

Le cinque regole d'oro contro gli eczemi



Bisogna ridurre il consumo di carni rosse ed alcolici, bere almeno due litri di acqua al giorno, applicare decotti di liquirizia, impacchi di oli essenziali di issopo

1. Alimentazione

E' necessario, soprattutto per la psoriasi, eliminare o ridurre drasticamente gli alimenti che producono "calore", cioè molto energetici, quali carni rosse, uova, burro, margarina, frittture, sale, formaggi stagionati, latte e derivati, zucchero, alcool e superalcolici, privilegiando pane integrale, pasta, riso, legumi, verdura, ortaggi, frutta, pesce. Molto utile poi aumentare l'assunzione di acqua che per queste malattie cutanee deve essere di almeno due litri al giorno (l'acqua depura, idrata, nutre la pelle, aiuta a mitigare il "fuoco" cutaneo).

2. Igiene della cute con dermatite

Evitare di lavarsi troppo (è sufficiente una doccia od un bagno al giorno) perché eccedere nei lavaggi porta un indebolimento della pelle; fare bagni con acqua tiepida evitando sia quella fredda sia quella calda; per ammorbidire la pelle aggiungere all'acqua del bagno farina d'avena colloidale; utilizzare solo saponi che rispettano il ph della pelle (5.5 - 5.6) e, se si utilizzano bagnoschiuma, idratare poi la pelle ancora umida con apposite creme emollienti perché aiutano la pelle a trattenere acqua (la pelle psoriasica è secca e poverissima di acqua).

3. Consigli ambientali

Eczema e psoriasi si aggravano in ambiente riscaldato, poco umido (come spesso si riscontra in autunno in molte abitazioni). Dunque umidificare tutta la casa non solo aiuta a prevenire le infezioni respiratorie, ma anche ad impedire recrudescenze eczematose (soprattutto di tipo atopico e seborroico) e psoriasiche; attenzione ai rapidi cambiamenti di temperatura perché, per esempio uscire da un locale caldo in una fredda giornata autunnale o anche passare da una stanza con aria condizionata ad una doccia tiepido - calda, peggiora queste malattie cutanee.

4. Consigli di comportamento

Il cotone vicino alla pelle è molto meglio della lana e delle fibre sintetiche (irritanti), dunque si consiglia di evitare queste e vestirsi a strati per combattere il freddo, è necessario poi evitare vestiti troppo stretti e fascianti che possono impedire la naturale

traspirazione cutanea; evitare antitranspiranti più che i deodoranti, perché molti di quelli contengono irritanti e, talvolta, "allergizzanti" come solfato di alluminio, cloridrato di zirconio eccetera; attenzione alle unghie finte, acetone ed altri composti per manicure contenenti prodotti acrilici molto spesso causa di eczemi da contatto; se si è in sovrappeso cercare di recuperare il peso forma perché, in questo caso, è dimostrato un miglioramento della psoriasi; non rischiare di farsi male perché spesso sulla pelle danneggiata compaiono nuove lesioni psoriasiche (attenzione a scarpe strette, cinturini di orologi, lamette da barba eccetera); imparare a "gestire" lo stress, magari imparando una tecnica di rilassamento o facendosi seguire da un medico esperto di ipnosi e biofeedback, oltre che come detto, in alcuni casi, con psicoterapia.

5. Cure dolci

Terra indiana o argilla ridotta in cipria mescolata ad una crema emolliente lubrifica le placche psoriasiche e disinfiama la cute sottostante; vitamina A, vitamina E, selenio ed olio di fegato di merluzzo sono gli integratori alimentari necessari per la cura della psoriasi; per l'eczema invece gli integratori sono, oltre a vitamine A ed E, anche vitamina C, zinco ed olio di onagra; la bardana e la liquirizia assunte giornalmente con decotti o gocce ed applicate anche localmente curano gli eczemi atopici e seborroici; il succo di pomo meraviglia e la sarsa parilla invece aiutano ad impedire le recidive psoriasiche; impacchi di oli essenziali (diluiti) di camomilla, issopo, salvia, disinfianno, disinfettano, aiutano la cicatrizzazione degli eczemi; impacchi di oli essenziali diluiti di bergamotto e lavanda aiutano ad ammorbidire le squame psoriasiche ed a calmare il ciclo maturativo delle cellule sottostanti (vedi testo); l'essenza, infine, di malaleuca alternifolia (pianta australiana da qualche anno importata in Europa) applicata sulla cute disinfiama e combatte il prurito di eczema e psoriasi.

