

4 borca protiv suhe kože

Eterična ulja koja se izvanredno učinkovito bore protiv suhe kože su: palmarosa, kamilica rimska, kopaiba i lavanda prava. Palmarosa obnavlja kožu, naročito dehidriranu, a koristi se kod akni i rana. Jakog je mirisa, te je koristimo u manjim količinama. Kamilica rimska djelotvorna je kod svih tipova kože, a koristi se kod ekcema i upaljene kože. Kopaiba će, kao i lavanda prava, potaknuti regeneraciju kože

Suha koža (ili kserosis) često je stanje kože koje karakterizira nedostatak vode u epidermisu (gornjem, vanjskom sloju kože). Simptomi suhe kože su nelagoda, svrbež, stezanje, a područja koja su najčešće pogođena su ruke, dlanovi, listovi. Učestalo češanje može izazvati zadebljanje kože, kao i promjenu boje (ona postaje tamnija). Izrazito suha koža može pucati i biti bolna, a moguće komplikacije su i osip, ekcemi, bakterijske infekcije. Iako suha koža jednako pogađa žene i muškarce, neke kategorije su više pogođene, npr.: starije osobe (njihova koža ima manje prirodnih ulja), osobe koje često peru ruke, ili one sklone ekcemima, atopijskom dermatitisu, alergijama ili astmi. Suha koža može se pojaviti i kao nuspojava uzimanja nekih lijekova.

Tegobe sa suhom kožu mogu biti blage i trajati par dana do nekoliko tjedana. Ovaj problem može postati i ozbiljan, te zahtijevati posjet liječniku. No prije toga preventivno možemo mnogo učiniti za svoju kožu redovitom njegom prirodnim sredstvima.

Eterična ulja koja se izvanredno učinkovito bore protiv suhe kože su: **palmarosa, kamilica rimska, kopaiba i lavanda prava**. Palmarosa obnavlja kožu, naročito dehidriranu, a koristi se kod akni i rana. Jakog je mirisa, te je koristimo u manjim količinama. Kamilica rimska djelotvorna je kod svih tipova kože, a koristi se kod ekcema i upaljene kože. Kopaiba će, kao i lavanda prava, potaknuti regeneraciju kože. Evo kako ih kombinirati:

1. Kupka - Kleopatrine kupke poznate su svima, a ovo je jednostavan i ugodan način da nahranite kožu i učinite je sjajnom i mekanom. Promiješajte 3 žlice (velike) biljnog ulja avokada, 1 žlicu meda, i ukupno 8 kapi nekog od gore navednih ulja, dodajte u vodu, uronite i uživajte.

2. Hidrolati – na čistu kožu nanesite hidrolat koji će dati vlažnost (npr. lavande, kamilice rimske). Možete ga nanositi svaki dan, više puta, a nakon toga nanesite

kremu.

3. Mješavina biljnih ulja za njegu - promiješajte 20ml jojobe, 30ml badema i 7 kapi palmarose, 6 kapi lavande prave; ili kod iritirane kože koja svrbi: 30ml makadamije, 20ml suncokretovog ulja i 8 kapi ulja kamilice rimske, 4 kapi kopaibe; nanosite na čistu kožu.

Od ostalih preparata možete kombinirati kakao maslac (čuva vlažnost), ali i biljna ulja avokada i marelice. Ako koristite maslac potrebno ga je otopiti na pari (pazite da ne zakipi), te kad se opusti dodati ga u posudu s drugim uljima.

Nema čarobne tablete koja će učiniti kožu sjajnom i mekom, ali prehrana bogata mineralima, vitaminima (A, C, E) i vlaknima svakako će podržati njezino zdravlje. Koristite voće i povrće organskog porijekla i čim više svježije (jabuke, kruške, narandže, grožđe, salate, mrkve, krastavce, marelice, batat, špinat), orašoida, klice. Pijte puno tekućine kako bi održali vlažnost kože, ali i isprali toksine iz organizma.

Na suhu kožu utječe i vlažnost zraka u okolini u kojoj boravimo, kao i vanjski vremenski uvjeti (hladno i suho vrijeme). Olakšati si možemo ovlaživačem zraka, smanjiti učestalo kupanje, izbjegavati jake sapune i deterđente, kao i vunene materijale. I za kraj, nemojmo zaboraviti pozitivne emocije! Radost i ljubav smiruju negativan utjecaj hormona, što utječe na tonus čitave kože.

Napomena: eterična ulja ne bi smjele koristiti trudnice i dojilje. U slučaju pitanja svakako se konzultirajte s aromaterapeutom.

Klara Benko, obiteljski aromaterapeut

Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo

MoFit fitness club

www.mofit.hr