



Εάν

θέλετε να αντιμετωπίσετε ριζικά την εμφάνιση εκζεμάτων και να μην μπαλώνετε απλώς τα συμπτώματα, τότε θα πρέπει να αλλάξετε τον τρόπο ζωής σας.

1) Διατροφή

Είναι σημαντικό να τρέφεστε με περισσότερα λαχανικά, να αποφεύγετε τα επεξεργασμένα τρόφιμα και να προτιμήσετε τροφές πλούσιες σε ωμέγα 3 λιπαρά. Ο υπ' αριθμόν 1 τροφοδότης των εκζεμάτων και γενικά πολλών δερματολογικών προβλημάτων είναι η ζάχαρη. Αποφύγετέ την με κάθε τρόπο. Διαβάστε τι κάνει η ζάχαρη και το άσπρο αλεύρι στο σώμα μας

Επίσης, το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, λόγω της υψηλής τοξικότητάς, της χημικής επεξεργασίας και των αντιβιώσεων που λαμβάνουν τα ζώα, αποτελούν έναν σημαντικό παράγοντα εμφάνισης εκζεμάτων (και όχι μόνο).

2) Ρούχα

Κάτι άλλο που θα πρέπει να προσέχετε είναι η ποιότητα των ρούχων που φοράτε. Αποφύγετε τα συνθετικά και προτιμήστε όσο το δυνατόν πιο φυσικά υφάσματα που δεν ερεθίζουν το δέρμα. Προτιμήστε τα ρούχα σας να είναι άνετα ώστε αφενός να μην υπάρχει σημαντική τριβή με το δέρμα σας και αφετέρου να διατηρούν τη

θερμοκρασία του σώματός σας δροσερή.

3) Στρες

Όπως έχουμε πει πολλές φορές, η πρωταρχική αιτία, αν όχι η μοναδική, κάθε πάθησης προέρχεται από τον ψυχολογικό παράγοντα. Είναι σημαντικό να βρείτε τρόπους ώστε να μειώσετε το στρες σας. Ο Διαλογισμός είναι ίσως ο καλύτερος τρόπος. Βρείτε τον δικό σας μοναδικό τρόπο με τον οποίο χαλαρώνετε, είτε αυτό είναι η μουσική, η άσκηση ή ο ύπνος.

4) Χημικά Αφρόλουτρα

Αποφύγετε απαραιτήτως τα αφρόλουτρα του εμπορίου τα οποία περιέχουν χημικά που απλώς δεν θέλετε να αγγίζουν το δέρμα σας, πόσο μάλλον μια ευαίσθητοποιημένη περιοχή. Προτιμήστε φυσικά σαπούνια ή ψάξτε να βρείτε αφρόλουτρα χωρίς προσθήκη χημικών. Πλέον κυκλοφορούν στην αγορά.

5) Αλόη Βέρα

Χρησιμοποιήστε αλόη βέρα. Το ζελέ από το φυτό αλόη βέρα έχει χρησιμοποιηθεί για χιλιάδες χρόνια ως θεραπεία των πληγών, των εγκαυμάτων και άλλων δερματικών παθήσεων, χάρη στις καταπραϋντικές και θεραπευτικές του ιδιότητες. Έχει διαπιστωθεί ότι είναι αποτελεσματικό στη θεραπεία του εκζέματος, αφού καταπραΰνει τον κνησμό κι ενυδατώνει το ξηρό φολιδωτό δέρμα.

- Παρ' όλο που η αλόη χρησιμοποιείται ως συστατικό σε πολλά προϊόντα φροντίδας του δέρματος, οι λοσιόν και τα τζελ μπορεί επίσης να περιέχουν συστατικά που ερεθίζουν το δέρμα. Για τον λόγο αυτό, είναι προτιμότερο να αγοράσετε ένα φυτό αλόης βέρα και να εξάγετε απευθείας το καθαρό ζελέ του.

- Για να χρησιμοποιήσετε την αλόη βέρα, σπάστε ένα φύλλο και πιέστε το για να βγει η ζελατινοειδής ουσία. Αλείψτε το τζελ πάνω στο έκζεμα και αφήστε το να διαποτίσει το δέρμα. Μπορείτε να αποθηκεύσετε το φύλλο στο ψυγείο και να το έχετε για πολλές χρήσεις.

6) Χαμομήλι

Το χαμομήλι είναι μια πολύ γνωστή φυσική θεραπεία για το έκζεμα και πιστεύεται ότι καταπραΰνει τον κνησμό και τη φλεγμονή. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί με δύο τρόπους:

- Κατ' αρχάς, μπορείτε να φτιάξετε το χαμομήλι βράζοντας αποξηραμένα άνθη για περίπου 15 λεπτά. Στράγγιξε τα και αφήστε τα να κρυώσουν ελαφρά. Κάντε μια

ζεστή κομπρέσα βουτώντας ένα καθαρό πανί στο χαμομήλι και στύψτε το για να φύγει η υπερβολική ποσότητα. Στη συνέχεια πιέστε το πάνω στο προσβεβλημένο δέρμα για 10-15 λεπτά.

