

# 5 askeleen ohjelma ihottumaan taipuvaisen ihon hoitoon!



Jos kärsit atooppisesta, allergisesta ja herkstä ihosta, et ole yksin! Iso-Britannian National Eczema Society arvioi, että tänä päivänä joka viides lapsi ja joka kahdestoista aikuinen kärsii jonkin tyyppisistä iho-ongelmista. Tämän ohjeen tarkoituksena on antaa hyödyllisiä ihonhoidon ohjeita, jotka perustuvat pitkään kokemukseen. Näiden ohjeiden avulla saat myös parhaan mahdollisen hyödyn Essential Care -tuotteistasi.

## Askel 1: Pidä ihosi puhtaana

Bakteerit, erityisesti Staphylococcus aureus, ovat yleisin ihottumaa aiheuttava tekijä ja niitä tavataan yli 90% iho-ongelmista kärsivillä henkilöillä sekä 5% normaali-ihosisista henkilöistä. Bakteeri voi aktivoitua ihon immuunisysteemin, mikä ilmenee ihon ärsyntyneenä. Essential Care Ultra Rich -voide sisältää yrttiä, joka toimii tämän tyyppisiä bakteereja vastaan tehokkaasti. Pese kädet säännöllisesti ja pidä kynnet lyhyinä. Pidä ihosi puhtaana peseytymällä viileää tai lämmintä (ei kuumaa) vettä käyttäen ja käytä ihon puhdistuksessa mietoja, herkälle iholle tarkoitettuja hoitotuotteita tarpeen mukaan. Kuivaa hellävaroen.

Ihon rasvahappoja, jotka pitävät ihosoluja kasassa, esiintyy atooppisella, allergisella tai ärsyntyneellä iholla vähemmän kuin normaalilla iholla. Tämä saattaa johtua epätavallisen matalasta ihosolujen rasvahappotuotannosta, mutta myös liiallisesta rasvahappojen poistumisesta toistuvan liiallisen pesun tai liian kovien puhdistusaineiden käytön johdosta.

## Askel 2: Hyödynnä kasvien vihreää voimaa!

*Vähentämään kutinaa ja edistämään paranemista.*

Kutiavan ihon raapiminen aktivoi tulehtuneen alueen immuunisysteemin laukaisemalla kemiallisia aineita, jotka puolestaan saavat aikaan toisia immuunireaktioita, jotka johtavat kutina-raapimis-kierteeseen. Perinteinen vastaus tähän ongelmaan on ollut immuunijärjestelmää tukahduttavien, steroideja sisältävien rasvojen käyttö. Kutinan ja raapimisen lopettaminen käyttämällä hyödyllisiä yrttejä, kuten kamomillaa ja metsätähteä sisältäviä voiteita, on lempeämpää ja saattaa tarjota pitkäaikaisemman ratkaisun iho-ongelmien hoitoon. Itse asiassa, Essential Care -sarjan tuotteissa käytetty kamomillasta saatava tiiviste on osoittautunut käytössä vähintään yhtä tehokkaaksi tulehduksen vähentäjäksi kuin mieto hydrokortisonivoide (steroidivoide), mutta ilman sen haittavaikutuksia.

Myös muilla yrteillä ja kasveilla, kuten kehäkukalla ja aloe veralla on todistetusti merkittäviä ihoa parantavia ja elvyttäviä ominaisuuksia. Halkaistu aloe veran lehti muodostaa nopeasti kalvon ja kumimaisen suojaavan pinnan vahingoittuneen kohdan päälle ehkäisemään kosteuden menetystä. Lyhyessä ajassa tämä haava paranee täysin. Entsyymit, jotka mahdollistavat tämän, toimivat täysin samoin myös ihmisen iholla. Aloe vera edesauttaa kudosten uudistumista ja sen on todettu imeytyvän myös ihon pintakerrosta syvemmälle, missä se hävittää kuolleita ihosoluja nuorentaen ihoa ja ennaltaehkäisten tulehduksia.

## Askel 3: Kosteutta luonnollisesti

Voiteet ja emulsiot ovat tärkeitä kuivan ja ärtynneen ihon kosteuttajia. Hyvät voiteet, jotka imeytyvät ihosolukkuon, auttavat korvaamaan ihon omien rasvahappojen puutosta, vähentävät kuivuutta, kosteusvajetta ja tulehduksia aiheuttavia orgaanismeja. Ns. normaalit vesipohjaiset ihovoiteet, jotka sisältävät mm. parafiinia ja mineraali- ja maaöljyjohdannaisia, tukkivat ihohuukokset, sillä niiden molekyylit ovat liian isoja imeytyäkseen iholle. Vaikkakin niiden "maaöljymuuri" ehkäisee kosteuden karkaamista, se myös estää ihoa hengittämästä muodostaen iholle myrkyjä ja levittäen tulehduksen aiheuttamaa lämpenemistä. Maaöljyjohdannaiset myös imevät iholta sille elintärkeitä A- ja E-vitamiineja.

