**Artykuł: Podrażnienia skóry - zadrapania, otarcia, stłuczenia, siniaki - jak naturalnie łagodzić bolesne dolegliwości skórne**

**Wysokie temperatury, słońce, wakacje – to wszystko sprawia, że latem ochoczo zrzucamy z siebie warstwy ubrań. Latem też spędzamy znacznie więcej czasu na świeżym powietrzu, oddając się rozmaitym aktywnościom sportowym. To cudowny czas urlopów i związanej z nimi beztroski.**

Rozmarzyliśmy się. I słusznie, bo lato właśnie się rozpoczęło i dołóżmy wszelkich starań, aby tegoroczne było jak najbardziej udane. W całej tej euforii nie powinniśmy jednak zapominać o bezpieczeństwie. Tym razem chcemy zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo naszej skóry, która odsłonięta narażona jest latem na znacznie większą liczbę urazów, otarć, stłuczeń, siniaków czy podrażnień wywołanych słońcem.

Jak skutecznie radzić sobie z podrażnieniami skóry?

Dlaczego warto w tym celu sięgać po naturalne dermokosmetyki?

Czego nie powinno zabraknąć w naszej kosmetyczko – apteczce tego lata?

O tym wszystkim opowiemy w poniższym artykule.

**Bezpieczna i skuteczna pielęgnacja dla całej rodziny – dlaczego warto sięgać po dobrej jakości kosmetyki naturalne?**

Kilka lat temu, gdy kosmetyki naturalne nieśmiało zaczynały pojawiać się na drogeryjnych i aptecznych półkach, wzbudzały ciekawość, ale i niedowierzanie. Trudno było uwierzyć, że roślina o swojsko brzmiącej nazwie, rosnąca na łące obok domu może działać na skórę równie skutecznie jak opatentowany, wyprodukowany w laboratoryjnych warunkach kompleks substancji chemicznych. Z czasem jednak kosmetyki naturalne zyskały aprobatę i zaufanie rzeszy klientów, którzy cenią je nie tylko za skuteczność działania, ale i walory zdrowotne. *Najwyższej jakości kosmetyki naturalne mają niebywałą moc. Ważne jest jednak, aby wybierać takie, w których zawartość naturalnych składników bliska jest 100%. Najlepsi producenci kosmetyków naturalnych regularnie testują swoje produkty klinicznie i dermatologicznie. W dobrej jakości naturalnym produkcie niedopuszczalna jest obecność olejów mineralnych, parabenów, a także podrażniających substancji zapachowych i barwników, które nie służą ani naszej planecie, ani tym bardziej naszej skórze i zdrowiu.” –* tłumaczy Aneta Chechuła, ekspert włoskiej marki Equilibra, producenta naturalnych kosmetyków roślinnych.

Produkty o tak naturalnym składzie zmniejszają ryzyko podrażnień i alergii skóry, a ich działanie wspiera biologiczne procesy zachodzące w skórze, wzmacniając jej barierę ochronną. Dobrej jakości kosmetyki roślinne produkowane są w sposób przyjazny dla środowiska, a sposób pozyskiwania konkretnych składników odbywa się w taki sposób, aby naturalne zdrowotne i pielęgnacyjne właściwości rośliny zostały zachowane w możliwie największym stopniu. Roślinna pielęgnacja to najczęściej pielęgnacja rodzinna – ze względu na delikatne składy i brak podrażniających substancji dodatkowych, kremy łagodzące z arniką, nagietkiem, czarcim pazurem czy aloesem mogą być stosowane zarówno przez dorosłych, jak i przez dzieci.

