

Problemas de piel



Director editorial: Francisco Villegas Belmonte

Título orixinal: *Problèmes de peau*
© da editorial: La Plage éditeur

Primeira edición: febreiro 2011
© da autora: Marlène Ambrosiano
© da tradución: Sofía Valiño Fraga
© das ilustracións: Véronique Estiot

Maquetación: Ramón Pais Martínez

© da edición
Edicións do Cumio, S. A.
A Ramalleira, 5 - 36140 Vilaboa (Pontevedra)
Tel.: 986 679 035
cumio@cumio.com / www.cumio.com

© Reservados todos os dereitos.
Calquera forma de reprodución, distribución, comunicación pública ou transformación desta obra só pode ser realizada coa autorización dos titulares, salvo excepción prevista pola lei.
Diríxanse a CEDRO (Centro Español de Dereitos Reprográficos, www.cedro.org) se precisan fotocopiar, escanear ou facer copias dixitais dalgún fragmento desta obra.

ISBN: 978-84-8289-385-3
Impresión: C/A Gráfica
Depósito legal: xxxxxxx
Impreso en España

Terapias naturais



Problemas de pel

Marlène Ambrosiano

Ilustracións de Véronique Estiot

Terapias naturais

Unha colección animada por Estelle Lefève

Unha aproximación deliberada a «medicina alternativa» das afeccións correntes con consellos muy prácticos e coidados para facer un mesmo (ioga, masaxes, aceites esenciais, homeopatía...).

* **Enmagrecer con saúde?**

Lise Jourdan

* **Como tratar as alerxias dun modo natural?**

Lise Jourdan

* **Como afrontar as enfermidades infantís?**

Aurélia Milan

* **Como durmir de maneira natural e saudable?**

Patricia Riveccio

* **Problemas de pel**

Marlène Ambrosiano

Índice

7	Introdución
9	Entender mellor
9	Un chisco de psicoloxía
12	Os axentes agresivos
17	As terapias básicas
17	A oligoterapia
19	A vitaminoterapia
22	A homeopatía
23	A nutriterapia
24	A fitoterapia
25	A arxila
27	O termalismo
28	A psicoterapia
29	Controlar o estrés
35	A quinesoloxía
	Caso por caso:
37	A acne
48	O eccema
61	A psoriase
74	As verrugas
81	O herpes
87	O zona

Agradecementos

Agradezo especialmente ao doutor Christian Pérez, fitoterapeuta e aromaterapeuta, pola prezada axuda que me emprestou.



INTRODUCCIÓN

Sentímonos mal na nosa pel. De feito, máis do 10% da poboación sofre algún tipo de problema ou doenza cutánea. A urticaria, a dermatite atópica e a dermatite ou eccema de contacto son os principais tipos de alerxia cutánea segundo datos da Sociedade Española de Alerxoloxía e Inmunoloxía Clínica (Seaic). Deste xeito, a urticaria atinxe ao 20% da poboación, a dermatite atópica, doenza fundamentalmente pediátrica, ao 17% dos menores de 5 anos, ao 8% dos de 6 a 15 anos de idade e, por riba desta idade, ao 1,5% da poboación. Por outra banda, o acne é a doenza cutánea máis frecuente nos adolescentes, cun índice do 85% e estímase que o 4,2% da poboación padece dermatite de contacto. Respecto da psoriase, as cifras tamén son moi impresionantes: preto de un millón de españois sofre esta doenza.

Por qué unha alza tal? Entre as hipóteses avanzadas, a explicación «hixienista» segundo a que, nos países ricos, o sistema de defensas inmunitario non se forza dabondo. Sabémolo, canto máis se expón o neno a infeccións, especialmente en colectividade, máis se lle protexe a longo prazo contra os virus e as bacterias. O que non semella ser suficientemente o caso. Alén diso, o estudo revela un número crecente de doentes que sofren alerxias cutáneas debidas aos medicamentos: o 7,6% presenta unha intolerancia, quer dicir, 1,8 millóns en dous anos! Na maioría dos casos, sinálase co dedo aos antirretrovirais, antiepilépticos e antibióticos da familia das sulfamidas. Isto fai pensar que a cifra ameaza fortemente con aumentar nos próximos anos: «cantos máis medicamentos eficaces hai, máis efectos secundarios haberá. Agora ben, o fígado e a pel son os dous órganos máis vulnerables», aseguran os investigadores.



ENTENDER MELLOR

Un chisco de psicoloxía

A pel é bastante máis que un simple envoltorio. É un órgano por si mesmo, o máis importante en canto a masa e a superficie, constituído por tres grosores, cada un cunha misión ben definida: a epiderme, a derme e a hipoderme.