Essential Care -sarjan tuotteet perustuvat kylmäpuristettuihin neitsytöljyihin, jotka sisältävät kaikki iholle tärkeät vitamiinit ja mineraalit. Ne imeytyvät hyvin tarjoten iholle sen tarvitsemaa kosteutta ja edistäen luonnollista paranemista. Lisäbonuksena nämä öljyliukoiset vitamiinit suojaavat ihoa ennenaikaiselta vanhenemiselta taistellen vapaita radikaaleja, kuten ympäristön haittavaikutuksia vastaan. Sheavoi, oliivi-, seesami-, macadamia- ja kookosöljyt ovat erityisen tehokkaita ihon kosteuttajia. Vähän kerrallaan ja usein on avain siihen, että iho pysyy kosteutettuna.

## Organic Repair Lotion

Repair Lotion on kehittynyt yli 20 vuotta kestäneen tutkimustyön ja omakohtaisen kokemuksen kautta, kun sen kehittäjä Margaret Weeds etsi hyvää ja tehokasta voidetta hoitamaan ärtynyttä, kuivaa ja halkeilevaa ihoa.



Voide koostuu 10 ihoystävällisestä ja tehokkaasti ihoa parantavasta ja hoivaavasta luonnonmukaisesta yrtistä sekä vitamiinirikkaista kasviöljyistä, jotka rauhoittavat, hoitavat ja parantavat ihoa. Vaikka huomaisit voiteen helpottavan vaikutuksen heti, muista kuitenkin, että iho tarvitsee 28 vuorokautta uudistuakseen ja korjaantuakseen.

Levitä voidetta iholle ainakin kahdesti päivässä tai tarpeen mukaan hellästi, hankaamista varoen.

## Ultra Rich

Ultra Rich on balsamivoide, joka sisältää puhtaita ja luomulaatuisia kasviöljyjä, sheavoita ja mehiläisvahaa. Se kosteuttaa ja suojaa hyvin kuivaa ja ärtynyttä ihoa. Sitä voi turvallisesti käyttää myös vauvojen iholle sekä rikkoutuneelle iholle.

Voide imeytyy nopeasti eikä tuki ihohuukosia, vaan antaa ihon hengittää. Se sisältää perinteistä haavoja parantavaa yrttitiivistettä (mäkikuisma), joka todistetusti vähentää bakteerien kasvua ja tulehdustilaa.



Levitä puhtaalle iholle kerrallaan vähän ja niin usein kuin on tarpeen joko yksin tai Repair Lotionin päälle antamaan erityistä kosteutusta ja suojaamaan ongelmialueille. Voidetta voi käyttää myös kosteiden kääreiden alla.

## VINKKI:

Levitä hieman Ultra Rich -voidetta tulehtuneille tai ärtyneille ihon alueille ennen kylpyä/suihkua - se ennaltaehkäisee tehokkaasti ihon kuivumista. Voit myös lisätä voidetta kylpyveteen!

# 5 askeleen ohjelma ihottumaan taipuvaisen ihon hoitoon!



## LISÄÄ VINKKEJÄ:

- Levitä kevyt kerros Ultra Rich -voidetta ennen uintia uima-altaassa tai meressä. Peseydy hyvin ja levitä puhtaalle ja kuivalle iholle uudelleen Repair Lotionia ja/tai Ultra Rich -voidetta.
- Säilytä tuotteet kuumalla ilmalla viileässä, jotta ne viilentävät ja hoitavat ihoa tehokkaasti.
- Suihkauta iholle kamomilla- tai ruusuvettä viilentämään. Voit myös nauttia rauhoittavan ja rentouttavan kylvyn laittamalla kamomilla- tai kukkaisvettä kylpyveteen. Kamomillavettä saat esimerkiksi liottamalla kamomillateepusseja vedessä.

## Askel 4: Vältä mahdollisia ihoärsykyitä

Luonnollisia ainesosia sisältävien ihonhoitotuotteiden etsiminen on hyvä alku, mutta synteettisiä hajusteita ja ärsyttäviä säilöntäaineita sisältämättömien tuotteiden löytäminen saattaa olla haastavaakin. Suositeltavaa on alkaa käyttää kemikaaleja sisältämättömiä tuotteita, sillä niiden pitkäaikainen käyttö saattaa laukaista ihoherkkyyttä ja allergiaa. Allergiaan ja ihottumaan taipuvalle ja atooppiselle iholle kemikaalittomat tuotteet ovat elinehto!