- Ο δεύτερος τρόπος να καταπραΰνετε το έκζεμα είναι τα αιθέρια έλαια χαμομηλιού. Μπορείτε είτε να τα βάλετε απευθείας πάνω στο δέρμα και να κάνετε μασάζ ή να προσθέσετε μερικές σταγόνες κατά τη διάρκεια ενός ζεστού μπάνιου.

8) Καλέντουλα

Η καλέντουλα είναι ένα φυτό που μοιάζει με μαργαρίτα και του οποίου το εκχύλισμα χρησιμοποιείται ευρέως ως λοσιόν και καταπραΰντικό για το δέρμα. Θεωρείται ότι έχει θεραπευτικές ιδιότητες, ενώ παράλληλα μειώνει τον πόνο και τη φλεγμονή. Πολλά προϊόντα καλέντουλας, όπως σαπούνια, έλαια, λοσιόν, αλοιφές και κρέμες πωλούνται σε καταστήματα υγιεινής διατροφής. Η φτιάξτε τη δική σας κρέμα καλέντουλας

- Τα προϊόντα αυτά είναι προτιμότερα συγκριτικά με εκείνα των φαρμακείων, διότι συνήθως περιέχουν υψηλότερο ποσοστό καθαρής καλέντουλας και λιγότερο άλλα συστατικά που μπορεί να ερεθίσουν το δέρμα.
- Τα προϊόντα καλέντουλας μπορούν να εφαρμοστούν άφοβα στο δέρμα, αφού δεν υπάρχουν αρνητικές παρενέργειες όταν εφαρμόζονται τοπικά.

9) Λάδι Καρύδας

Το βιολογικό παρθένο έλαιο καρύδας ψυχρής έκθλιψης αποτελεί μια ιδιαίτερα δραστική ενυδατική κρέμα και πολλοί ασθενείς που υποφέρουν από έκζεμα ισχυρίζονται ότι είναι πολύ πιο αποτελεσματική απ' ό,τι οι ακριβές κρέμες των φαρμακείων. Μπορείτε να το βρείτε σε καταστήματα υγιεινής διατροφής, στο διαδίκτυο και σε επιλεγμένα σούπερ μάρκετ. Απλώστε το έλαιο (το οποίο μοιάζει στερεό αλλά λιώνει γρήγορα) πάνω στο έκζεμα σε όλο το σώμα και αφήστε το να απορροφηθεί.

80 χρήσεις για το λάδι καρύδας

- Ψυχρή έκθλιψη σημαίνει ότι το έλαιο υποβλήθηκε σε επεξεργασία σε θερμοκρασία κάτω των 116 βαθμών, επιτρέποντας έτσι να διατηρηθούν όλα τα θρεπτικά συστατικά, τα ένζυμα και τα μέταλλά του.

10) Ζεστά Μπάνια

Ένα ζεστό μπάνιο – με καταπραΰντικά συστατικά – είναι πολύ αποτελεσματικό στη

μείωση της φαγούρας και την ανακούφιση από τον πόνο. Να θυμάστε ότι το καυτό νερό μπορεί να επιδεινώσει το έκζεμα, γι' αυτό φροντίστε να διατηρήσετε τη θερμοκρασία χλιαρή έως ζεστή. Μερικά από τα αποτελεσματικότερα συστατικά που μπορείτε να προσθέσετε όταν κάνετε μπάνιο περιλαμβάνουν:

- Βρώμη ή κολλοειδές βρώμης: η ωμή βρώμη ή το κολλοειδές βρώμης (το οποίο είναι μια μορφή αλεσμένης βρώμης ειδικά κατασκευασμένης για μπάνιο) μπορεί να προστεθεί στο νερό της μπανιέρας σας και να απαλύνει το ξηρό σας δέρμα.
- Μαγειρική σόδα: μια κουταλιά της σούπας μαγειρική σόδα στο νερό της μπανιέρας μπορεί να καταλαγιάσει τα συμπτώματα του κνησμού.

11) Έλαιο Νυχτολούλουδου

Το έλαιο νυχτολούλουδου πιστεύεται ευρέως ότι βοηθά στην αντιμετώπιση του εκζέματος, διότι περιέχει γ-λινολενικό οξύ, ένα σπάνιο λιπαρό οξύ το οποίο θρέφει το δέρμα και διορθώνει τις βλάβες στα λιπίδια μειώνοντας έτσι τη φλεγμονή. Το έλαιο νυχτολούλουδου συνήθως λαμβάνεται ως συμπλήρωμα από το στόμα.

Πηγή: enallaktikidrasi.com