

---

## Acne, come affrontarla?

**Autore:** Miriam Iovino

**Fonte:** Città Nuova

### **Pustole e brufoli affliggono giovani e adulti. Qualche consiglio per cercare di ripulire naturalmente il viso**

L'acne, le fastidiose e antiestetiche pustole che si formano sul viso, sono un problema per tanti: soprattutto adolescenti, ma anche per molti adulti. Nei casi più gravi i brufoli possono presentarsi anche sul collo, la schiena e il busto. La causa di questa patologia è nota: una produzione eccessiva di sebo da parte delle ghiandole della cute, che si manifesta soprattutto in chi ha la pelle grassa. Ad acuire il problema contribuiscono fattori come l'alimentazione, lo stress, il ciclo nelle donne, gli squilibri ormonali.

Come si può cercare, con rimedi naturali, di trattare l'acne e ridurre i fastidi? L'alimentazione è uno dei campi in cui si può maggiormente intervenire, preferendo una dieta equilibrata, ricca di verdure e frutta e povera di frittture, alimenti grassi o con molti zuccheri raffinati, come formaggi, insaccati e dolci. La pelle, poi, va pulita con attenzione, utilizzando preferibilmente prodotti specifici come il sapone allo zolfo (va però alternato con altri detergenti) o alla bardana, o ricorrendo alle maschere di argilla. Per purificare la pelle c'è anche a chi ricorre ad impacchi con acqua, limone e bicarbonato, o con strisce di cipolla: in questo caso, però, meglio bagnarle, prima, per evitare di lacrimare...

Si consiglia poi di bere almeno due litri di acqua al giorno, di non usare trucchi scadenti, ma di buona qualità, di regolarizzare il ciclo nel caso non lo fosse, evitare di toccare il viso e se proprio è necessario farlo di lavarsi prima le mani con attenzione. Una chiacchierata con il proprio medico consentirà di capire se può essere una buona idea utilizzare fermenti lattici o ricorrere, nei casi più gravi, ai medicinali.