



La fitoterapia es lenta, pero es eficaz en el tiempo.

Pueden encontrarse en farmacia y parafarmacias cápsulas de tanacetu o migrajela, una planta que presenta una interesante acción al bloquear la sustancia que origina los dolores de cabeza. En tratamientos continuados disminuye tanto el número de crisis como la intensidad del dolor.

Es importante recordar que una vez que la migraña hace acto de presencia la fitoterapia no es eficaz.

SI TU CARTA SE PUBLICA EN ESTA SECCIÓN, RECIBIRÁS ESTE LIBRO. ESCRIBENOS A Remedios Naturales, **PREVENIR**, Globus Comunicación, Covarrubias 1, 1ª planta, 28010 Madrid.



## Aloe y caléndula para una piel sana

Tengo tendencia a la dermatitis. ¿Hay algún remedio que me ayude a aliviarla?

MARTA SANZ (Segovia)

→ La dermatitis (eczema) es una inflamación de las capas superficiales de la piel que se acompaña de enrojecimiento, supuración, costras, descamación y, habitualmente, picores muy desagradables.

La dermatitis por contacto, la más frecuente de todas, es una inflamación causada por el contacto con una sustancia en particular. Los efectos de la dermatitis por contacto varían desde un enrojecimiento leve y pasajero hasta una inflamación grave con formación de ampollas. A menudo la erupción consiste en diminutas ampollas que producen un prurito intenso (vesículas).

Las primeras pautas de tratamiento pasan por evitar el contacto con la sustancia que desencadena la alergia (el níquel, por ejemplo). Además, deben utilizarse cosméticos hipoalergénicos sin conservantes ni perfumes, 100% naturales (para pieles intolerantes). En las zonas más afectadas se pueden aplicar preparados de caléndula (hidratante), rosa mosqueta (regenerante) y aloe vera (nutritiva). En los casos más severos, consulta con tu médico.

Es importante mantener la piel hidratada.

