la nutrición y la psique

Colabora: **CaixaBank**

Tengo 43 años. Nací en Frankfurt y vivo en Berlín. Casada, tengo dos hijos de 10 y 13 años. Soy doctora en Dermatología, nutricionista y flebóloga. En Europa veo los valores que hemos establecido durante siglos, la democracia libre, amenazados. En caso de duda, creo en Dios

“Quien se enjabona demasiado apesta”



INMA SAINZ DE BARANDA

Fresca como una rosa

No es ninguna troglodita, tiene un aspecto fresco, la piel radiante, va perfectamente maquillada, depilada y, pese a los calores, no despiden olor desagradable, es la dermatóloga de referencia en la tele y la radio alemanas. Su último libro, *Cuestión de piel (Urano)*, es un superventas traducido a 20 idiomas. En él ofrece consejos para cuidar la piel y son todos sorprendentes, como huir del jabón y de las cremas. Afirmar que las cremas antienvjecimiento sólo sirven a la industria, explica que sin querer potenciamos los malos olores corporales, cómo se relacionan piel y cerebro, qué comidas sientan bien a la piel y cuáles son complementos esenciales. “Veo más problemas de piel por pasarse de cuidados que por quedarse corto”.

Qué dice el olor de mi piel?
Da a los demás información genética y de su sistema inmunológico. **A la hora de aparearse es fundamental.**

Sí, elixir de amor. La piel no se equivoca, pero confundimos al otro con detergentes y colonias. Cuando las mujeres tomamos la píldora anticonceptiva cambiamos los mensajes que transmite nuestra piel, y cuando la dejamos de tomar, por ejemplo, para concebir un hijo, puede que ya no le gustes a tu pareja.

¡...!
O que a ti ya no te guste él. El olor que te atrae, compatible contigo, ya no está.

¿Y qué revela la piel de nuestro estado de ánimo?

Emociones: sonrojarse, sudoración, ronchas, palidecer..., su origen es social, cuando en la tribu te ponías rojo de vergüenza los otros leían arrepentimiento y te perdonaban. Y también se dan cambios permanentes en la piel debidos a la psique. El estrés crónico, por ejemplo, produce acné, dermatitis, soriasis, rosácea, infecciones en la piel, herpes, eccemas...

¿Qué le sienta bien a la piel?

Los besos, el cariño y las caricias. Un estrecho contacto corporal lleva a un intercambio de

bacterias y a una inmunización activa. Hacer el amor nos proporciona una piel y un pelo más bonitos, y mayor hidratación.

Hay que achucharse.

Sí, y conviene dejar la piel en paz, cuidarla menos de lo que te dicen. Demasiada cosmética, fragancia, colorantes, conservantes, exfoliantes..., que modifican la naturaleza de la piel, y la piel ya sabe hacer todo por sí misma.

¿Qué propone?

Deberíamos lavarnos sólo con agua, porque si utilizas un producto de limpieza retiras los lípidos de la piel. Sólo para fabricar la primera capa la piel necesita cuatro días. Y luego está el sebo.

Ya, pero...

Al año producimos un gusanillo de sebo de 11 kilómetros de longitud. Si la naturaleza nos regaló este sebo, será por algo, ¿no?... Estas grasas son nuestra crema, una crema personalizada, un lujo impagable, ¿pero qué hace la gente?... Lavarse bien y ponerse una crema sustituta.

¿Qué pretende que hagamos?

Lavar con agua y sólo utilizar un jabón muy suave de azúcar o de coco, que no resecan tanto, sin fragancias, conservantes ni colorantes, y con un pH ácido, para las zonas olorosas.

¿Y nada de crema?

Sólo en los puntos resecos. Y olvídense de los ex-

foliantes, la capa córnea nos protege de la entrada de alérgenos, venenos, químicos, patógenos. Tenemos millones de bacterias en la piel que son nuestros porteros, se comportan como antibióticos y forman al sistema inmunológico.

¿En qué?

En distinguir entre las bacterias buenas y las malas. Nuestra piel tiene un pH ácido (entre 4,8 y 5,3). Si utilizamos un jabón clásico, alcalino, aumenta entre 9 y 10, y el cuerpo necesita 8 horas para volver a bajar al nivel inicial, durante las cuales nuestras defensas están debilitadas y pueden proliferar patógenos, hongos..., y las bacterias que causan el mal olor corporal.

Hemos pillado al culpable.

Nuestro olor corporal se produce cuando las bacterias empiezan a descomponer los productos metabólicos que salen por la piel y las glándulas odoríferas.

...Pero eso es inevitable.

Quien se enjabona demasiado apesta porque esas bacterias proliferan en entornos alcalinos. Si llevas tejidos sintéticos (ropa deportiva), los micrococcus de la piel se insertan en el tejido.

Pero la lavamos a conciencia.

Como mucho a 40 grados, de manera que las bacterias sobreviven, y en cuanto te pones tu camiseta recién limpia vuelve a oler mal. Se salva el cuero, el pelo, el lino y el algodón. Si tienes hongos en los pies y lavas los calcetines a 40 grados, salen todavía más infecciosos de lo que han entrado.

¡Guau! ¿No me ducho ni me pongo crema?

Podemos encontrar un término medio. Pero que la piel esté sana y bonita no depende de las cremas, depende de que te muevas (el deporte activa los mecanismos de reparación de la piel), comas de manera saludable (olvídense de la alimentación industrial), duermas suficiente, evites las partículas en suspensión de las ciudades y bebas mucha agua. La hidratación va de dentro afuera.

Usted se maquilla.

Sí, y no huelo ni soy la mujer de las cavernas. Mañana y noche me lavo la cara con agua y me la seco con la toalla. El maquillaje acaba en la toalla, pero no me quito la barrera cutánea de la piel y sólo me pongo crema solar, porque el sol es lo que más envejece. Y si algún día noto que me tira la piel, un poco de crema ahí donde tira.

¿Y cómo lucha contra la flacidez?

Dándole a la sangre los micronutrientes que necesita: cinc, selenio, omega 3, cobre, silicio, biotina, vitamina D, aceite de lino, aceite de nuez, proteínas y una flora intestinal sana.

...

Debemos ingerir comida viva, nada enlatado, precocinado, harinas blancas, conservantes, todo eso produce flacidez.

¿Y las cremas antiedad?

No llegan al tejido subcutáneo, sólo tienen un efecto en la superficie durante unas horas. Es mejor comerse las sustancias antiedad. Las cremas antiarrugas no sirven para nada aparte de para ganar mucho dinero.

IMA SANCHÍS

Un premio a la confianza de 14 millones de personas



Mejor Banco en España 2017

CaixaBank, Mejor Banco en España 2017 según Euromoney



48828

