Las arrugas y la fitoterapia

Publicado el: 04-06-2018

Las arrugas son surcos, marcas, o pliegues de la piel. Aparecen a lo largo de todo el cuerpo a medida que el hombre o la mujer se van haciendo mayores. Aunque responden a un proceso natural, suponen una gran preocupación para todo el mundo, puesto que son signos claros de envejecimiento. De todas las arrugas corporales las que más importancia damos son aquellas que aparecen en el rostro o cara y las que aparecen en el cuello y manos.

La causa fundamental es el envejecimiento. Con el paso de los años la piel se vuelve más delgada, menos elástica y con una proporción de grasas y pigmentos menor. Todo ello conlleva una serie de consecuencias para la piel: manchas, verrugas, palidez, lunares, sequedad en la piel, hematomas, moretones, frío, etc.

Sin embargo hay otros factores que pueden adelantar este proceso o empeorarlo. Entre ellos mencionaríamos los siguientes:

- **La exposición solar:**

El sol es el peor enemigo de la piel. La reseca haciendo que sea menos elástica, la hace más gruesa y, además de empeorar su aspecto estético, en la mayoría de las ocasiones es el responsable de la aparición de melanomas o cánceres de piel.

- **Enfermedades corporales:**

Entre estas mencionaríamos principalmente las enfermedades del hígado (la incapacidad de este órgano de eliminar las impurezas de la sangre hace que estas aparezcan en la piel) o las enfermedades de la circulación (Una circulación deficiente no proporciona a la piel los nutrientes necesarios ni la oxigenación adecuada para que tenga una salud adecuada). Otras posibles causas corporales que podríamos mencionar son las alergias, o las deficiencias metabólicas, como la obesidad o la diabetes.

- **Factores químicos:**

La exposición a ciertos contaminantes, humo, tabaco, elementos químicos o la utilización de productos de higiene no adecuados para nuestro tipo de piel, puede llevar a que este órgano presente un aspecto más deteriorado de lo que sería normal para nuestra edad. Estos factores, junto a la propia oxidación del organismo, son los responsables de la aparición de radicales libres que influyen en el mal estado de la piel.

- **Alimentación:**

La adopción de dietas no adecuadas, escasa en alimentos naturales, con poca aportación en vitaminas, minerales u otros componentes que deberían nutrir la piel son causas muy frecuentes.(Debería evitarse el consumo exagerado de grasas animales, el alcohol, el tabaco y los dulces) Especialmente tienen importancia los cambios bruscos de peso, con continuos procesos opuestos de adelgazamiento y recuperación de peso. Todo ello hace que la piel no recupere su estado de tersura, apareciendo las arrugas y las pieles colgantes, especialmente en el rostro (patas degallo, papada)

- **Estrés:**

Situaciones de angustia personal, falta de equilibrio, imposibilidad de dormir, etc. previenen la posible relajación de la piel, especialmente de los músculos faciales lo que se demuestra en el aspecto exterior de la cara.

FITOTERAPIA:

La adopción de una dieta adecuada, rica en productos vegetales, junto a unos hábitos vitales más saludables en los que se eliminen los tóxicos más habituales son condiciones favorables para mostrar un rostro o un cuerpo más liso, libre de arrugas. Junto a esta nueva actitud, tendríamos que mencionar algunas técnicas que pueden ayudar a eliminar arrugas o a impedir su aparición:

- **Masajes faciales:** Realizados con la yema de los dedos. (Desde el centro de la frente hacia las sienes.(Arrugas en la frente) Desde los laterales de los ojos hasta las sienes (Patas de gallo) Desde los extremos de la nariz hacia las orejas (Arrugas de la boca)
- **Posturas invertidas:** Ayudándose de una pared, ponerse en vertical sobre la cabeza un par de minutos al día . Esto aumenta la circulación sobre la cara, aportando los nutrientes adecuados a la piel.
- **Técnicas de relajación y risoterapia:** El uso de ciertas técnicas relajatorias ayuda a mantener un aspecto corporal más joven. También se ha comprobado que la risa ejercida con cierta frecuencia, por el ejercicio muscular facial que supone, ayuda a mantener el rostro más terso.

Fitoterapia

La función principal de la fitoterapia en el tratamiento de las arrugas será proporcionar aquellas plantas que:

- Mejoren aquellas condiciones corporales que se inciden en el mal estado de la piel. Tendríamos dentro de este apartado las plantas que tienen como objetivo mejorar algún órgano personal deficiente y aquellas plantas que intentan eliminar los radicales libres (Plantas antioxidantes)
- Plantas emolientes que proporcionen aquellos componentes que ayuden a mantener la piel mas flexible y menos seca, al aportar más agua y más grasas a este órgano. Constituyen una alternativa barata a los productos de belleza industriales que contienen colágeno.
- Plantas tranquilizantes que proporcionen una relajación de los músculos y la piel.

Uso Interno

- Plantas que mejoran el hígado
- Plantas que mejoran la circulación
- Plantas antioxidantes

Plantas tranquilizantes:

- Pasiflora, flor de la pasión: (Passiflora caeurulea) (Infusión de un par de cucharadas de la planta seca por medio litro de agua. Beber un par de taza pequeñas al día) (Maceración la cantidad que se desee de planta seca con la misma cantidad de alcohol durante una semana. Filtrar y tomar unas 25 gotas al día) Ver contraindicaciones.
- Valeriana: (Valeriana officinalis L.) (Infusión de unos 15 gramos de la raíz de la planta que se deja reposar durante toda la noche)

- Manzanilla : (Matricaria chamomilla L..) (Infusión de una cucharada de flores secas. Tomar una taza por las noches para conciliar el sueño)

Uso Externo

Con las plantas siguientes se realizan cremas para elaborar mascarillas que se aplicarán sobre la piel con la finalidad de hidratarla y proporcionarle alimentos y aceites para que se mantenga lisa por más tiempo. Tendremos en cuenta que aquellas cremas que sean aceitosas solamente se aplicaran en pieles secas, mientras que para las pieles grasas se aconseja utilizar mascarillas con plantas que no sean grasientas y nunca aplicar aceite, lo que supondría un exceso de grasa sobre la piel.