Aromaterapia

Per queste patologie della pelle l'aromaterapia offre la possibilità di due modalità di intervento, sia per preparare degli unguenti o creme da applicare direttamente sulle zone interessate, sia per riequilibrare la componente emotiva della persona colpita da questi disturbi. La pelle, l'organo del nostro corpo più esterno, protegge, fa da barriera a tutto ciò che dall'esterno continuamente arriva. Nella medicina tradizionale cinese, la pelle è in rapporto con il polmone, "organo che respira", responsabile delle difese dell'organismo. Anche la pelle respira tramite i pori; attraverso tutte le terminazioni nervose sente, recepisce, reagisce: arrossendo, impallidendo, cambiando colore; si irrita, prude, si secca, si squama. Trasferendo questi sintomi nella sfera della psiche potremmo riscontrare uno stato d'animo irritato, impaziente, come anche un senso di aridità, di voglia di nuovo. Sulla pelle si disegna una buona mappa di ciò che interiormente siamo, nel "bene" e nel "male", dunque ciò che non riusciamo a dire con le parole lo diciamo con la pelle, che funge da specchio sia per evidenziare il problema sottostante, sia per "liberarsi" di un carico emotivo non altrimenti gestibile. Ed è infatti attraverso l'olfatto, senso collegato ai polmoni, e la pelle, che possiamo utilizzare gli oli essenziali. Quando respiriamo, avviamo un processo di stimolazione di particolari neuroni, i quali agiscono direttamente sull'ipotalamo, sede della zona "antica" del cervello, innescando una serie di processi biochimici che, a loro volta, intervengono sul sistema nervoso. Un odore ha la capacità di richiamare alla nostra memoria eventi, immagini, sensazioni piacevoli o spiacevoli; diventa, quindi, di primaria importanza la scelta dell'essenza da utilizzare affinché si instauri un processo di guarigione. Le essenze penetrano nella pelle attraverso i pori e, tramite la circolazione sanguigna, le molecole biochimiche in esse contenute arrivano direttamente negli organi promovendo la guarigione degli stessi. Vediamo adesso quali oli, più facilmente

reperibili, sono indicati per poter meglio intervenire sia per equilibrare la componente emotiva, sia per preparare degli unguenti da applicare localmente. Bergamotto, camomilla, geranio, ginepro, lavanda, sandalo, carota, legno di rosa, melissa, mirra, mirto sono alcune delle essenze che meglio si addicono per curare questi disturbi in quanto eclettiche, polivalenti, piacevoli per il profumo che emanano. Analizziamole una per una e vediamo come possiamo utilizzare i loro molteplici e svariati benefici.

BERGAMOTTO: l'essenza si ricava dal frutto dell'incrocio di due alberi: l'arancio ed il limone. Si può utilizzare nelle dermatiti di varia natura, nella psoriasi, negli eczemi per la sua azione disinfettante e rigenerante; per il suo potere dolcemente astringente è ottimo per la dermatite seborroica dove esplica la sua azione sulla ghiandola sebacea regolandone la secrezione. Il suo effetto sulla psiche si traduce trasmettendo un senso di pulizia grazie al profumo fresco e floreale; essendo un'essenza dalle proprietà vivificanti e al contempo calmanti, agisce sul piano emotivo producendo uno stato di serenità

CAMOMILLA: si ricava dal capolino giallo dei fiorellini bianchi della pianta. Ha profumo dolce e aromatico Interviene efficacemente in tutti gli stati irritativi e infiammatori della pelle grazie alla sua natura addolcente, lenitiva, cicatrizzante. Per il suo effetto antalgico è ottima per le crisi pruriginose. E' schiarente, lenisce il rossore. Sul versante psichico è sedativa e antidepressiva, calma gli stati di ansia, di irritazione, di insonnia.

GERANIO: distillata dalle parti verdi della pianta è un'essenza dal potere altamente idratante, indicata per gli eczemi secchi con pelle che tende a disidratarsi e a squamarsi. Il suo profumo dolce, rosato e leggermente piccante riequilibra il sistema nervoso, con azione rinvigorente sul corpo e sulla mente Abbinata a sandalo e legno di rosa aiuta a riacquistare calma e concentrazione.

GINEPRO: l'essenza ricavata dalle bacche della pianta ha un profumo gradevole, resinoso, asciutto. In ogni epoca e civiltà veniva utilizzata in tutti i rituali di purificazione. Indicata in tutte le forme di eczema trasudante, nella psoriasi, nelle dermatiti seborroiche per il suo potere depurativo, drenante e attivante la circolazione del sangue. Nei soggetti apprensivi calma l'ansia e favorisce il sonno grazie al suo effetto sedativo.

