

SINTOMI: malattia della pelle, caratterizzata da un processo infiammatorio, che coinvolge il follicolo pilifero e la relativa ghiandola sebacea. La maggior quantità di sebo prodotta spesso a causa di ormoni maschili (androgeni), ostruisce l'apertura del bulbo pilifero e creando un vero e proprio "tappo", che poi produce in successione diverse lesioni (papule, pustole, noduli, cisti), capaci di provocare vistose alterazioni estetiche. **Nella comparsa del disturbo pesano diversi fattori, tra i quali quelli genetici, l'assunzione di sostanze farmacologiche, come i cortisonici; oppure l'utilizzo di prodotti cosmetici per la cura del viso aggressivi o inadeguati.**

CONSIGLI DIETETICI: è consigliato assumere cibi ricchi di betacarotene come **albicocche, anguria, carote, melone, zucca, cavolo, indivia, lattuga, cime di rapa, biatole, tarassaco, catalogna, broccoli, carciofi, asparagi, cetrioli.** Il beta carotene per essere assorbito dall'organismo, necessita della presenza dei lipidi (grassi), di conseguenza è bene abbinare sempre un alimento ricco di acidi grassi (come yogurth alla frutta e olio extravergine d'oliva per condire le insalate). Utile una dieta iposodica a bassa percentuale di iodio

ALIMENTI DA EVITARE: **spezie, formaggi stagionati, bevande alcoliche, cacao, cioccolata, spinaci e rabarbaro.**

INTEGRAZIONE ALIMENTARE: è consigliabile assumere:

Vitamina A, attraverso frutta e verdura fresche e di stagione;

Selenio, che riduce l'infiammazione

Beta carotene che, stimolando il sistema immunitario, contribuisce a tenere sotto controllo il *propionibacterium acne* e la conseguente infiammazione del follicolo. Se associato alla **Vit C e ai bioflavonoidi**, ostacola il diffondersi dell'infezione.

Zinco (contenuto in grano, arachidi, noci, frutti di mare, tacchino, fegato), che contribuisce ad ostacolare la proliferazione batterica. Per ridurre l'untuosità della pelle, è utile assumere **complessi di vitamina B, con dosi supplementari di B2, B5, e B6.**

Fermenti probiotici liofilizzati o yogurth, in quanto in grado di migliorare l'azione degli estrogeni, aumentando la sintesi di Vitamine in particolare quelle del gruppo B

Argento colloidale, che ha effetto antimicrobico.

FITOTERAPIA: ci sono varie opportunità di cura, in base al soggetto e alla gravità della malattia. Localmente sono utili veri e propri antibiotici naturali quali gli olii essenziali, capaci di distruggere i germi. Non vanno tuttavia mai usati puri sulla pelle, in quanto possono essere poco tollerati dalle pelli acneiche. La terapia più mirata e quella orale con l'assunzione di integratori a base di **Agnocasto** (*Vitex agnus-cactus*), **palma nana** (*Serenoa repens*) o la **Soia**. **Il Gugul** (*Commiphora mukul*) è una pianta indiana in grado di ridurre la seborrea, mentre **il Carciofo** (*Cynara scolimus*) è utile per la sua funzione di depurativo generale e del fegato. **L'Uncaria** (*Uncaria tomentosa*), potenzia il sistema immunitario riducendo l'infiammazione.

GEMMOTERAPIA: risulta utile l'assunzione di **FICUS CARICA GEMME MG 1DH**, alla dose di 30-50 gocce prima dei pasti; per l'acne rosacea con comedon e foruncoli, è più indicato **JUGLANS REGIA MG 1DH**, con analogo dosaggio e con l'aggiunta di **PRUNUS SPINOSA MG 1DH**, quando il disturbo interessa varie regioni del corpo, oltre al viso; contro l'acne giovanile è più efficace **PLATANUS ORIENTALIS MG 1DH**, allo stesso dosaggio; quando l'acne interviene nel periodo premenstruale, è indicato **RUBUS IDAEUS MG 1DH**, allo stesso dosaggio; quando invece è accompagnata da altri disturbi, come eczema, dermatosi e orticaria, è utile un composto di **ULMUS CAMPESTRIS gemme, insieme con PLATANUS ORIENTALIS, RIBES NIGRUM E JUGLANS REGIA, tutti MG 1DH**, da assumere alla dose di 20-30 gocce prima dei pasti.

SALI DI SHUESSLER: Utile l'assunzione di **Calcium Sulfuricum**, (solfato di calcio), alla dose di quattro compresse quattro volte al dì.

Quanto riportato è tratto da materiale informativo di libera consultazione sul Web. Il Laboratorio d'Erbe Sauro non è responsabile della diffusione di indicazioni che si rivelassero false o comunque non rispondenti a verità

Le indicazioni suggerite sono da intendersi come consigli e non vogliono né possono sostituirsi alla diagnosi del medico, che è opportuno consultare sempre, prima di decidere della propria salute.