Pepino: (Cucumis ssp.) Una buena manera de realizar una crema suavizante después de una fuerte exposición solar consiste en triturar un par de pepinos con una batidora y extender la pulpa triturada en forma de crema sobre la piel enrojecida durante media hora o tres cuartos de hora. Este mismo tratamiento resulta muy adecuado para aliviar pieles que sufren dermatitis o quemaduras no solares. . Un rodajas de pepino aplicadas sobre la piel durante unos minutos ayuda a eliminar las arrugas.

Piña: (Ananas comosum) La piña contiene unos componentes llamados AHA, una serie de ácidos entre los que se encuentran el ácido cítrico y el glicólico, que ejercen una función rejuvenecedora de la piel. La acción se debe tanto a su capacidad para estimular el colágeno e hidratar la piel, como la de remover aquellas células muestras de la misma. Por una parte realizan la función que ejercería una mascarilla o " peeling" y por otra parte proporcionarían aquellas substancias necesarias para tener una piel firme y con una buena hidratación. Una mascarilla realizada con cáscara y pulpa de piña trituradas será adecuada para la realización de una buena mascarilla que, aplicada sobre la piel, servirá para quitar las arrugas y mantener la piel más firme. Limpiar bien y enjuagar al cabo de un cuarto de hora o media hora.

Aguacate: (Persea americana) Utilizado externamente, por su riqueza en vitaminas D y E que estimulan la formación de colágeno así como en saponinas , constituye un buen bálsamo para la piel. Un buen remedio barato para mantener una cara joven y sin arrugas consiste en realizar una mascarilla con la pulpa de aguacate y mantenerla antes de dormirse durante media hora sobre el rostro. El aguacate, por su contenido en grasas vegetales, es ideal para el tratamiento de las pieles normales, o secas, pero no debería aplicarse sobre pieles grasas.

Zanahoria: (Daucus carota) Exteriormente puede utilizarse para curar los problemas de la piel, como eczemas, heridas o quemaduras solares. Es muy útil para paliar la acción destructiva de los rayos ultravioletas, motivo por el cual forma parte en la composición de muchos filtros solares. Una mascarilla de pulpa de zanahoria durante media hora favorece además la tersura de la piel.

Fresa: (Fragaria vesca) Las hojas machacadas y aplicadas sobre la piel constituyen un buen remedio para evitar las arrugas.

Almendro: (Prunus amygdalus) La almendra y especialmente el aceite de almendras entra en la composición de muchos preparados de belleza, para hidratar la piel y evitar la formación de arrugas, así como en casos de dermatitis o quemaduras de la piel.(Realizar masajes utilizando este aceite) No aplicar sobre pieles grasas.

Cacao: (Theobroma cacao) Por su riqueza en linolina, el cacao se utiliza para regenerar las pieles secas arrugadas por la vejez y los malos usos. (Mezclar 100 gr de cacao en polvo con una cucharada de aceite de oliva. Añadir crema de leche al mismo tiempo que se va removiendo hasta que se forme una crema espesa y aplicarla en forma de mascarilla durante media hora sobre la cara. Limpiar con agua fría.

Uva: (Vitis vinifera) Usada externamente la uva constituye un cosmético muy interesante para la protección y embellecimiento de la piel al tratarse de uno de los mejores humectantes de la piel, por lo que la hidratan y la recuperan de los efectos de la sequedad . La pulpa de este fruto extendida sobre la cara en forma de mascarilla durante 20 o 30 minutos es un buen recurso para eliminar las arrugas.

Limón: El limón, por su riqueza en vitamina E, constituye un buen antioxidante. Puede realizarse una preparación a base de limón y perejil para eliminar las arrugas. (Dejar reposar una rodaja de limón y una rama de perejil en un vaso de agua durante una noche. A la mañana siguiente mojar la cara con esta mezcla hasta que se seque naturalmente). Otra preparación interesante es mezclar unas gotas de limón con una cucharada de miel caliente y otra de yogur. Remover bien y aplicar en forma de crema sobre el rostro durante 3/4 de hora. Luego lavar bien la cara.

Olivo: (Olea europea) El aceite de oliva resulta ideal para suavizar la piel y proporcionarle más humedad. Simplemente se puede aplicar directamente sobre el rostro en forma de masaje o entra en combinación con otras planta para la elaboración de cremas faciales para pieles secas, como las siguientes:

- Bálsamo del samaritano: Se forma mezclando a partes iguales aceite de oliva, vino blanco y clara de huevo. Todo ello batido hasta formar una pasta que se aplica sobre la piel
- Crema para las patas de gallo: Calentar al baño María 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de cera virgen y media cucharadita de manteca de cacao. Enfriar y añadir dos cucharadas de agua de rosas. Remover hasta formar una pasta espesa que se aplica sobre las patas de gallo.
- Crema para pieles secas: Mezclar 2 cucharadas de aceite de oliva con dos cucharadas de lanolina licuada al baño María y aplicar sobre la piel.

Truco: Una mascarilla realizada simplemente con miel calentada al baño María, a la que se le pueden añadir opcionalmente jugos de fruta, hidrata la piel y quita las arrugas (Aplicar durante media hora sobre el rostro, limpiar y lavar con agua fría)

Fuente: https://netsaluti.com