**„Zakwasy”, siniaki, pajączki, ukąszenia owadów? Wypróbuj naturalną moc arniki**

Arnika górska to niepozorna roślina, której doskonałe właściwości lecznicze, łagodzące i regeneracyjne odkryto już wieki temu. Swoje dobroczynne działanie na skórę i organizm arnika zawdzięcza:

- flawonoidom, które obecne w listkach i łodygach wykazują silne działanie przeciwzapalne i chronią naczynia żylne

- olejkom eterycznym – na uwagę zasługuje tymol, który znany jest z właściwości antyseptycznych

- laktonom seskwiterpenowym, głównie henelinie, która wykazuje działanie przeciwzapalne, antybakteryjne, wyścielające ściany naczyń włosowatych, przyspieszające wchłanianie wybroczyn, zapobiegające zakrzepom żylnym

Kremów, maści, żeli i innych form preparatów z arniką do stosowania zewnętrznego znajdziemy na rynku naprawdę sporo. Jednak nie wszystkie będą równie skuteczne i delikatne dla naszej skóry.

*Arnika to roślina wykazująca bardzo silne działanie kojące i przeciwbólowe. Doskonale sprawdza się w przypadku drobnych urazów i stłuczeń. Działa łagodząco na swędzące ukąszenia owadów, a jej właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe przynoszą ulgę zmęczonym mięśniom. Arnika wspomaga też regenerację mikrouszkodzeń, skutecznie likwiduje zatem siniaki i pajączki. –* wyjaśnia ekspert Equlibra. *Wybierając kosmetyk z arniką, warto przeanalizować jego skład. Jako środek o tak wszechstronnym działaniu, musi być bardzo łagodny, nawet dla najbardziej wrażliwej skóry, aby mógł z powodzeniem służyć całej rodzinie. Zawartość naturalnych składników bliska 100% to warunek konieczny, aby produkt mógł nazywać się kosmetykiem naturalnym. Ważna jest też zawartość samej arniki. Około 50% arniki górskiej w produkcie gwarantuje nam oczekiwane działanie. Istotne są też składniki pomocnicze. Doskonałym dodatkiem jest aloes, który dodatkowo nawilża i koi skórę przynosząc jej dodatkową ulgę. Na rynku dostępne są żele z arniką wzbogacone ekstraktem z niepasteryzowanego aloesu, który w stężeniu około 20% skutecznie wspomaga lecznicze działanie arniki. Bezpieczne i pożądane dodatki to również rozgrzewająca kamfora i chłodzący mentol, które szybko przynoszą ulgę obolałym miejscom.”* dodaje Aneta Chachuła*.*

**Kojące właściwości nagietka w kremie**

Nagietek to roślina od lat znana i ceniona w medycynie i kosmetologii. Zawiera w sobie pokaźny zestaw substancji aktywnych, takich jak saponiny, karotenoidy, sterole, flawonoidy, kumaryny, alkohole triterpenowe oraz ich estry, a także olejek eteryczny. W liściach rośliny dodatkowo występują kwasy organiczne, żywice, związki śluzowe, żywice, poliacetyleny i polisacharydy, sole mineralne i witamina C. Tak bogaty skład wpływa na bardzo wszechstronne zastosowanie nagietka. My dziś skupimy się na jego działaniu na skórę. Nagietek koi, a także odżywia skórę podrażnioną i zaczerwienioną, przynosząc natychmiastową ulgę. *Lato to czas, w którym nasza skóra bardziej niż kiedykolwiek narażona jest na podrażnienia*. *Wiatr, słona woda, słońce oraz fakt, że nosimy lekkie, zakrywające niewielką powierzchnię ciała ubrania sprzyja jej przesuszeniu. Krem z nagietkiem to kosmetyk, którego nie powinno zabraknąć w naszej kosmetyczce. Wybierzmy dermokosmetyk zawierający minimum 50% dobroczynnego nagietka. Najlepsi producenci kosmetyków naturalnych wzbogacają kremy z nagietkiem o łagodzący aloes, który pozyskiwany w specjalny sposób, bez użycia wysokiej temperatury wykazuje silne działanie nawilżające i ochronne. Pożądanym naturalnym dodatkiem do kremu z nagietkiem jest też utrzymująca wilgoć i ułatwiająca masaż gliceryna, oraz guma ksantanowa, która na powierzchni skóry tworzy ochronną błonę.” – wyjaśnia ekspert Equilibra.*

**Diabelski pazur – roślina o anielsko łagodzących właściwościach**

Diabelski pazur, zwany też czarcim pazurem lub hakoroślą swą nazwę zawdzięcza charakterystycznemu kształtowi nasion. Najbardziej cenioną częścią jest korzeń przejrzałej rośliny, z którego sporządza się proszek wykorzystywany w medycynie i kosmetologii.

