

ACNÉ JUVENIL (Gontzal Mendibil)

Esta molesta dolencia, habitualmente juvenil, tiene su origen en la obstrucción de las glándulas sebáceas producida por los bruscos cambios hormonales propios de la edad. Se consigue mejorar con remedios que limpien y sequen la piel.

INGREDIENTES:

- ½ vaso de agua templada
- 3 cucharadas de sal marina gruesa
- 1 litro de agua
- hojas secas externas de 5 cebollas
- 3 cucharas de arcilla
- zumo de 1 limón

* RECETA *

Una forma sencilla de combatir el acné y obtener un cutis fino, es la aplicación de un cataplasma de arcilla y cebolla, al menos, dos veces al día.

PREPARACIÓN:

1. Hervir 15 minutos la capa externa, seca, de la cebolla. Mojar la sal y reservarla para su posterior aplicación.
2. Colar el caldo de piel de cebolla y verter el líquido en una botella de cristal. Guardar en lugar oscuro
3. Mezclar la arcilla con el zumo de limón y añadir el caldo hasta conseguir una crema. Guardar el caldo restante.

A EVITAR:

- Azúcares y Harinas refinadas
- Leche entera
- Grasa animal y Frituras
- Excitantes y Especias
- Chocolate

NO ABUSAR:

- Mariscos y pescados
- Frutos secos
- Frutas ácidas (limón, naranja, pomelo ...)

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- Harina integral
- Azúcar moreno
- Zumo de zanahoria
- Leche vegetal
- Copos de avena
- Levadura de cerveza
- Germen de trigo
- Legumbres

CONSEJO DE LA ABUELA...

EVITAR GRASA EN EL PELO

Es recomendable, para mantener la cara más limpia y evitar el contacto de la grasa del pelo con el cutis, mantener el cabello recogido, evitar los flequillos y las melenas caídas por encima de la frente.

INDICACIONES: Este artículo es un consejo de salud que no debe ser considerado como un diagnóstico, ni como un tratamiento. Siempre consulte a su médico de cabecera para cualquier duda o problema de salud.