

Rosacea: najefikasniji načini liječenja

Rosacea je pojam kojim označavamo problem pojačanog crvenila kože lica kod osoba s izraženom konstitucionalnom vazolabilnošću. Crvenilo lica nastaje već na najmanje podražaje, jače je izraženo i dulje traje. Rosacea je zdravstveni problem, ali najveće neugodnosti stvara u estetskom smislu. Dr. med. Ksenija Krajina Pokupec donosi prirodna rješenja protiv rosacee

Uzroci rosacee

Mogući uzroci pojavljivanja rosacee svakako su izlaganje pojačanoj toplini, sunčevim zrakama ili pak jakoj hladnoći. Određenu ulogu u pojavljivanju rosacee imaju i nasljedni faktori i stres. Najčešći uzroci su nutritivnog porijekla, dakle, premasna i prezačinjena hrana, probavne smetnje, gastritis i sl. te hormonalni poremećaji u vrijeme menopauze ili dismenoreje (neredovityh mjesečnica). Uz stres, rosacei će pogodovati i psihička labilnost, preosjetljivost živčanog sustava, jaka uzbuđenja, menstruacija, PMS... No, pravi uzrok rosacee još uvijek nam je nepoznat. U uznapredovaloj fazi rosacee koža će se na mjestu eritema (crvenila) početi i ljuštiti, kapilarice će postati šire, brojnije i vidljivije, a nastat će i crvene bezbolne papule (katkad s malo gnoja).

S obzirom da ljepota, a naravno i zdravlje kože, dolaze iznutra, ovdje ću vas informirati o čajevima i biljnim kapima koje trebate piti te o hrani koju trebate jesti ako imate problema s rosaceom. Spomenut ću i kreme, losione, kupke i maske koje trebate koristiti kako biste pomogli svojoj koži.

Kako se koža obnavlja?

Koža je naš najveći organ i kroz nju se obavlja izmjena kisika i hranjivih tvari kroz krvne žile u trećem sloju kože (tzv. subcutisu). Kroz pore koža izlučuje i znoj i loj, eliminira otrove, upija vlagu iz zraka, a gotovo svi sastojci iz ulja i kreme koje namažete na kožu bit će za 5-7 minuta i u vašoj krvi. Koža se noću obnavlja osam puta brže i intenzivnije nego danju. Najbolje vrijeme za regeneraciju je između ponoći i 6 sati ujutro. Tada se izlučuje sve veća količina hormona kortizona koji pred jutro zaustavlja diobu stanica kože i čini je zdravom. No ako smo npr. pod stresom i poprilično smo taj hormon potrošili, on neće moći "narediti" stanicama da se prestanu dijeliti. Stanice epidermisa će nastaviti s diobom i tada će nastati problem - prhut,

ljuskanje kože, crvenilo... Zato pazite da svome tijelu ponudite dovoljno kvalitetnog sna i odmora te pazite kakve kreme za lice kupujete.

Prehrana protiv rosacee

Neželjenog rumenila lakše ćete se riješiti ako u prehranu uvrstite što više plave ribe, svježih sezonskih i osvježavajućih salata te svakako svježih krastavaca koji smiruju crvenilo. Pomažu i integralne žitarice, zeleno lisnato povrće, jaja zbog E vitamina i lecitina te orasi i grah tj. mahunarke u koje spada i soja.

Detoks čaj protiv rosacee

Dnevno treba piti litru čaja od maslačka, pirike, koprive, nevena, kamilice i koprive. Ako su prisutne probavne teškoće mješavini ćemo dodati frangulu ili lan te komorač ili kadulju te anđeliku. Za smirenje se uz čaj piju biljne kapi od gloga, matičnjaka, odoljena i lipe. Na taj način čajem i kapima čistimo organizam od toksina, potičemo cirkulaciju i smirujemo podraženi živčani sustav tj. razne stresove pokušavamo dovesti pod kontrolu.

Prirodna krema protiv rosacee

Gotova baza ili dječja krema ili shea maslac u koje ide: ekstrakt kadulje koja će spriječiti sekundarnu infekciju, a steže i proširene pore. Ekstrakt stolisnika protiv upale i za obnavljanje kože. Ekstrakt preslice za tonus kapilara. Ekstrakt latica nevena protiv crvenila. Mentol koji će anestetizirajućim djelovanjem ublažiti svrbež i peckanje. Ulje jojobe i lješnjaka za zdravlje i hidrataciju kože te protiv proširenih i popucalih kapilara.

Tonik protiv rosacee

Namočiti 2 žlice korijena gaveza i 2 žlice korijena čička u 1 dl vode, zakuhati i lagano kuhati 15-20 minuta. Nakon sat vremena procijediti i ispirati/umivati lice. Time ćemo smanjiti ljuskanje kože i potaknuti njeno kvalitetnije obnavljanje iz bazalnih slojeva.

I u kremi i u toniku možemo otopiti i malo kristalića salicilne kiseline koja svojim blagim keratolitičkim svojstvima uklanja naslage ljuskica tj. suhog i odumrlog površinskog epitela kože. Za svoje lijepo lice, možete svakodnevno koristiti i blagodatni hidrolat ruže, tj. ružine vodice.

Dr. Ksenija Krajina Pokupec

Botana fitocentar d.o.o.

**Fitoterapija - Aromaterapija - Masaža - Savjeti - Edukacija - Nutricionizam
Konjička 3, Zagreb**

Tel: 01/3839-096

Mob: 098/9288-728

e-mail: botana.zg@gmail.com

**Radno vrijeme za informacije, narudžbe i posjete: pon, sri, pet - od 8h do
14h; uto, čet - od 14h do 19h.**