# Bőrproblémák kiegészítő kezeléséhez általános javaslatok

Kutatások igazolják, hogy a makacs bőrproblémák kialakulásának hátterében nagyon sokszor valamiféle belgyógyászati elváltozás áll.

Ezek lehetnek:

- emésztési nehézségek,
- hormonális problémák,
- máj terheltsége, és még számos más dolog.

A háttér felderítéséhez segítségünkre lehet az állapotfelmérés. Így a kiváltó okokat kezelhetjük. De a célzott kezelés mellett mindenképp szükség van egyéb, általános tanácsok megszívlelésére is.

A legfontosabb a beteg **bőrfelületek megfelelő ápolása.**

Elsődleges, hogy a testápoláshoz használt termékek mesterséges adalékanyagoktól mentes, lehetőleg természetes alapanyagokból készüljenek. Fontos tudnod, hogy nagyon sok bőrgyulladás kialakulásának hátterében a szintetikus mosdó-, és tisztítószerekben lévő adalékanyagok állnak. Sokszor elegendő az ekcémák, bőrgyulladások megszüntetéséhez a régóta használt tusfürdőt, vagy mosogató szert lecserélni, máris látványos javulást érhetsz el!

**Ennek oka:**

- A gyári kozmetikumok, szappanok, samponok allergizáló színezőanyagokat, illatanyagokat és adalékanyagokat tartalmazhatnak, amik bőrpanaszokat idézhetnek elő. **Jó tudni**, hogy az adalékoknak olyan kicsik a molekuláik, hogy a bőrön át könnyedén felszívódnak. Bekerülve a vérkeringésünkbe eljutnak fontos szerveinkhez, ahol hosszútávon elváltozásokat (pl.: hormonzavarokat) okozhatnak.

- A sokak által kedvelt tusfürdőkről tudni kell, hogy szintetikus mosóanyagokat, habzást fokozókat tartalmaznak. Ezek intenzív zsíroldó tulajdonságuknak köszönhetően a bőr felső, és mélyebb rétegeiből is kioldják a zsírt. Így nagymértékben szárítanak. Ráadásul enyhén savas kémhatásuk miatt az elhalt hámréteget nem tudják leoldani a bőrfelszínéről. Ezekre nagyon fontos odafigyelni a gyulladt, érzékeny bőr ápolásánál.

## Testápolás

**A legfontosabb, hogy jó minőségű természetes alapanyagokból készült, szintetikus adalékszerektől mentes szappanokat, és kozmetikumokat, sminkszereket használj!**

**Mosakodáshoz:**

Kizárólag természetes alapanyagokból készült natúr szappanokat ajánlok. Ezek enyhén lúgos kémhatásuknak köszönhetően könnyedén megszabadítják a bőrt az elszarusodott hámsejtektől. Nem szárítanak, hiszen a szappan alapanyagát képző értékes növényi olajok „visszazsírozzák” a bőrt.

A szappanokat bátran használhatod:

- borotválkozásra,
- hölgyeknél szőrtelenítés segítésére,
- és hajmosásra is. A hajmosásnál fontos tudnod, hogy amennyiben könnyen zsírosodik a fejbőröd, úgy inkább sós szappant válassz a hajmosáshoz, és mindig öblítsd le valamilyen savas öblítővel (ecetes, vagy citromleves vízzel, esetleg balzsammal).

**Krémek helyett**

- A komoly, esetleg nedvedző bőrgyulladások, aknék, ekcémák kezelésére mindenképp ajánlom a kizárólag természetes alapanyagokból készült cinkoxid tartalmú krémek használatát (erre a Ligetszépe termékcsalád „Éjszakai varázs” krémét ajánlom).

- A nagyon száraz bőrfelületek kezelése, és ápolására használd ugyan ennek a termékcsaládnak „Simogató”, vagy „Nílus szépe” krémét akár napi szinten.

Garantáltan nem tartalmaz szintetikus anyagokat, és benne van minden, amiért hálás lesz az érzékeny bőröd!

- A gyulladt bőrfelületek táplálására mindenképp ajánlom a **D3 vitaminkrém** alkalmazását. Ez Norvég készítmény, ami a bőrön keresztül felszívódva D vitaminná alakul át, így nem csak a bőr gyulladását csökkenti, hanem a szervezet D vitamin készleteit is feltölti.

- A **bőrgyulladások csökkentésére** javaslom a sós-szódabikarbónás fürdő bevezetését. A sókban lévő ásványok kivonják a bőrből a méreganyagokat, a bőr feszesebb és frissebb lesz. A só szárító és a szódabikarbóna gyulladáscsökkentő hatásának köszönhetően hatékonyan kezeli a különböző **ekcémás és egyéb bőrbetegsége**ket.