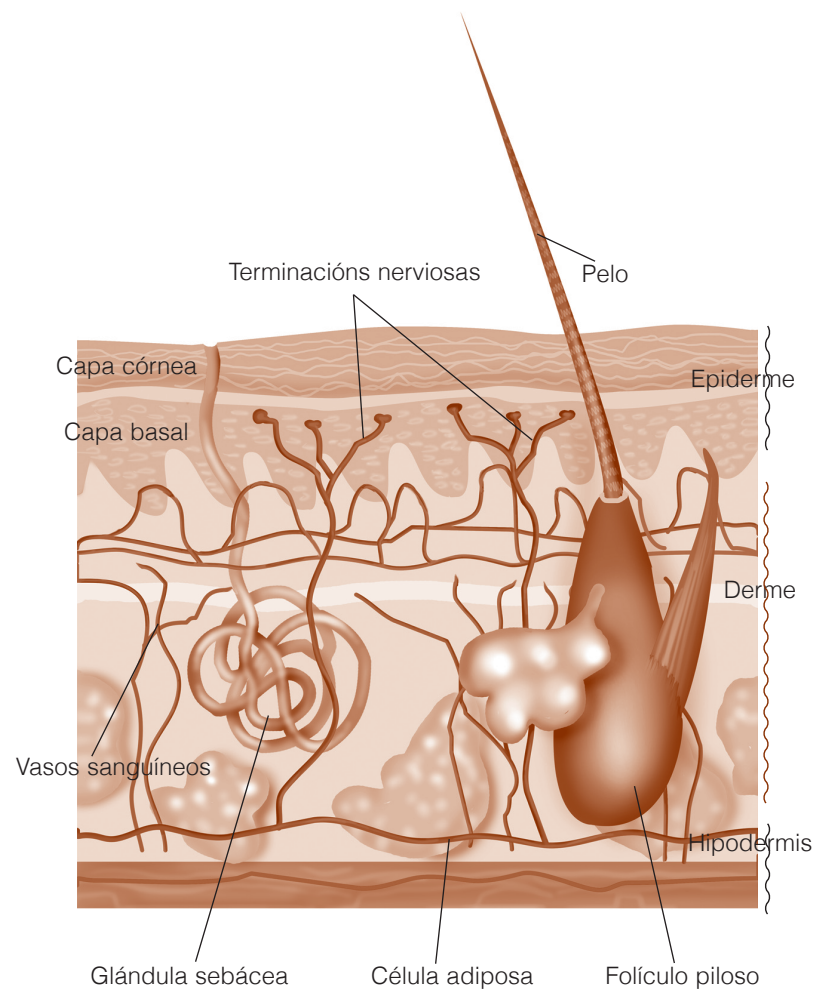
- **A epiderme:** é a capa máis superficial da pel. Está dividida en catro estratos, do máis profundo, a «capa basal», ao máis externo, a «capa córnea». No seno deste grosor evolucionan varios tipos de células. Entre outras, **os queratinocitos** que se multiplican na capa basal para migrar cara a capa córnea en que acaban por morrer e eliminarse de xeito natural. No caso da psoríase, a súa renovación anárquica induce un engrosamento da capa córnea e a proliferación de escamas.

As células de Langerhans tamén desempeñan un papel importante xa que participan no sistema de defensa inmunitario capturando intrusos eventuais tales como virus, bacterias, substancias químicas ou factores alérxicos. A súa deficiencia pode favorecer a proliferación de «papilomavirus» responsables de verrugas, da reactivación do virus do herpes ou do zona, que se manifesta a través de vesículas ou mesmo por un aumento da sensibilidade a diversos alérxenos, carreando unha inflamación da epiderme e da derme en caso de eccema.

- **A dermis:** situada xusto por debaixo da epiderme, contén a maioría dos compoñentes da pel. É rica en fibras coláxenas que aseguran resistencia e elasticidade

á pel, en vasos sanguíneos que nutren a epiderme, en terminacións nerviosas sensibles ao tacto, á dor e á temperatura que permiten a protección e a reparación de tecidos danados. Do mesmo xeito, é o lugar de implantación dos pelos e das glándulas sebáceas que segregan o sebo destinado a lubricar a superficie da pel. As alteracións hormonais poden orixinar unha sobreactividade nestas glándulas. A produción excesiva de sebo provoca a obstrución dos poros e a aparición dun acne visible a nivel da epiderme.

● **A hipoderme:** é a capa máis profunda da pel. Contén principalmente células adiposas ou adipocitos que desempeñan o papel de amortecedor. Estas reagrupanse en acúmulos separados os uns dos outros por finas paredes fibrosas que serven de paso aos vasos e nervios con destino á derme.



Capa da pel