LAVANDA: è sicuramente l'essenza più versatile a scopo terapeutico. Estratta dalle sommità fiorite della pianta possiede proprietà antisettiche, antalgiche, antidepressive, cicatrizzanti, toniche, stimolanti. E' utile in tutte le manifestazioni cutanee: disinfetta, calma e lenisce bruciori e irritazioni, cicatrizza, rigenera. Equilibrante del sistema nervoso, calma, rilassa e tonifica intervenendo efficacemente in tutti gli stati di: ansia, insonnia, nervosismo, irritazione. Il profumo floreale dona un senso di freschezza e pulizia.

LEGNO DI ROSA: idratante, emolliente, cicatrizzante, lo si può impiegare negli eczemi secchi che presentano pelle sottile e fortemente disidratata. La sua profumazione dolce, asciutta, leggermente piccante può aiutare a scacciare ansia e paura e a riconciliarsi col proprio corpo.

CAROTA: è questa un'essenza molto ricercata per trattare tutti i problemi di pelle. Essendo abbastanza costosa e difficilmente reperibile ho voluto comunque citarla in quanto il suo olio, ricavato per spremitura del frutto, si trova con facilità; lo si può aggiungere nella dose del 5% in qualsiasi preparato da utilizzare localmente sia per gli eczemi che per la psoriasi.

SANDALO: l'olio, molto denso, si ricava dalla polpa del legno. Per le proprietà antisettiche, antibatteriche, antinfiammatorie, idratanti e rigeneranti è un'essenza da utilizzare ampiamente specie negli eczemi umidi con escoriazioni facili al sanguinamento: ha infatti potere emostatico; agisce su arrossamenti e pruriti anche di natura allergica, depura e ossigena favorendo la cicatrizzazione e la rigenerazione dei tessuti. Il particolare profumo legnoso, dolce-amaro, calma e rilassa senza comunque intorpidire; favorisce l'accettazione di se stessi e degli altri aprendoci alla comunicazione ed al contatto.

MELISSA: si ottiene dalla distillazione delle foglie della pianta; ha un profumo agrumato, fresco, floreale. E' da utilizzare in tutti gli eczemi di origine virale, in quanto l'essenza che ha potere equilibrante e rinforzante il sistema nervoso indebolito, contribuisce ad arrestare l'espandersi del virus rafforzando anche l'organismo. Sulla pelle ha potere rinfrescante, purificante, antinfiammatorio.

MIRRA: Originariamente veniva usata per conservare il corpo dei faraoni. Le sue proprietà purificanti, antisettiche, antiflogistiche, antiputride, cicatrizzanti ne fanno un'essenza da impiegare sempre, specie negli eczemi di vecchia data. L'essenza ricavata dalla resina di un arbusto che cresce prevalentemente in Africa e in Arabia ha un profumo caldo- speziato leggermente balsamico: dona equilibrio, consapevolezza, promovendo nella psiche uno stato di grazia . Inoltre, aiuta coloro che hanno difficoltà a comunicare le emozioni.

MIRTO: Universalmente considerata pianta della gioia, uno dei suoi prodotti più noti è la famosa Acqua di mirto o dal romantico nome "Acqua degli Angeli", un tonico dal potere purificante. Ha profumo fresco, dolce, erbaceo, talvolta leggermente canforato dall'effetto chiarificante; può aiutare nei vari problemi di dipendenza. Sulla pelle agisce come purificante, antinfiammatorio, antisettico, rinfrescante.

INCENSO: l'essenza si ricava dalla resina dell'Olibano, un piccolo albero che cresce soprattutto in Oriente. Nell'antico Egitto era un ingrediente importante nell'unguento che serviva a conservare il corpo dei faraoni; infatti la farmacopea egizia lo annoverava tra i rimedi con un vasto campo di applicazione. Nelle malattie cutanee il suo campo d'azione è molto ampio ed efficace: antisettico, cicatrizzante, rigenerante, favorisce la ricostruzione delle cellule dell'epidermide. Il suo profumo dolce, erbaceo, leggermente balsamico ha potere antidepressivo specie se associato ad altre essenze quali il bergamotto e il geranio. Dona stabilità mentale, favorisce la meditazione mettendoci in comunicazione con la nostra componente spirituale e cogliere così l'aspetto più veritiero dell'esistenza.