**A fürdő elkészítéséhez a recept:**

1 kg vegyes sóhoz /parajdi só, és jódozott tengeri só keveréket ajánlok/ keverjünk kb. 10 dkg szódabikarbónát, 10 dkg Magnézium-szulfátos keserű sót, és hogy ne tapadjon össze kb. 1-2 púpos evőkanál kukorica keményítőt.

A hatás fokozására érdemes felturbózni **100 %-os illóolajakkal**.

Bőrgyógyászati problémákra az orvosi zsályát, az atlasz cédrust, vagy a szantált ajánlanám a só-keverékhez keverni.

**Figyelem az olcsóbb minőségű illatolajokat tilos a keverékhez tenni!**

**Gyermekeknek 6 éves korig nem ajánlom az illóolajok használatát!**

Az illóolajokat a gyógyszertárakból, vagy a Herbaházból lehet beszerezni.

Ebből az illatos keverékből 3-5 evőkanállal zúdítsunk a meleg fürdővízhez és legalább 20 percig ázzunk benne. A szódabikarbóna és az illóolajok gyulladás csökkentő és fertőtlenítő hatása alaposan felturbózza a só hasonlóan jó hatását! És még jól is esik időnként relaxálni☺

***A bőrápoláshoz minden segítséget (krémeket, szappanokat, fürdősókat) be tudsz szerezni a honlapom egészségáruházában!***

## Diéták

Mivel az ekcémák - főként a nem típusos bőrgyulladások (atopiás dermatitis)- hátterében legtöbbször élelmiszer érzékenység áll, ezért fontos a bőr állapotának javítása érdekében, hogy az élelmiszer érzékenységi vizsgálat során az **allergiával megjelölt ételektől tartózkodj!**

Ha nem történt ilyen vizsgálat, próbáld meg kizárni az étkezésedből a tejet, és a tejtermékeket, valamint az ezekből készült élelmiszereket! Ha ez nem segít, érdemes csináltatni egy élelmiszer érzékenységi vizsgálatot!

A diéta mellett nagyon fontos a bőr állapotának javításában a **tápanyag minőségi összetétele.**

- Sokat javul a bőr állapota, ha a **finomított cukrot,** és **fehérlisztet tartalmazó élelmiszereket** jelentősen csökkentjük, vagy kizárjuk az étrendből. Helyettesíthetjük kevés mennyiségben mézzel, illetve stevia, vagy xillit tartalmú édesítőkkel, de semmiképp nem ajánlatos használni mesterséges ételízesítőket, vagy édesítőket!

- A **hidrogénezett zsírokat helyettesítsük** inkább hidegen sajtolt olajokkal /olíva, kókusz zsír, stb./, vagy vajjal. Zsiradékként a finomított olajok kiváltására is használhatjuk a liba, vagy kacsa zsiradékát!

- A bőrgyulladások csökkentésében fontos, hogy a vörös húsokat szorítsuk háttérbe. Inkább baromfit és halakat fogyasszunk.

- Az egészséges bőr számára nélkülönözhetettlen a növények színanyaga (karotin, likopin, klorofill). Emiatt fontos, hogy **növeld a zöld, vagy színes rostos növények, gyümölcsök mennyiségét** az étkezésedben!

## Ajánlott táplálék kiegészítők

- A bőrpanaszok kialakulásánál nagyon sokszor találunk a táplálkozással összefüggő problémát. Ezért fontosnak tartom a diéta mellett a bélhám rendezése érdekében a **probiotikum fogyasztását** legalább 2-3 hónapig. A készítményekkel jótékony baktériumokat juttatunk a szervezetbe. Így a bélflóra teljes mértékben helyre állhat!
  A bélbaktériumok segítik a méreganyagok kiürítését, és a táplálékkal bekerülő vitamin és nyomelemek felszívódását.
  Felmerül a kérdés, hogy a sokféle áru, és minőségű probiotikum készítmény közül melyiket válasszuk. Nos, a kiválasztásánál fontos szempont, hogy minél nagyobb dózisban és minél több féle hasznos baktérium flórát tartalmazzon.
  Ezen kívül lehetőség szerint tartalmazzon inulint, ami segíti a bélbaktériumok megtelepedését.

