Žvynelinė (Psoriazė) kaip su ja susigyventi?

Siekiant palengvinti žvynelinės, lėtinės pasikartojančios ligos, pažeidžiančios odą ir sunkiais atvejais sąnarius, sukeltus simptomus, **ypatingą vietą užima odos priežiūra**.

Dušo kremas sausai odai

Kai oda atrodo lyg padengta žvynais, kuriuos niežti, kartais skauda, o pakasius lieka raudonos dėmės**,** labai svarbu atsakinga odos priežiūra, **kad oda neprarastų drėgnumo**, reikia rinktis prausiklius, kurių sudėtyje nėra dažų ir kitų cheminių medžiagų, kurios gali dirginti odą arba sukelti imuninės sistemos reakciją. Labai svarbu rinktis priemones, kurios padeda natūraliai drėkinti išsausėjusią odą.

Prausikliai

Pateikiame Jums sąrašą aktyvių sudedamųjų dalių, kurios dažnai naudojamos preparatuose, kurie naudojami žvynelinės simptomams sušvelninti. Žinodami, kas Jums padeda kontroliuoti simptomus, būsite labiau užtikrinti. Taip pat patariame visada konsultuotis su Jus gydančiu gydytoju.

Jautriai odai

Plačiau apie sudedamąsias dalis	Naudingosios savybės
Tikrieji alavijai (*Aloe barbadensis*). Tikrieji alavijai priklauso alavijų genčiai.	Pasižymi priešuždegiminiu, regeneruojamuoju, antibakteriniu ir priešgrybeliniu poveikiu. Dėl raminamojo, jauninamojo, atkuriamojo ir apsauginio poveikio tikrieji alavijai dažnai naudojami kosmetikos ir alternatyviosios medicinos pramonėje.
Avokadai (*Persea gratissima*) . Avokadai yra žydintys tropinių vaismedžių šeimai priklausantys augalai, vedantys kriaušės formos žalsvai juodos spalvos vaisius. Šalto spaudimo aliejui naudojamos vaisių sėklos.	Gausus antioksidantų, vitamino C ir vitamino E bei magnio kiekis avokaduose sumažina įvairaus tipo uždegimines reakcijas. Avokaduose esančios medžiagos, pavyzdžiui, jau minėtas vitaminas E, taip pat ir antioksidantai lėtina senėjimo procesus, padeda išlaikyti odą skaisčią ir lygią.
Kadagiai (*Juniperus communis*) . Pelenų mėlynumo uogos prinoksta tik antrus arba trečius metus.	Liaudies medicinoje kadagiai žinomi dėl savo diurezinio poveikio. Jie taip pat mažina spazmus, skatina prakaitavimą. Kadagių kremas naudojamas reumato apimtoms vietoms gydyti, mažina sąnarių uždegimą ir skausmą. Kadagiai saugo odą, o jų sudėtyje esančios gaivinančios medžiagos skatina kraujo apytaką.
Kviečių gemalų aliejaus ekstraktas (oktakonazolis). Šis aliejus spaudžiamas iš kviečių grūdų gemalų. Kviečių gemalai – tai savotiški javų sėklų embrionai. Kviečių gemalų aliejuje yra nedidelis kiekis riebiųjų rūgščių, taip pat oktakozanolio (vieno iš ilgagrandinių riebalų alkoholių). Kviečių gemalai – tai vienas iš gausiausių oktakozanolio šaltinių.	Jame gausu vitamino E, todėl jis laikomas dietiniu. 100 g kviečių gemalų aliejaus yra 150 mg alfa-tokoferolio (vitamino E). Vitaminas E skatina kraujo apytaką, organų, raumenų ir audinių medžiagų apykaitą. Jis suteikia energijos ir žvalumo.

