

Jak walczyć z egzemą holistycznie, czyli skutecznie

Ewa Koziół



SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w DARMOWYM herbarium wejdź na www.slowianskazielarka.pl , aby uzyskać swój dostęp i zacząć skutecznie używać ziół

Wraz z nadejściem zimy, kiedy ogrzewanie w naszych domach wysusza powietrze w pomieszczeniach, wiele osób zaczyna bardziej niż latem odczuwać przesuszenie skóry spowodowane egzemą. Według specjalistów nie istnieje określona przyczyna wywołująca egzemę. Szkoda, że i w tym wypadku współczesna medycyna zapomina o bogactwie wiedzy dostępnym w medycynie indyjskiej, czy chińskiej. Najczęściej stosowanym „panaceum” przez współczesnych lekarzy jest krem na podrażnienia skóry, czy też maści sterydowe. Wszystkie te sposoby są metodami doraźnymi, które nie eliminują źródła problemu znajdującego się wewnątrz naszego organizmu.



Aby pomóc zwalczyć egzemę, zaczniemy od środka

Bardzo często przyczyną egzemy jest ogromne przesuszenie zarówno skóry jak i organizmu, w sytuacji kiedy skóra jest odwodniona staje się podatna na podrażnienia i różnego rodzaju stany zapalne. Podobnie dzieje się z naszym ciałem, podczas wysuszenia organizmu toksyny są gromadzone zamiast wydalane. Jest to jedynek początek zaburzeń harmonii w naszym ciele, a egzema jest ich sygnałem.

Istnieje kilka rodzajów egzemy jedna z nich związana jest z nadmiernym stresem, jest to drażniąca i czerwona wysypka, która pojawia się wewnątrz zgięć łokciowych czy kolanowych bądź też pomiędzy palcami. Poza nią istnieją trzy główne rodzaje egzemy.

Egzema – trzy rodzaje holistyczne

Egzema Vata jest sucha, popękana, łuszcząca się, ale nie

swędząca czy piekąca. Występująca głównie w miejscach wystawionych na działanie niesprzyjających warunków atmosferycznych np. zimnych wiatrów. Mowa tutaj o nogach, przestrzeni za uszami czy twarzy chociaż dłonie i brzuch też mogą paść ofiarą tego typu egzemy. Dla pocieszenia egzema Vata jest najłatwiej wyleczalna. Aby pomóc organizmowi w walce z zewnętrznymi objawami egzemy przydać się może tłusty krem czy zwykły olej. Najlepiej zaopatrzyć się w olej sezamowy, gdyż ma działanie rozgrzewające, co dla chłodnej Vaty jest dodatkowo sprzyjające, również ciężka i bogata oliwa z oliwek czy też olej słonecznikowy będzie tutaj użyteczny. Na szklaną oliwę warto dodać 5 kropli olejku geraniowego, który wspomaga walkę z egzemą i łagodzi przesuszenie skóry.

Nie zapominajmy o wnętrzu naszego ciała, gdzie również powinniśmy skupić się na nawilżaniu. Przede wszystkim dieta, potrawy jednogarnkowe wszelakiego rodzaju zupy i gulasze to podstawa. Dodatkowo warto pamiętać o staroświeckim kleiku z siemienia lnianego. Następnie istotne są tłuszcze, ponieważ te gromadzą w naszym organizmie wodę, co jest przydatne w tego typu egzemie. Bardzo dobrym pomysłem jest okraszyć szczerze ziemniaczki masłem lub po prostu konsumować jedną, dwie łyżeczki na dzień (kiedyś może i tran byłby tutaj super, ale obecnie jakoś nie jestem przekonana do jego skuteczności ze względu na zanieczyszczenia wody i sam proces pozyskiwania

tego tłuszczu). Dodatkowo domowe kiszonki wspomogą trawienie i przyswajanie składników odżywczych w leniwym układzie trawiennym Vaty.



Piekąca i swędząca egzema należy do Pitty

Jest to bardzo nieprzyjemna wysypka, gdyż nie dość, że skóra jest podrażniona i czerwona to jeszcze bardzo często piecze i swędzi. Pojawia się głównie na twarzy i dłoniach, choć nie jest to regułą. Czasami w tym typie egzemy pojawia się sucha i łuszcząca się skóra, jednak różni się ona od egzemy typu Vata tym, iż towarzyszy jej podrażnienie oraz zaczerwienienie. W tym wypadku absolutnie nie używajcie tłustych kremów i tłuszczu, gdyż wywołacie efekt frytkownicy. Dzieje się tak, gdyż Pitta to gorąca z natury dosza, a tłuszcz jedynie sprawi, że jej temperatura wzrośnie. W zamian warto używać żeli dla przykładu świetnie sprawdzi się tutaj żel z siemienia lnianego (2 łyżki siemienia gotujemy w szklance wody do uzyskania żelu) czy też z żel z aloesu. To one ochłodzą podrażnioną skórę i dostarczą jej odpowiedniej wilgoci.

