

Skóra naczynekowa – robimy tłusty krem na zimę

written by Ewa Kozioł

Zimą osoby cierpiące na problem popękanych naczynek muszą szczególnie dbać o swoją cerę. Pamiętajmy jednak, że osoby skłonne do tej kondycji skóry powinny za wszelką cenę unikać cukru, który sprawia, że żyły się powiększają i uwydatniają.

Dodatkowo muszą zadbać o odpowiednią ilość witaminy C (kiszona kapusta, to idealne jej źródło, przetwory z rokitnika, czy z dzikiej róży też są wskazane, jeszcze można ją pozbierać, więc do dzieła) i K (zielone warzywa: kapusta, brokuł, kalafior). Dodatkowo, proszę nie zapominajmy o kolagenie, którego wspaniałym źródłem może być prawdziwy rosół ugotowany na kościach. Wegetarianie powinni zwiększyć ilość spożywanych migdałów, czarnych oliwek, ciemnozielonych warzyw czy ogórków, unikałabym jednak soi która bardzo często jest genetycznie modyfikowana.0 tej porze roku, chyba najlepiej jest postawić na migdały ☐

Wracając do pielęgnacji ponoć najlepszy krem na naczynka według pewnego serwisu zawiera:

qua (Water), Ethylhexyl Stearate, Triethylhexanoin, Cyclopentasiloxane, Glycerin, Glyceryl Stearate, Cetearyl Alcohol, Potassium Cetyl Phosphate, Propylene Glycol, Aesculus Hippocastanum (Horse Chestnut) Seed Extract, Troxerutin, Prunus Amygdalus Dulcis (Sweet Almond) Oil, Butyrospermum Parkii (Shea Butter), Ginkgo Biloba Leaf Extract, Ascorbyl Glucoside, Allantoin, Dipropylene Glycol, Boswellia Serrata Gum, Cocos Nucifera (Coconut) Oil, Sodium Stearoyl Glutamate, Acrylates/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer, Triethanolamine, Potassium Hydroxide, DM

<i>DM</i>	<i>Hydantoin,</i>	<i>Phenoxyethanol,</i>	<i>Methylparaben,</i>
<i>Ethylparaben,</i>		<i>Propylparaben,</i>	<i>Butylparaben,</i>

Isobutylparaben, Parfum (Fragrance).

Co jest w środku?

Cyclomethicone-silikon badania naukowe wykazały, że silikon, dzięki swoim właściwościom, zamyka szczelnie skórę w związku z czym wszystko co jest pod nim, czyli bakterie i woda zostają zamknięte przez co powodują wytwarzanie się zaskórników czy wyprysków.

Propylene Glycol- w 1992 roku Amerykańska Agencja Leków chciała wprowadzić zakaz używania tego składnika, gdyż nie było dowodów na to, iż jest bezpieczny i skuteczny. Powoduje też reakcje alergiczne. W ostatnich latach został zastąpiony przez butylene and polyethylene glycol.

Sodium Stearoyl Glutamate – czyli Glutamate. Używany w celu zabezpieczenia produktów kosmetycznych przeciw utlenianiu. Badania na szczurach wykazały, że ma wpływ na zmiany w układzie rozrodczym.

Acrylates- wysoce podrażniające skórę wywołujący alergię, w badaniach przeprowadzonych na szczurach efektem była śmierć

Triethanolamine- w badaniach przeprowadzonych na zwierzętach, substancja okazała się trująca. Jednak CIR Expert Panel (Panel Oceny składu kosmetyków USA) podsumował, że w kosmetykach jest bezpieczna jeśli jego ilość nie przekracza 5% w kosmetyku oraz musi być użyta w kosmetykach które są zmywane.

DMDM Hydantoin – może uwalniać formaldehydy (ich bezpośrednie spożycie może doprowadzić do raka płuc, uszkodza kod genetyczny, może powodować różne problemy neurologiczne śpiączki czy śmierci). Podrażnia skórę.

Sporo parabenów– które zostały znalezione w tkance raka piersi. Wpływają na wzrost produkcji estrogenów, zaś te w dużej ilości powodują raka piersi. (1)

Nie dziękuję za taki fajny “naturalny” koktajl. Wolę tą opcję:

Skóra naczynekowa – krem



- 50 g ziela dziurawca, araniki i nagietka lekarskiego (opcjonalnie akacji)
- oleju słonecznikowego z pierwszego tłoczenia na zimno (tyle aby delikatnie przykryły zioła)

– 40 g wosku pszczelego

– olejek lawendowy

1. Zalej zioła w słoiku olejem, ustaw słoik na szmatce, a następnie postaw go w garnku (na szmatce) wypełnionym do 1/3 wysokości słoja wodą.

2. Gotuj na małym ogniu przez 2-4 h. Pilnuj, aby woda się nie wygotowała bo przypalisz zioła, dodatkowo ważne jest, aby nie dostała się ona do środka słoika.

3. Po tym czasie, odciśnij zioła możesz np. na drobnym sitku, ja użyłam praski do ziemniaków. Jeśli olej jest chłodny należy słoik z nim ponownie postawić w kąpieli wodnej, włączyć palnik, dodać воск i poczekać jak się rozpuści, mieszając raz na jakiś czas wykałaczką. Na sam koniec kiedy zdejmiesz słoik z kremem z gazu dodaj 10 kropli olejku lawendowego i poczekaj 12 h aż wszystko stężeje.

Wszystko możesz kupić w sklepie zielarskim lub na serwisie aukcyjnym :).

1. Winter, R. (2009) A Consumer's Dictionary of Cosmetic Ingredients, 7th Edition: Complete Information About the Harmful and Desirable Ingredients Found in Cosmetics and Cosmeceuticals. 7 ed. Three Rivers Press: New York. USA

**Jeśli chcesz wiedzieć
więcej o naturalnych
kosmetykach, już
niedługo pojawi się
kurs „PIĘKNA Z NATURY
W 21 DNI: wyrzucić
chemię z
kosmetyczki”.**



Jasne, nie chcę go przegapić