Juodųjų serbentų ekstraktas (*Ribes nigrum*). Kai kuriuose kultūriniuose sluoksniuose (Prancūzijoje) šis augalas laikomas sveikatos ir ilgaamžiškumo simboliu.	Nuo XII a. juodieji serbentai naudojami probleminei odai gydyti. Juodųjų serbentų sėklų aliejus mažina alergijos simptomus. Šviežiuose lapuose ir pumpuruose gausu triterpenų ir polifenolių. Augalai pasižymi diureziniu ir priešuždegiminiu poveikiu.
Negyvosios jūros druska. Dėl klimato ir geologinių veiksnių Negyvosios jūros regionas tapo farmacijoje ir kosmetikos pramonėje naudojamų medžiagų šaltiniu. 400 m žemiau jūros lygio tyvuliuojanti Negyvoji jūra yra žemiausia vieta Žemėje.	Unikalus Negyvosios jūros druskos poveikis sveikatai ir grožiui žinomas jau nuo senų laikų. Druskingas jūros vanduo gydo odos ligas (egzemą, žvynelinę) ir reumatą. Per du milijonus metų vandenyje susikaupė didžiuliai kiekiai 25 skirtingų rūšių mineralų ir mikroelementų.
Kininių simondsijų (*Simmondsia Chinensis*) aliejus. Kininės simondsijos auga Sonoros ir Mohavės dykumose tarp kitos skurdžios augalijos. Naudingiausia šių augalų dalis – aliejus. Pagal cheminę sudėtį tai nėra aliejus, nes jame nėra riebiųjų rūgščių, tačiau jame susidaro itin ilgagrandžiai esteriai.	Augalai naudoti žaizdų dezinfekcijai, odos ir plaukų priežiūrai bei odos apsaugai nuo nudegimo saulėje. Šis taurusis aliejus yra naudingiausia ir geriausiai toleruojama natūrali kosmetikos priemonė.
Kakavos (*Theobroma Cacao*) aliejus. Kakavos aliejus – tai natūralūs maistiniai riebalai, gaunami iš kakavos pupelių gaminant šokoladą ir kakavą. Kakavos aliejus yra švelnaus šokolado skonio ir aromato.	Tai viena iš stabiliausių didelės koncentracijos aliejaus rūšių, aliejus lydosi kūno temperatūros sąlygomis ir iškart įsigeria į odą. Kakavos aliejuje gausu vitamino E. Daugelį amžių žmonės šį aliejų naudojo odai minkštinti ir drėkinti. Kakavos aliejus taip pat saugo nuo saulės spindulių poveikio (SPF 5–7), skatina žaizdų gijimą, gydo egzemą ir žvynelinę.
Ramunėlių (*Matricaria recutita*) ekstraktas. Ramunėlės, ko gero, yra seniausios liaudies ir tradicinėje medicinoje naudojamos žolelės.	Šie augalai puikiai žinomi dėl savo gydomojo poveikio. Dermatologijoje svarbus jų raminamasis, antiseptinis, priešuždegiminis poveikis. Žiedai naudojami medicinoje. Vaistinių augalų (ramunėlių žiedų) sudėtyje susikaupia 0,2–0,7 proc. (arba iki 1,4 proc.) tamsiai mėlynos spalvos aliejaus, kurio pagrindinę dalį sudaro seskviterpenas (chamazulenas, bisabololis, bisabololio oksidai) eteriniai aliejai, flavonoidai (apigeninas), glikozidai, kumarinai (umbeliferonas, herniarinas) ir gleivės.
Taukmedžių aliejus (*Butyrospermum parkii*). Taukmedžiai (afrikiniai sviestmedžiai), niekaip chemiškai neapdorojami (nepurškiami, netręšiami), auga Vakarų Afrikos savanose. Aliejus šaltojo spaudimo būdu išgaunamas iš vaisių (riešutų).	Unikalusis taukmedžių aliejus yra 100 proc. nerafinuotas žolelių ekstraktas, išgaunamas šaltojo spaudimo būdu. Aliejuje gausu vitaminų A, E ir F, dėl to jis yra pagrindinė odos priežiūros produktų sudedamoji dalis.
Kokosų aliejus (*Cocos nucifera*). Kokosų aliejus dar vadinamas kokosų sviestu (*Oleum Cocois*). Jis gaminamas iš išdžiovintų kokospalmių (*Cocusnucifera*) šerdies (kopros). Kambario temperatūros sąlygomis kokosų aliejus tampa sviesto konsistencijos, lydosi 24 °C temperatūros sąlygomis.	Kosmetikos pramonėje aliejus naudojamas muilo gamybai. Kambario temperatūros sąlygomis kokosų aliejus yra baltos spalvos, kietas, riebalų konsistencijos. Kaitinamas jis suskystėja. Stipriai prisotintame aliejuje yra magnio, kalcio, cinko ir geležies. Dėl sudėtyje esančių vidutinio ilgio grandinės riebalų rūgščių šis aliejus pasižymi priešuždegiminėmis ir antibakterinėmis savybėmis. Dėl sudėtyje esančios lauro rūgšties aliejus stiprina imuninę sistemą, gydo pūslelinę ir gripą.
Medetkų (*Calendula Officinalis*) ekstraktas. Medetkos kilusios iš Viduržemio jūros regiono. Anksčiau jos buvo auginamos Viduržemio jūros pakrantėse ir Vakarų Azijos regionuose. Medetkos yra vienos iš seniausių žolelių.	Medetkos išoriškai naudojamos žaizdoms, varikozei, opoms gydyti. Medetkų arbata mažina spazmus ir gerina medžiagų apykaitą. Egzemai gydyti medetkas galima vartoti tiek iš vidaus, tiek išoriškai.
Levandų (*Lavandula Angustifolia*) aliejus. Tai eterinis levandų (*Lavandula officinalis*) aliejus.	Liaudies medicinoje levandos naudojamos galvos skausmui ir akių uždegimui malšinti, miežiui gydyti ir sustabdyti plaukų slinkimą. Levandos taip pat mažina spazmus. Moderniosios fitoterapijos srityje levandų vonelės naudojamos reumatui gydyti, įtrinamiesiems vaistams ir masažo aliejams gaminti. Migrenos sukeltus galvos skausmus gerai numalšina iš levandų pagaminti įtrinamieji vaistai. Šis augalas pagreitina žaizdų gijimą, gydo egzemą, grybelines infekcijas, mažina plaukų slinkimą ir naikina kojų grybelį. Levandos nuramina uždegiminius odos nudegimus.