- Közismert a bőr, valamint a máj és az emésztőrendszer kapcsolata. Ha ezek a „méregtelenítő" szerveink terheltek, és nem képesek a feladatukat ellátni, a felhalmozódott anyagok bőrelváltozásokat okoznak. Ezért fontos a minél tökéletesebb méregtelenítés. Erre kiváló gyógynövény alapú, vagy homeopátiás készítmények állnak rendelkezésre.
  A legismertebbek a főleg **máriatövis magot** illetve annak kivonatát tartalmazó készítmények, amiket igen változatos formában találhatunk meg. Hatóanyaga a gyógyászatban is alkalmazott szilimarin, ami megköti a szabadgyököket, fokozza a májsejtek fehérjeszintézisét, és segíti a májsejtek regenerációját. A máriatövis mag hatóanyaga nehezen oldódik a vízben, fogyasztását inkább porítva, vagy darálva, mézzel keverve ajánlom, napi 2x1 mokkáskanállal.

- A máj regenerálása mellett a bélrendszer tisztítása is rendkívül fontos. Ehhez ajánlom a magas fehérje és ásványi tartalmú **zöldalga** készítményeket. Ezek elsősorban a Chlorella és Spirulina algák, amik amellett, hogy gazdagok tápanyagokban, komoly szerepet játszanak többek közt a Candida gombák és egyéb bélrendszeri felrakódások

tisztításában is. Az algákhoz táplálék-kiegészítőként kapszula vagy por formájában lehet hozzájutni.

- Nagyon fontos, a bőr problémákkal küzdőknél, hogy **magas omega-3** zsírsavtartalmú táplálékokat is iktasson az étrendjébe! Az omega-3 zsírsav rendkívül sok jó tulajdonsága mellett segít a betegségelhárító folyamatokban, aktiválja az immunrendszert, és csökkenti a gyulladásokat akár az ízületekben, akár a bőrön.
  Omega-3 zsírsavhoz étrend-kiegészítők közül a **halolaj kapszulából** juthatunk hozzá. A legjobb hasznosulású terméknek a Krill rákokból kinyert halolaj kapszulákat tartom.

- Az **élelmiszerek** közül a legtöbb omega-3 zsírsavat a friss halakban, például busa, lazac, makréla, tőkehal, amur, harcsa, heringfélékben találjuk meg. Ezek fogyasztását lehetőség szerint minél gyakrabban ajánlom.

- A **növényi olajok** közül magas Omega-3 tartalmú a **lenmagolaj**. Ezt csak hidegen sajtolt formában érdemes fogyasztani salátákhoz, vagy tésztafélékhez keverve, vagy a már kész ételekhez adagolva. Fontos, hogy a lenmagolaj ne legyen hőhatásnak kitéve!
  Magas Omega-3 zsírsavtartalommal bír még a **ligetszépe olaj** is, amit főként kapszulákban érdemes beszerezni, és belsőleg fogyasztani. bár szerintem az íze nem olyan finom, megvásárolhatod, és fogyaszthatod olaj formájában is.
  A növényi olajakat nem csak belsőleg érdemes fogyasztani. Bőrproblémák kezelésénél mind a lenmagolajat, mind a ligetszépe olajat is érdemes közvetlenül a beteg bőrfelületre is kenni! Nagy segítség a gyulladt bőrfelületek ápolásánál!

## Vitaminok:

**A vitamin**:

Ez segíti a bőrsejtek érését, még a lehámlás előtt. Természetes forrása a sárgarépa, sütőtök, paraj, sóska, paradicsom, káposzta, zeller, áfonya, csipkebogyó stb. (a magas karotin tartalmú zöldségek).

**D vitamin**:

A D vitamin elő-vitamin formájába kerül a szervezetbe. Természetes forrása a halak,

halolajok, máj, tojás. Ez a provitamin alakul át a napsugárzás hatására aktivált D vitaminná (D3 vitamin), amit a bőrsejtek receptorai megkötnek. A D vitaminokat ma már nagyon jó minőségű termékekben lehet beszerezni. Akár krém formában is. A napi ajánlott mennyisége téli időszakban minimum 4000 NE. Ha gyulladt a bőr, ennél akár többet is fogyaszthatunk.

**E vitamin:**

Védi a bőrsejteket az öregedéstől, és a gyulladásoktól. Természetes forrása a hüvelyesek, a gabonák, a gabona csírák, a magvak (dió, mandula, napraforgómag, tojás sárgája, és a különféle növényi olajok)

Ezeket a vitaminokat érdemes vagy komplex vitamin készítményben, vagy külön - külön kapszulákban, vagy olaj, és krém formában beszerezni.

Összeállította páciensei részére:
**BATTA ÁGNES**
Természetes gyógymódok tanácsadója,
Akupresszőr, Fülakupunktúrás addiktológus
**www.alternativgyogyasz.hu**