

MEDIASET

TGCOM 24



L'acne secondo l'igiene naturale

martedì, 12 giugno 2018



Colpisce, secondo le stime, tra il 30 e il 40% dei giovani italiani di età compresa tra i 15 e i 20 anni. Ed è sbagliato credere che si tratti di un problema temporaneo, risolvibile lavando il viso con più cura o mangiando cibi più sani. L'acne è una vera e propria malattia della pelle e come tale va affrontata per evitare spiacevoli conseguenze. Il disturbo, inoltre, pur essendo il nemico numero uno della cute giovanile, non riguarda solo gli adolescenti ma può comparire anche da adulti, soprattutto tra le donne

Nelle fasi iniziali dell'infiammazione, si nota la presenza di comedoni, lesioni dovute a un'eccessiva produzione di sebo (il grasso naturale che protegge la pelle) da parte delle ghiandole sebacee, che finiscono per ispessirsi fino a occludere il canale. Come conseguenza, sulla pelle colpita, compaiono brufoli che possono essere rossi o di color biancastro. La cute appare inoltre lucida e untuosa e può presentare punti neri in grande quantità. Nei casi più seri, il processo infiammatorio può essere tale da trasformare i brufoli in grosse cisti che, unendosi tra loro, creano cavità piene di pus. . Vediamo come identificare la patologia, come curarla e alcuni falsi miti che la riguardano, ma questa volta sotto il punto di vista dell'Igiene Naturale.



Ne parliamo insieme a Giuseppe Tedeschi laureato in Scienze della Salute, e professionista di Igiene Naturale.

Ricordo anche io che in piena adolescenza ho sofferto per qualche anno di acne. Ricordo molto bene l'imbarazzo, la voglia di coprire gli sfoghi della mia pelle, ma soprattutto ricordo i mille e uno rimedi che ricercavo e che sperimentavo sulla mia pelle per eliminare questo problema. Avrò fatto decine di diverse visite da diversi dermatologi per ricevere la giusta soluzione.. mai arrivata.

In quegli anni (purtroppo) non conoscevo ancora il mondo dell'Igiene Naturale e le sue "Leggi", questo articolo nasce per non far commettere gli stessi errori (inefficaci e dannosi) che ho fatto io in passato. Come in tutte le cose, prima di ragionare sul "problema" dobbiamo capire cos'è e da dove arriva.

Analizziamo insieme:

L'acne è un disordine della pelle, i punti più colpiti sono: "Il viso, il collo, la schiena ed il torace", e di solito compare in concomitanza della pubertà, e la sua forma più comune si chiama *vulgaris*. Questa condizione è caratterizzata da punti neri, eruzioni, papule pustolose e da comedoni, causati dall'occlusione dei canali escretivi delle ghiandole sebacee.

Sotto l'influenza degli ormoni, tali ghiandole, diventano iperattive, quindi maggiore produzione di sebo e proliferazione di batteri nell'area circostante. L'infiammazione e l'intasamento dei follicoli piliferi, diventano la "casa" di ascessi e/o di cisti sebacee.

Avete mai sentito dire: "L'acne si cura con la vecchiaia", "è normale esserne affetti da ragazzi", ecc. E' importante capire che l'acne non è mai una condizione naturale e normale, ma una vera e propria patologia e la causa principale è il nostro regime alimentare e nello specifico quando è povera di micronutrienti (vitamine, minerali..). Quando si è affetti da acne, dobbiamo renderci conto che il sangue ha raggiunto alti livelli di impurità e quindi richiede un processo di purificazione ed allo stesso tempo un'altra parte critica è il colon, che risulta intasato e malfunzionante. Se aggiungiamo farmaci ed integratori non facciamo altro che aggravare ancor di più la situazione, allo stesso tempo pensate che i prodotti cutanei possono servire a qualcosa, visto che il "foruncolo" di turno è solo il sintomo che ci fa capire che qualcosa non va?

La vera soluzione vive soprattutto nel nutrirsi in maniera sana. Vi espongo una scaletta delle migliori cose che potete fare per eliminare per sempre ed in maniera reale questo problema:

1. La prima fase sarà un breve digiuno di 3 giorni per purificare il colon;
2. Iniziate la giornata con una spremuta di arance o di frutta in generale, a metà mattino inserite dei centrifugati di verdure (carote, bietole, zenzero, sedano). Prima dei pasti principali iniziate con delle insalate a foglie verdi, cavoli, finocchi e carciofi, arricchite da semi di lino, sesamo e girasole (piene di vitamine del gruppo B). Limitate o meglio eliminate cibi industriali e di origine animale. Rispettate i cicli circadiani;
3. L'esercizio fisico all'aria aperta, l'esposizione solare (non prolungate agli inizi fino a quando la pelle non si sarà normalizzata) e gli esercizi di respirazione yogici sono di grande aiuto.

Un rimedio del tutto naturale da applicare sulle parti colpite è uno strato di pappetta di avocado, meglio se mista con foglie di cavolo, questo aiuta il processo eliminativo

dei veleni cutanei, ma, nota bene, non ha funzioni guarenti ma solo coadiuvanti e di aiuto iniziale. Eliminate ogni forma di farmaco, integratore o terapia, non sono una soluzione. La soluzione è nelle vostre mani.



Silvia Trevaini

VideoNews