

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

Conoce tratamientos naturales para eliminar la dermatitis seborreica

El Ciudadano · 9 de diciembre de 2015





Piel enrojecida, irritada, escamosa, caspa, exceso de grasa... son signos de la dermatitis seborreica, una enfermedad que afecta principalmente a la piel de la cara y del torso y también al cuero cabelludo.

Este trastorno de las glándulas sebáceas se puede tratar de manera natural, con la alimentación adecuada, algunos suplementos y aplicando los remedios naturales adecuados.

LAS GRASAS DE LA DIETA

Si existe un problema en nuestro organismo con las glándulas sebáceas deberemos, primeramente, elegir las grasas adecuadas. La grasa es fundamental en nuestra dieta, pero sólo si es natural y saludable, y no las grasas que nuestro organismo no asimila correctamente. Por ello, el primer paso será suprimir las grasas perjudiciales y aumentar las grasas saludables.

Grasas perjudiciales:

- Carne roja y embutidos
- Alimentos fritos
- Grasas hidrogenadas o trans
- Comida rápida
- Bollería industrial
- Helados y cremas dulces

#1 LA LEVADURA DE CERVEZA

Este excelente suplemento natural, que nos ayuda a tratar múltiples enfermedades y también cuestiones estéticas, también es **un buen remedio para los problemas de piel, ya que actúa como depurativo**, eliminando las toxinas que se acumulan en la piel y otros problemas como psoriasis, estrías, etc.

Tomaremos cada mañana una cucharada sopera de levadura de cerveza en polvo o en copos, mezclada con agua o jugo.

Si tenemos una licuadora, podemos empezar el día tomando un **licuado de manzana, zanahoria, apio y levadura de cerveza**, un preparado ideal para nutrir y limpiar nuestra piel.

#2 LOCIÓN ANTISEBORREICA CASERA

Prepararemos una sencilla loción contra la seborrea con los siguientes ingredientes:

- Aceite de jojoba
- Aceite esencial de árbol de té

Mezclaremos aproximadamente 50 ml. de aceite de jojoba, que se absorbe fácilmente, con 10 gotas de aceite esencial de árbol de té, que es **un excelente**

remedio contra todo tipo de hongos y bacterias de la piel.

Aplicaremos sobre las zonas afectadas y masajearemos suavemente. Nos lo aplicaremos una vez al día, preferiblemente antes de acostarnos.

#3 LOS BENEFICIOS DEL AGUA DE MAR

Para todo tipo de problemas de piel, pero especialmente para la dermatitis seborreica, podemos notar grandes mejoras con el agua de mar, tanto a nivel tópico como oral.

- **Tópicamente:** Si tenemos la posibilidad de ir a bañarnos al mar, ésta será la mejor terapia. Si no, también podemos conseguir agua de mar y aplicárnosla directamente en la piel después de la ducha, para dejar que se seque naturalmente.
- **Oralmente:** Tomaremos diariamente una cucharada sopera de agua de mar en ayunas.

El agua de mar se consigue en herbolarios, dietéticas y algunos supermercados.

CÓMO NOS AFECTAN LAS EMOCIONES

Siempre hay que tener en cuenta que la seborrea puede estar relacionada con cuestiones emocionales, y por ello, si estamos sufriendo una temporada de estrés o problemas emocionales, los trataremos también de manera natural. Podemos acudir a un terapeuta especializado en **esencias florales** o bien realizar **actividades que nos ayuden a equilibrar nuestro sistema nervioso, como yoga, tai-chi, natación, etc.**

UN REMEDIO HOMEOPÁTICO

El remedio homeopático **Natrum Muriaticum 6 CH** combate la piel grasa y nos ayuda a regularla naturalmente. Lo podemos comprar en farmacias y tomaremos tres gránulos bajo la lengua una vez al día, separados siempre de las comidas, bebidas y sabores fuertes y mentolados (chicles, golosinas, pasta de dientes, etc.).

Realizaremos este tratamiento durante al menos dos meses.

Vía: <http://mentalidadcreativa.com>

Fuente: El Ciudadano