

TIPS FOR GOOD SKIN by Owen Reynolds

Smoking and sun exposure age the skin prematurely.

For dry, sensitive skin: Mildest soap *Dove for Sensitive Skin*

Mildest cleanser: *Cetaphil Gentle Skin Cleanser*

Favorite moisturizers: *Cetaphil Restoraderm & CeraVe Lotions*

Good alternatives: petrolatum; Crisco shortening; coconut, safflower and sunflower oils

Good fragrance-free, dye-free detergents: *Tide Free & All Free*

AVOID ALL DRYER SHEETS LIKE BOUNCE & SNUGGLES—all leave chemicals on the laundry.

Mild fabric softeners: *Downy Free & All Free*

Bathing advice that's more important than your prescription!

1. DON'T SOAP ALL OVER—JUST FACE, AXILLAE, GROIN
2. DON'T SOAP OR SCRUB THE RASH
3. DON'T SHOWER MORE THAN ONCE A DAY
4. DON'T TAKE LONG, HOT SHOWER
5. MOISTURIZE AFTER BATHING

For hand eczema: Wash with *Cetaphil Gentle Skin Cleanser*

Wear powder-free nitrile gloves when washing dishes, handling raw meat and vegetables, and cleaning.

Add thin cotton liners if you need to wear gloves a lot.

AVOID PLAYTEX, RUBBER AND LATEX GLOVES.

GO EASY WITH PUREL AND OTHER ALCOHOL BASED SANITIZERS.

AVOID HARSH LIQUID SOAPS IN PUBLIC BATHROOMS.

AVOID BABY WIPES & WET ONES WITH BENZALKONIUM CHLORIDE & FRAGRANCE.

Good baby wipes: *Huggies Natural Care Wipes*. Most water-based wipes are OK.

Best photoaging Rx: tretinoin .025% cream SPARINGLY every other night. Use with AM sunscreen and try to find shade and wear a hat.

Best photo aging OTC: *Glycolix* 10 or 15% cream in PM. (available online)

Best sensitive skin hair care product: *Free & Clear* Shampoo, Conditioner, Hair Spray

Best antifungal creams happen to be OTC: *Lamisil* or terbinafine. A large generic Rx is cheaper!

Best eczema OTC: hydrocortisone 1% ointment (**MILDER THAN CREAMS!!**)—great place to start!

Best diaper rash preventer: zinc oxide 20% or 40% in mineral oil & petrolatum.

Best OTC wart treatment: *Freeze Away* 20 sec every 3 weeks (40 sec on palms, soles)

Best remedy for finger splits: *Super Glue* but to *prevent* them wear nitrile gloves for wet work and wear cotton gloves to bed after applying petrolatum, coconut oil or Crisco shortening.

Good dandruff shampoos OTC: *Head & Shoulders* and *Nizoral*. Not a fan of tar.

Good sunscreens with 21.6% zinc oxide, *without scary chemicals but not transparent*: *Neutrogena Sheer Zinc Dry-Touch & Aveeno Baby Continuous Protection*. But you give up some of the broad spectrum coverage with zinc.

CONSEJOS PARA UNA PIEL SANA por Owen Reynolds

El fumar y la exposición al sol envejecen la piel prematuramente.

Para pieles secas y sensibles: el jabón más suave es *Dove for Sensitive Skin*

El limpiador más suave: *Cetaphil Gentle Skin Cleanser*

Cremas hidratantes favoritas: *Lociones Cetaphil Restoraderm & CeraVe*

Alternativas buenas: la vaselina; la manteca Crisco; los aceites de coco, cártamo y girasol

Buenos detergentes sin perfume y sin colorantes: *Tide Free & All Free*

EVITE TODOS LOS PAÑITOS SUAVIZANTES PARA LA SECADORA (DRYER SHEETS) COMO *BOUNCE Y SNUGGLES* - todos dejan químicos en la ropa.

Suavizantes de telas menos fuertes: *Downy Free y All Free*

Estos consejos para bañarse son más importantes que su receta:

1. NO SE ENJABONE COMPLETAMENTE – SOLO LA CARA, AXILAS Y LA INGLE
2. NO ENJABONE O FROTE LA ERUPCIÓN
3. NO SE DUCHE/BAÑE MÁS DE UNA VEZ AL DÍA
4. NO TOME LARGAS DUCHAS/BAÑOS CALIENTES
5. HIDRATE LA PIEL DESPUÉS DE BAÑARSE

Para el eczema de las manos: lavar las manos con *Cetaphil Gentle Skin Cleanser*

Use guantes de nitrilo sin talco cuando lave los platos, manipule carne y vegetales crudos, y para la limpieza. Si necesitas usar los guantes mucho, póngase unos guantes finos de algodón debajo de los guantes de nitrilo.

EVITE LOS GUANTES DE GOMA, LÁTEX Y PLAYTEX.

NO USE MUCHO PUREL Y OTROS DESINFECTANTES A BASE DE ALCOHOL.

EVITE LOS JABONES LÍQUIDOS FUERTES EN LOS BAÑOS PÚBLICOS.

EVITE LAS TOALLITAS PARA BEBÉS Y LAS TOALLITAS HÚMEDAS CON CLORURO DE BENZALCONIO Y FRAGANCIA.

Puede usar buenas toallitas para bebés como Huggies Natural Care, y la mayoría de las toallitas a base de agua.

La mejor receta para el fotoenvejecimiento (envejecimiento de la piel causado por los rayos solares): crema de tretinoína .025%, usarla con MODERACIÓN una noche sí una noche no. Use con protector solar para AM (día) y un sombrero e intente encontrar sombra.

La mejor crema que se vende sin receta para el fotoenvejecimiento es la crema *Glycolix* 10 o 15% para PM [noche] (disponible en línea).

El mejor producto para el cuidado del cabello para piel sensible: *Free & Clear* Shampoo, Conditioner, Hair Spray

Las mejores cremas antimicóticas (antihongos) que se venden sin recetas: *Lamisil o terbinafina*. Una receta genérica grande es más barata.

El mejor producto para la eczema que se vende sin receta: ungüento de hidrocortisona al 1% (**¡MÁS SUAVE QUE LAS CREMAS!**) - Un buen producto para comenzar tratamiento.

Mejor producto para prevenir la dermatitis por el uso del pañal: óxido de zinc al 20% o 40% en aceite mineral y vaselina.

El mejor tratamiento para las verrugas que se vende sin receta: *Freeze Away*- aplicar 20 segundos cada 3 semanas (40 segundos en las palmas de las manos y las plantas de los pies)

El mejor remedio para las rajaduras/grietas en los dedos: *Super Glue*, pero para evitarlas, use guantes de nitrilo para trabajos húmedos y use guantes de algodón para dormir después de aplicar vaselina, aceite de coco o manteca Crisco en los dedos.

Buenos champús para la caspa sin receta: *Head & Shoulders y Nizoral*.

Buenos protectores solares con 21.6% de óxido de zinc (productos sin químicos alarmantes pero no transparentes): *Neutrogena Sheer Zinc Dry-Touch y Aveeno Baby Continuous Protection*. Pero con el zinc uno renuncia a algo de la cobertura de amplio espectro.