Come scegliere le essenze

Quando scegliamo una o più essenze ricorriamo tranquillamente all'olfatto: possiamo fidarci, è la nostra migliore guida nel mondo degli odori; l'essenza che più riteniamo gradevole è quella che meglio ci si addice per guarire. Poiché ognuno di noi è unico e dunque ogni individuo è diverso dall'altro, la patologia, per quanto simile si possa presentare nella manifestazione, acquista diversità proprio perché "diversa" è la persona che ne è affetta. Dal momento che le essenze utili per queste patologie hanno proprietà simili quella/e che più gradiamo come odore potrebbero essere le più indicate e per guarire il fisico e per riequilibrare la psiche. Per intervenire sulla psiche sono sufficienti 2/3 gocce da diffondere nell'ambiente in cui si soggiorna tramite degli appositi diffusori, oppure 1 goccia su un fazzolettino da annusare direttamente. Si possono aggiungere all'acqua del bagno, 5/6 gocce diluite in una tazzina di latte o panna, per fare una vera e propria seduta di idroterapia unitamente a qualche

cucchiaino di argilla ventilata verde, dal potere depurativo e rimineralizzante, o miscelarle alle usuali creme o lozioni. Quelle che seguono sono delle indicazioni su come preparare degli unguenti da applicare localmente. La possibilità di spaziare con le miscele è molto vasta, infatti si possono preparare delle sinergie personalizzate acquisendo più informazioni sia sulla tipologia del disturbo, sia sullo stato emotivo che l'accompagna.

Dermatite seborroica

Colpisce prevalentemente gli uomini. Le zone del viso più colpite sono l'attaccatura dei capelli, ma si può estendere anche alla testa, la zona tra le sopracciglia, le ali del naso e quella dietro le orecchie, dove la pelle si presenterà arrossata, screpolata, untuosa. L'intervento avrà quindi la funzione di disinfiammare, riequilibrare le ghiandole sebacee, rigenerare. Dopo aver deterso la pelle con un sapone di Marsiglia (lo trovate in erboristeria) e aver tamponato con una garza imbevuta di un tonico composto da 100 ml di acqua di rose a cui saranno state aggiunte 10 gocce di essenza di mirto, si potrà applicare localmente un gel così composto:

50 ml di gel di aloe vera al quale si misceleranno i seguenti oli essenziali:

15 gocce di bergamotto

10 " geranio

10 " sandalo

Eczema trasudante

La pelle si presenta arrossata a causa dell'infiammazione dei tessuti colpiti, con presenza di piccole vescicole, prurito e/o bruciore. L'intervento mirerà a disinfettare, in quanto spesso può esserci presenza di batteri, disinfiammare, cicatrizzare. Preparate un'acqua disinfettante in questo modo: 100 ml di acqua di rose a cui aggiungerete 10 gocce di bergamotto; con una garza sterile imbevuta della stessa acqua, pulite le zone interessate quindi applicate qualche goccia di un olio così composto:

30 ml di olio di jojoba +

20 ml di olio di calendula ai quali si misceleranno:

8 gocce di ginepro

8 " salvia

10 " geranio

10 " lavanda

Eczema secco

La pelle si presenta sottile, arrossata, screpolata, qualche volta pruriginosa e necessita di essere disinfiammata, idratata, rigenerata. Dopo una detersione fatta con latte di avena, dalle proprietà lenitive e idratanti, e avere tamponato con una garza sterile imbevuta di acqua di rose, l'olio da applicare con un leggero massaggio sarà così composto:

30 ml di olio di jojoba o di rosa moscheda +

20 ml di olio di aloe vera con l'aggiunta dei seguenti oli essenziali:

6 gocce di camomilla
8 " di incenso
8 " di geranio
8 " di lavanda

Psoriasi

Le zone colpite da questa patologia presentano delle chiazze rosse, secche, squamose, localizzate prevalentemente su gomiti e ginocchia, ma con possibilità di estensione agli avambracci e sulla zona anteriore delle gambe. L'intervento oltre che disinfiammante e nutriente, sarà cicatrizzante e rigenerante. L'olio di rosa mosqueta riunisce in sé tutte queste proprietà, potenziato dall'olio di ribes nero anch'esso dotato di qualità simili. Una buona sinergia potrà essere così composta:

30 ml di olio di rosa mosqueta +
20 ml di olio di ribes nero con l'aggiunta dei seguenti oli essenziali:
8 gocce di ginepro oppure 8 gocce di sandalo se c'è sanguinamento
8 " geranio oppure 8 gocce di incenso
6 " camomilla 8 " di bergamotto
10 " lavanda 8 " legno di rosa
6 " mirto

Suggerisco, prima di applicare l'olio, di pulire le zone interessate con sapone di Marsiglia all'olio di oliva, reperibile in erboristeria, dal potere emolliente e nutriente, e di tamponare con acqua di rose dal potere idratante.

