

□ **Cel mai indicat este un tratament personalizat, după depistarea cauzei care a generat acneea, însă se poate încerca totuși, următorul tratament fitoterapeutic:**

- În primul rând e necesar un regim alimentar din care să excludeti carnea și produsele lactate foarte grase (cascaval, telemea de oaie și de bivoliță, brânză topită, laptele de la țărani) și condimentele picante.

- Ca plante, e util să bei în fiecare zi 3-4 cani dintr-un macerat la rece alcătuit din mușetel, pelin, pin, salvie, ghintură, papadie, coada soricelului, mesteacan, coada calului, osul iepurelui, trei frați patati, brusture, în părți egale; se pun 2 lingurițe la 1 cană de apă și se lasă la macerat 6 ore, de seară până dimineață, se strecoară și se ține la frigider. Se scoate câte o cană cu o oră înainte de consumare pt. a ajunge la temperatura camerei.

- Extern: se fac spălături cu un macerat la rece din: mușetel, galbenele, cicoare, hamei, în părți egale. Se face un macerat la rece de 6 ore din 50 grame de plantă la 1 litru de apă; se pun comprese de 2 ori pe zi, după spălarea feței.

- Trebuie combatută constipația, iar plantele indicate au și acest rol, pe lângă cel de creștere a imunității (acneea e dată frecvent de stafilococ, care este un germen saprofit ce trăiește în mod normal pe piele și care dă simptome în momentul prăbușirii imunitare) și de reglare hormonală.

** sursa :- armonianaturii.ro