



Caléndula officinalis

ACNÉ

Qué es el acné?:

El acné es la inflamación del folículo pilo-sebáceo que se localiza especialmente en la cara, cuello, pecho y espalda que puede afectar hasta el 85% de los jóvenes, desde el inicio de la pubertad hasta los 20-25 años, en algunos casos aún permanece en la edad adulta.

No es una enfermedad grave pero sí puede afectar notablemente a la imagen y autoestima de las personas que la padecen.

El acné se forma cuando el folículo piloso produce demasiada grasa, y se obstruye además por la presencia de células córneas muertas, provocando también el aumento de bacterias en el interior y finalmente desarrollando la reacción inflamatoria característica de la enfermedad. La seborrea y los comedones cerrados o puntos blancos son el estado inicial; los comedones abiertos son los puntos negros o espinillas que cuando se inflaman dan lugar a lesiones inflamadas o pápulas, que se llaman pústulas si aparecen con pus; las lesiones algo mayores, más profundas en la piel y dolorosas se llaman nódulos que pueden incluso dar lugar a quistes, llenarse de pus y provocar la aparición posterior de cicatrices.

Cuál es la causa?:

No se conoce con claridad la causa del acné aunque se sabe que es importante el factor genético o hereditario, los cambios hormonales asociados a la pubertad, la menstruación o la menopausia.

Factores agravantes?:

- Algunos medicamentos como los corticoides, andrógenos o litio.
- El estrés.
- Irritantes ambientales.
- Maquillaje graso.
- Si se aprietan y dañan las lesiones.
- La presión de la ropa ajustada, algunas prendas deportivas, el casco de las motos.
- La insolación excesiva de la piel.

Propuesta de tratamiento médico naturista:

- Procurarse una alimentación abundante en frutas, ensaladas, frutos secos y semillas, verduras, legumbres, cereales y pescado.
- Tomar una infusión depurativa de las siguientes hierbas: zarzaparrilla, diente de león, pensamiento y ortiga; dos o tres veces al día.
- Cardo mariano en cápsulas; una a tres cápsulas al día.
- Tomar vahos o vapores de aceite esencial de manzanilla o lavanda; una a dos veces en semana.
- Aplicar mascarilla de arcilla blanca con 20 gotas de aceite esencial de árbol del té; una a tres veces en semana.
- Una loción o crema de caléndula, el gel de aloe vera o el aceite de rosa mosqueta pueden prevenir o mejorar las cicatrices; una o dos veces al día.

() El contenido o recomendaciones de este artículo es meramente informativo y no constituye en absoluto un sustituto del diagnóstico o tratamiento indicado por el médico; el autor advierte que la automedicación con sustancias o procedimientos naturales sólo es posible si se dispone de los conocimientos y de la experiencia adecuada, en cualquier caso queda bajo la responsabilidad exclusiva de cada cual.*

Publicado por www.nuestraslascanarias.com

Publicado por www.nuestraslascanarias.com