Fiori di bach

Al potere curativo degli oli essenziali si potrà associare il potere altrettanto curativo dei fiori di Bach . Nel libro "Salute e benessere con i Fiori di Bach", la dott.ssa Parisi, fa un'analisi psicosomatica molto interessante su queste malattie e sugli eventuali rimedi da utilizzare. Ne cito alcuni passi, in quanto ritengo possano rappresentare una chiave di lettura interessante. Tuttavia, sarà comunque un'attenta valutazione del quadro emotivo della persona affetta dalla patologia, che indicherà il rimedio più idoneo o l'associazione di più rimedi.

Eczemi

BEECH. "L'irritabilità, l'iper critica, l'intolleranza verso le altrui piccole manchevolezze che possono caratterizzare le fasi acute di una malattia eczematosa possono essere attribuite ad uno stato Beech negativo". Infatti, Beech è il classico soggetto che si "irrita" per le piccole cose, i dettagli, su cui si sofferma in maniera esagerata. Irritazione, appunto, che potrebbe manifestarsi sulla pelle con la comparsa di un eczema.

HOLLY. E' il rimedio per lo stato d'animo sofferente a causa di sentimenti quali l'invidia, la gelosia, il sospetto, la vendetta. L'eczema, " specie se accompagnato da dolore o prurito, può far pensare ad uno stato d'animo improntato alla negatività, al rancore, al contenimento di impulsi aggressivi". Sentimenti, che, se celati, trovano possibilità di espressione attraverso la pelle.

IMPATIENS. E' la persona veloce, ansiosa, impaziente. "Dominato dalla fretta, incapace di delegare e di tollerare i ritmi altrui, anche il soggetto in stato Impatiens può risultare grandemente irritabile". Irritabilità che può "manifestarsi "a fior di pelle" assumendo l'aspetto di un eczema, " più spesso alle mani o al volto che compare rapidamente in seguito ad un episodio di irascibilità o intolleranza".

VERVAIN. In questo caso l'intolleranza è più verso il sociale: "sono infatti le ingiustizie (o quanto viene ritenuto tale), le questioni di principio o di diritto", che la persona in stato Vervain negativo spinge all'eccesso, fino al fanatismo. "Un atteggiamento tanto " focoso", potrebbe scatenare, appunto, "molte malattie della pelle, che si fa carico di esprimere questo violento " fuoco sacro" .

Eczema da contatto

MIMULUS. E' la paura delle cose concrete, tangibili, come ad es: prendere l'aereo, andare dal dentista, salire in ascensore, ecc. ecc. che caratterizza la persona nello stato d'animo Mimulus. L'eczema, in questo caso, potrebbe essere la modalità reattiva di un soggetto ipersensibile che a livello epidermico esprime "un prendere le distanze" " da situazioni o oggetti che nel profondo vengono vissuti come pericolosi o minacciosi".

Eczema infetto o trasudante

CRABB APPLE. E' il fiore più idoneo per tutte le affezioni cutanee. Drena e purifica sia fisicamente che psicologicamente. Non di rado questa affezione cutanea viene vissuta da coloro che ne sono colpiti con un senso di sporco e di vergogna. "Essi proiettano, per così dire, le loro componenti istintuali, che sentono come imbarazzanti, all'esterno di sé, o meglio su quel confine tra il "dentro" e "fuori" che è la pelle". Oltre che in assunzione orale, il rimedio può essere applicato direttamente sulle zone colpite miscelandolo alla crema o all'olio usuale.

Psoriasi

AGRIMONY. E' il rimedio da prendere in considerazione qualora la persona "sembra non avere coscienza della propria malattia". Agrimony infatti tende "a negare, a minimizzare, mantenendo un atteggiamento allegro, disponibile, ottimista, ma che suona falso e cela uno stato d'animo del tutto differente". Anche in questo caso la malattia potrebbe rappresentare un modo per richiamare l'attenzione su una interiorità sofferente ma repressa.

CHERRY PLUM. E' il caso di prendere questo rimedio " quando la manifestazione psorisiaca ha un andamento " esplosivo", indicato appunto quando un sintomo assume un carattere repentino e violento". Il soggetto è sotto pressione e avverte che può avere una reazione violenta inaspettata. Da abbinare a Holly se la rabbia è particolarmente evidente.

WALNUT. "Se la psoriasi, magari non molto estesa, compare al cambio di stagione oppure in momenti di cambiamento decisivi, può significare la difficoltà a "mutare pelle". Walnut può facilitare ad accettare il cambiamento (menopausa, cambiamento di residenza, di lavoro, fine di un rapporto importante, ecc. ecc.), nella maniera più idonea alle proprie esigenze personali. Infatti il rimedio aiuta ad "ascoltarsi" in profondità ed a seguire le proprie reali aspirazioni.