Bičių vaškas. Tai natūralus medų nešančių bičių pagamintas produktas. 12–17 dienų vaškas gaminamas jaunų bičių darbininkių apatinėje pilvelio dalyje esančiose vaško liaukose. Bičių vaškas sudarytas iš nedidelių (apie 3 mm pločio ir 0,1 mm storio) gabaliukų. Vienam gramui vaško pagaminti reikia apie 1 100 vienetų vaško gabaliukų.	Vaško sudėtyje yra nemažai vitamino A, kuris yra būtinas odos epiteliui atsinaujinti. Vaškas taip pat pasižymi priešuždegiminiu veikimu (jame randama į antibiotikus panašių medžiagų). Dėl to vašką galima vartoti odos ligų ir burnos gleivinės pažeidimams gydyti. Nė viename gamtos produkte nėra tiek daug karotino bei karotinoidų, kaip bičių vaške.
Alyvmedžiai (*Olea europaea*). Šis žemaūgis iki 12 m išaugantis medis yra auginamas Viduržemio jūros šalyse (ypač Ispanijoje), vakarų Afrikoje, Indijoje, Japonijoje ir kt. Jo vaisiai – kaulavaisiai, panašūs į slyvas ir vadinami alyvuogėmis.	Alyvuogėse yra laisvuosius radikalus ardančių medžiagų, padedančių išlaikyti odos jaunatviškumą. Dėl sudėtyje esančių pagrindinių riebalų rūgščių porose kaupiasi kur kas mažiau riebalų. Alyvuogių aliejus sustiprina ląstelių membranas, todėl jos geriau apsisaugo nuo laisvųjų radikalų.
Pantenolis. Pantenolis – tai pantenolio rūgšties provitaminas B5, kurį organizmas gali pakeisti į vitaminą B5.	Kosmetikos pramonėje jis naudojamas kaip vandenį sulaikanti (drėkiklis) ir odą minkštinanti (emolientas) priemonė. Kartu su alantoinu pantenolis naudojamas nedideliems odos nudegimams nuo saulės gydyti.
Salicilo rūgštis. Lengvai sublimuojamas bespalvis, bekvapis, kristalinis junginys. Jos natūraliai randama ramunėlėse ir kai kuriuose eteriniuose aliejuose.	Salicilo rūgštis gali prasiskverbti į poras. Ji pasižymi antibakteriniu poveikiu, atveria poras ir malšina uždegimą. Salicilo rūgštis suminkština sukietėjusias ir pašalina negyvas odos ląsteles.
Pražangialapių mirtenių (*Melaleuca alternifolia*) aliejus. Medicininėmis savybėmis pasižyminčiame aliejuje yra daugiau nei 80 organinių medžiagų. Pagrindinės pražangialapių mirtenių aliejaus sudedamosios dalys: (+)-terpinen-4-olis (apie 40 proc.), α-terpinenas (apie 20 proc.), terpineolis (3–4 proc.), pinenas, mircenas, felandrenas, p-cimenas, limonenas, 1,8-cineolas.	Pražangialapių mirtenių aliejus išsiskiria antiseptinėmis savybėmis, malšina nudegimų ir durtinių žaizdų sukeltą odos uždegimą. Puikiai gydo makšties infekcijas, žvynelinę, artritą. Taip pat malšina raumenų skausmus, mažina dantenų ir burnos ertmės uždegimą, nosies užgulimą, išbėrimą, gerklės skausmą ir naikina įvairias grybelines infekcijas.