*Żel zawierający 50% diabelskiego pazura, wzbogacony o 20% niepasteryzowanego aloesu to produkt o wszechstronnym działaniu kojącym, łagodzącym, zmniejszającym ból i obrzęk. Wybierając dermokosmetyk zawierający minimum 99% składników naturalnych możemy mieć pewność, że zawarte jest w nim wszystko to, co najlepszego może zaoferować nam natura. Pozbawione substancji zapachowych, barwników czy parabenów kosmetyki naturalne doskonale nadają się do pielęgnacji nawet najbardziej wrażliwej skóry.”* tłumaczy Aneta Chachuła, ekspert naturalnej włoskiej marki dermokosmetycznej Equilibra.

**Aloes – nasz bohater na wszelkie podrażnienia skóry**

W naszym wakacyjnym (i nie tylko) niezbędniku nie może zabraknąć rośliny wyróżniającej się szczególnie łagodzącym i regenerującym działaniem na naszą skórę. Co prawda wspominaliśmy o niej jako o dodatku do kosmetyków z arniką, nagietkiem i czarcim pazurem, niemniej aloes sam w sobie zdecydowanie zasługuje na osobny akapit. *Żel aloesowy to ekspert do zadań specjalnych. Niezwykle szerokie spektrum dobroczynnego działania aloesu sprawia, że doskonale sprawdza się zarówno jako kosmetyk kojący skórę po ekspozycji słonecznej, jak również jako środek przyspieszający jej regenerację po otarciach i innych urazach. Jego wszechstronne działanie zauważymy jednak tylko wówczas, gdy starannie wybierzemy wysokojakościowy żel z aloesem. Nie każdy bowiem jest taki sam. –* wyjaśnia ekspert Equilibra. *Aby mieć pewność, że wybieramy najlepszy żel aloesowy zwróćmy uwagę na zawartość czystego aloesu w produkcie – powinna wynosić nie mniej niż 98%. Istotny jest też sposób, w jaki producent pozyskał aloes do wyprodukowania żelu. Aloes w 99% składa się z wody. O jego dobroczynnym działaniu decyduje zatem zaledwie 1% polisacharydów i innych składników aktywnych, które wykształca dojrzała 3 - 4 letnia roślina, a które giną w wysokich temperaturach. Dlatego tak ważne jest, aby podczas procesu pozyskiwania, miąższ aloesu nie był narażany na działanie wysokich temperatur towarzyszących procesowi pasteryzacji. Najskuteczniejszą metodą jest pozyskiwanie żelu na zimno. Z uciętego tuż przy korzeniu liścia dojrzałej rośliny ekstraktuje się miąższ, który zachowuje wszystkie najcenniejsze właściwości lecznicze i pielęgnacyjne rośliny. -* dodaje ekspert.

**Siła leży w naturze**

Mamy nadzieję, że sytuacji, w których zmuszeni będziemy do korzystania z leczniczych właściwości roślin będzie tego lata jak najmniej. Jednocześnie wierzymy, że udało nam się przedstawić kosmetyki naturalne w jak najlepszym świetle i przekonać do nich dotychczasowych zwolenników mniej naturalnych rozwiązań. Skuteczność i bezpieczeństwo stosowania wysokojakościowych dermokosmetyków na bazie roślin jest ich zdecydowaną przewagą nad kosmetykami chemicznymi i pamiętajmy o tym zawsze (nie tylko latem), zaopatrując naszą kosmetyczkę i apteczkę w środki zaradcze.

Więcej o naturalnej pielęgnacji na equilibra.pl