Co więcej, nie zapomnijcie o hydrozolah, wystarczy w przegotowanej wodzie mineralnej zaparzyć odrobinę rumianku lub mięty i spryskiwać nią ciało (przelewając do atomizera). Pamiętajcie, że z rumiankiem musimy jednak być ostrożni, gdyż u niektórych osób może wywołać reakcję alergiczną, oznacza to, że rumianek testujemy zanim wysypikamy na siebie całą jego buteleczkę.

Kolejnym bardzo pomocnym składnikiem jest kolagen. Znajdziemy go w białkach jajek, oczywiście pochodzących od kur hodowanych jak natura przykazała. Wystarczy rozetrzeć białko na skórze i już, oczywiście jeśli nie masz alergii, alternatywą są algi morskie. Kiedy jednak uda nam się uspokoić skórę i nie będzie ona zaczerwieniona, warto rozpocząć używanie tłuszczy i kremu wymienionego powyżej (egzema typu Vata) w celu profilaktyki, tak aby zapobiec przesuszeniu i odwodnieniu.

W diecie podczas tego typu egzemy nie zapominajmy o usunięciu pikantnych i ostrych dań, skupmy się na ochładzanie naszego organizmu. Używajmy oleju kokosowego, który z natury ma działanie właśnie ochładzające. Dodatkowo unikamy alkoholu zarówno wewnątrz jak i zewnątrz, który działa na Pittę jak podpałka do grilla.

Egzema typu Kapha



Tego typu egzema jest bardzo swędzący. Kapha z natury z łatwością gromadzi wodę i puchnie, taka też jest egzema Kaphy. Wilgotna, z wypełnionymi płynem fizjologicznym opuchnięciami skłonny do wszelakich infekcji. Dlatego na pierwszy miejscu stawiamy na odkażenie skóry, wystarczy do butelki z atomizerem wlać szklankę wody mineralnej, 4 krople olejku z drzewa herbacianego i 2 kropli olejku z geranium. Teraz coś bardziej orientального, a mianowicie kurkuma, jeśli mamy na skórze pęcherze to „puder” z kurkumy pomoże nam je osuszyć i zabić bakterie które lubią wilgoć. W tym celu mieszamy 1 łyżkę kurkumy z wodą, aby otrzymać pastę i nakładamy ją na ciało.

Dla Kaphy warto zrobić delikatny olejek z oleju z pestek winogron (1 szklanka) i 10 kropli olejku z geranium, kiedy pozbędziemy się wybroczyn.

Egzema i dieta. Lekkie i niewielkie posiłki dużo warzyw prawie zero mięsa, czy też produktów mlecznych. Jeśli już chcesz zdecydować się na mięso niech to będzie białe mięso kurczaka czy indyka, im mniej tłuszczu tym lepiej. Podobnie jak w przypadku Vaty warto jeść siemię lniane w postaci galaretki

(przepis powyżej). Kapha powinna unikać fermentowanych posiłków, w zamian do obiadu, czy śniadania warto pić herbatę z suszonego imbiru (2-3 razy dziennie) z łyżką miodu dodaną do letniego naparu, która dodatkowo wysuszy wilgotną doszę.

W medycynie indyjskiej imbir jest ziołem uniwersalnym, traktowanym jak nasz pospolity rumianek, na wszystko. Suszony imbir jest gorący, ma silniejsze właściwości stymulujące nasz organizm w przeciwieństwie do świeżego imbiru dlatego przydaje się przy mokrym kaszlu. Natomiast świeży imbir jest ciepły, ma działanie napotne dzięki czemu skuteczniejszy jest w walce z przeziębieniem. To wyższa temperatura naszego ciała stymuluje układ odpornościowy do działania, a równocześnie tworzy nieprzyjazne środowisko dla wroga.

Co więcej, rozpieszczaj Kaphę miodem, który bardzo ją uspokaja.

Post scriptum

W walce z egzemą sprawdźcie własną kosmetyczkę, wszelkie kosmetyki zawierające perfumy, alkohol, wazelinę, oliwkę (mineral oil – olej mineralny), parafinę, czy inne pochodne ropy naftowej są w tym momencie twoim wrogiem numer jeden.

Bibliografia:

Frawkey, D. Ayurvedic Healing: A Comprehensive Guide

Frawley, D i Lad, V. The Yoga Of Herbs: An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine

McIntyre, A. Herbal Treatment of Children: Western and Ayurvedic Perspectives

Pole, S. Ayurvedic Medicine: The Principles of Traditional Practice

[mpp_inline id="55194"]

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim
©Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go
powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez
kontaktu z autorem na stronie www.slowianskazielarka.pl