Šlapalas. Organinis šlapalas gaminamas iš dviejų neorganinių druskų: kalio cianato ir amonio sulfato. Tai vienas pagrindinių baltymų katabolizmo galutinių produktų. Šlapalo yra beveik visuose kūno skysčiuose. Jis sudaro 0,4 proc. prakaito. 1 cm^2 sveikų moterų ir vyrų odos yra apie 8 µg šlapalo. Išsausėjusioje odoje šlapalo kiekis 1 cm^2 gali siekti vos 3 µg. Sergančių pacientų odoje šis kiekis gali sumažėti iki 1,5 µg.	Nuo seno žinomas kaip efektyvus vaistas nuo įvairių uždegimų. Šlapalas yra galutinis baltymų ir kitų azoto junginių metabolizmo organizme rezultatas. Visi organizmo skysčiai turi šlapalo. Jis reikšmingai padidina odos drėgnumą, sumažina transepidermin vandens netekimą, sumažina odos jautrumą dirgikliams, pasižymi silpnu antibakteriniu poveikiu, mažina niežėjimą. Vyresnių žmonių ir egzema ar žvyneline sergančių pacientų odoje šlapalo koncentracija gali būti itin maža.
Vitaminai – augalinio aliejaus dalis. Vitaminas – tai organinis junginys, kuris būtinas (nors ir nedideliais kiekiais) mūsų organizmui. Organizmas kartais negali pagaminti vitaminų tiek, kiek reikia, todėl jų pasisavinama per maistingąsias medžiagas.	„Psorioderm“ produktų sudėtyje yra įvairių vitaminų, įeinančių į augalinių aliejų sudėtį: vitaminas A, provitaminas A, vitaminas B1, vitaminas B2, vitaminas B6, vitaminas B12, vitaminas C, vitaminas D, vitaminas E, vitaminas F (pagrindinės riebalų rūgštys), vitaminas K, vitaminas P.
Avižų (*Avena sativa*) ekstraktas. Jo sudėtyje yra baltymų, B grupės vitaminų, mineralų (geležies, kobalto, magnio, cinko, aliuminio ir kalio) ir karoteno, kuriame gausu vitamino A. Mikroelementuose taip pat galima aptikti boro ir jodo.	A v i ž ų ekstraktas skatina plaukų augimą. Jis pasižymi antibiotiniu, priešuždegiminiu ir priešgrybeliniu poveikiu. Avižų šiaudai naudingi dėl juose esančio silicio. Dėl indolo alkaloido avižos pasižymi raminamuoju poveikiu.
Ceolitai, arba karštieji akmenys. Ceolitai – tai Na-Ca aliuminio silikatai. Ceolitai ypatingi tuo, kad vandens molekulės juose susijungia į didelį tuščiavidurį (Si, Al) O formos tinklą. Šis kanalų ir ertmių pertvarose susikaupęs vanduo vadinamas ceolitiniu vandeniu.	Ceolitas žmogaus organizme absorbuoja patogenines bakterijas ir bakterinius toksinus žarnyne; skatina toksinų, sunkiųjų metalų ir organinio fosforo pasišalinimą iš organizmo; saugos nuo mikrobų ir stiprina imuninę sistemą; skatina antioksidacinių fermentų susidarymą organizme; skatina kaulų formavimąsi ir gerina jų gijimą po traumų; teigiamai veikia plaukų struktūrą ir jų išvaizdą.