Seuraava listaus ei missään muotoa ole täydellinen, mutta se sisältää kuitenkin ne kaikkein pahimmat ihoa herkistävät ja allergisoivat aineet, joita tulee välttää:

### Hajusteet ja parfyymit

Hajusteet ja parfyymit ovat dermatologisten testien mukaan yleisin erilaisten kosmetiikan ja pesuaineiden aiheuttamien ihoreaktioiden syy. Huomaathan, että tuotemaininnat kuten "tuoksuton" tai "hajusteeton" (fragrance free, unscented) tarkoittavat useissa tuotteissa huomattavan tuoksun puuttumista, mutta ne voivat silti sisältää keinotekoisia hajusteita.

### Methyldibromo Glutaronitrile -niminen säilöntäaine

Useat tutkimukset ovat osoittaneet tämän säilöntäaineen olevan syylinen kosketusallergian kehittymiseen. EU on rajoittanut aineen käyttöä ja saattaa kieltää sen kokonaan. Silti sitä käytetään yleisesti monissa ihonhoitotuotteissa.

### Parabeenit (butylparaben, ethylparaben, methylparaben, propylparaben)

Nämä säilöntäaineet ovat tunnettuja ihon herkistäjiä. Ne ovat haitallisia erityisesti ihottumasta kärsiville ja ne on yhdistetty myös syöpään. Niitä käytetään yleisesti kosmetiikkatuotteissa - ja ruoassa!

### Sodium lauryl(eth) sulphate (SLS)

SLS-yhdisteitä käytetään yleisesti shampoissa ja suihkutuotteissa. SLS-yhdisteiden on havaittu poistavan iholta sen luonnolliset öljyt/rasvat jättäen ihon kuivaksi ja ärtyneeksi. Erityisesti atooppinen, allerginen ja herkkä iho on altis näille yhdisteille.

Lisää mahdollisia ihoärsykyitä on listattu sivuilla:

[www.essential-care.co.uk](http://www.essential-care.co.uk)

## Askel 5: Valitse kokonaisvaltainen lähestymistapa

### Ruoka:

Vaikka iho-oireita voisi hoitaa oikeanlaisilla hoitotuotteilla, niin kannattaa myös tutkia, sisältääkö oma ruokavalio mahdollisia ärsykeaineita. Lehmänmaito, kananmunat, pähkinät, gluteini ja ruoassa käytetyt lisäaineet (keinotekoiset maku-, väri- ja makeutusaineet) ovat yleisiä syytä erityisesti lasten iho-ongelmiin. Rintaruokintaa suositellaan, jos se vain on mahdollista.

Tutkimukset osoittavat, että yleinen periytyvän atooppisen ihottuman syy löytyy luontaisten rasvahappojen (erityisesti GLAn) puutteesta. Korkean GLA-pitoisuuden sisältämän ruokavalion noudattaminen tai sitä sisältävien lisäravinteiden nauttiminen tekee atooppiselle iholle hyvää.

### Vaateetus:

Puhdas pellava tai silkki ovat iholle ystävällisiä. Myös voimakasta auringonvaloa kannattaa välttää tai iho on syytä suojata ohuella vaatekerroksella. Vaatteiden pesuun kannattaa valita ekologinen ja ihoystävällinen pesuaine.

## Herkän ihon puhdistukseen:

### Olive Soap -Oliiviöljysaippua

Luonnonmukainen käsin tehty oliiviöljysaippua on tehty neitsytoliiviöljystä eikä se kuivata ihoa kuten tavanomaiset saippuat. Lisäaineeton, ei sisällä kemikaaleja. Kestää pitkään.



### Aloe Vera -suihkusaippua

Todella mieto suihkusaippua, jota voi käyttää myös kylvyssä. Jättää ihon kosteutetuksi ja pehmeäksi. Ei sisällä SLS-yhdisteitä, hajusteita tai säilöntäaineita. Turvallinen myös lapsille.



### Gentle Herb Shampoo

Hoitava ja hellävarainen shampoo kaikille hius-tyypeille. Tasapainottaa hiuspohjaa ja soveltuu myös ärtyneelle tai psoriaattiselle päänahalle. Sisältää luonnonmukaista kookosöljyä, aloe veraa ja biodynaamisia yrttejä.

Ensimmäinen Soil Associationin Iso-Britanniassa luomusertifioima shampoo. Ei sisällä SLS-yhdisteitä, keinotekoisia hajusteita tai säilöntäaineita.



## Maahantuoja/markkinoija:

SkinOrganics Finland Oy, Kalliopolku 3, 16610 Kärkölä  
Puh. 010 4235 999, [info@skinorganics.fi](mailto:info@skinorganics.fi), [www.skinorganics.fi](http://www.skinorganics.fi)

### Vastuuvapauslauseke:

Tällä hetkellä laki vaatii, että jos tuotteella tai sen ainesosalla ei ole lääketieteellistä lisenssiä, sen parantavasta vaikutuksesta ei voida esittää väittämiä. Tästä johtuen Essential Care -tuotteiden käyttösuositukset ovat ohjeellisia perustuen käyttökokemuksiin, asiakaspalautteeseen ja tutkimukseen.