

Akne

Tip kože koji imate nasljedna je osobina, a masna koža kod koje dolazi do pojave akni jedan je od tri osnovna tipa. Druga dva su suha i mješovita koža. Akne se najčešće vežu uz pubertetsku i mladenačku dob, no često znaju potrajati i daleko nakon puberteta. U pubertetu pod utjecajem hormona lojne žlijezde pojačano izlučuju masnoće zbog kojeg se na čelu, bradi, nosu i obrazima pojavljuje pojačan sjaj – takozvana sjajna T-zona. Uzrok ne treba tražiti samo u koži, već i sistemski – akne su znak poremećajau metabolizmu.

Definicija i uzrok

U osnovi, akne se temelje na pojačanoj diobi stanica u lojnim žlijezdama, pojačanom stvaranju sebuma (loja), neuravnoteženim lipidima u koži i jakoj reakciji na bakterije poput *Propionobacterium acnes*. Među mladima 80% njih ima masnu kožu, a čak oko 30% odraslih sve do starije životne dobi svoju kožu opisuje kao masnu. Terapeuti najčešće preporučuju djelovanje izvana, direktno na kožu, no za temeljito liječenje uvijek moramo djelovati "iznutra" zajedno sa kozmetičkim pripravcima.

Sistemsko djelovanje

Sistemsko djelovanje je osnovni i najčešće prvi način djelovanja kod velikog broja bolesti i poremećaja. Budući da akne predstavljaju poremećaj kože, a zašravo se radi o metaboličkom disbalansu, potrebno je prvo djelovati sistemski.

Prolaze se dvije kure, prvo se preporuča trodjedna kura sa preparatom korjena čička, a nakon tjedne pauze nastavlja se tretman cvijeta ljekovite maćuhice. Korjen čička sadrži tvari sa depurativnim djelovanjem na jetru i kožu. Detoksikacija jetre je neophodna kako bi se omogućio njen bolji rad na uklanjanju toksina iz organizma. Polieni i poliini iz čička vrlo su aktivni protiv raznih vrsta stafilokoka koji često izazivaju kožne infekcije. Maćuhica specifično djeluje na poboljšanje funkcije kože, a pomaže kod masne kože, akni, seboreje i sličnih problema. Spravlja se u obliku čaja.

Radi disbalansa lipida neophodno je uzimati i biljna ulja boražine ili noćurka tijekom dva mjeseca, što znači tijekom cijele duljine trajanja tretmana. Boražina i noćurak sadrže visoko vrijednu gama linolensku kiselinu prijeko potrebnu organizmu za regulaciju masnoća. Ulje boražine može se uzimati u kapsulama ili iz bočice putem žličice. Pažnju treba obratiti na kvalitetu i rok trajanja ulja, jer su podložna kvarenju. Tijekom tretmana također bi trebalo uzimati preparate cinka i vitamina B-kompleksa. Ovdje preporučujemo preparat Nutri-Vital koji sadrži potrebne doze gore navedenih sastojaka.

Može se također razmisliti o uporabi eteričnih ulja u obliku melata od slada ili meda ružmarina. Od eteričnih ulja koristimo paprenu metvicu, usplođe limuna i sjeme celara. Eterična se ulja mogu koristiti i u obliku kapsula.

Vanjsko djelovanje

Vanjska upotreba uključuje tonike hidrolata, a jačina upale diktira koji će se hidrolat koristiti. Kod slabijih upala koriste se hidrolati rimske kamilice i ružmarina verbenona (ili širokolisne lavande). Kod jakih upala izbor je hidrolat timjana timola ili klinčića sa snažnijim protuupalnim djelovanjem. Tonici se nanose na lice dva do tri puta dnevno pomoću vate. Time se izbjegava čišćenje lica sredstvima poput sapuna ili šampona. Ukoliko se sapuni koriste, uvijek moraju biti kiselog pH. Svim tonicima dodaje se i aloa vera koja potiče zacjeljivanje kožnih oštećenja.

Jednom do dva puta tjedno potrebno je primjeniti glinenu masku (od zelene gline). U sastav maske uvijek ulaze eterična ulja ružmarina verbenona, čajevca i bušina, a hidrolat se odabire na osnovu jačine upale.

Savjetuje se primjena prirodne kozmetike – noćnih i dnevnih krema. U njihovom sastavu uvijek mora biti ulje lješnjaka i vosak jojobe te eterična ulja koja reguliraju masnoće: mirta cineol, eukaliptus dives i elemi.

Ukoliko nakon zacjeljenja akni zaostanu tamnija područja pigmentacije, njih se lokalno tretira uljem smilja, a nakon toga eteričnim uljem bušina.

Kod akutnih akni nikad NE koristiti pilinge. Pilinzi se mogu koristiti kada akne nisu prisutne sa ciljem smanjenja pretjeranog mašćenja kože. Izrađuju se od fino mljevenih koštica marelice ili masline, a po potrebi se dodaju litotamnijske alge.

O gore navedenim eteričnim uljima

Bušin – snažno potiče stvaranje vlage u koži. Ukoliko razmišljate o borama, to je ulje vašeg odabira.

Čajevac – je antiseptičko ulje, koristi se protiv virusa, bakterija i gljivica.

Eukaliptus dives – koristan je za njegu masne kože.

Mirta kemotip cineol – regulira lučenje loja i korisna je kod masne kože.

Ružmarin kemotip verbenon – dobro je za poticanje obnavljanja svih tipova kože.

Smilje – odlično ulje za tretiranje ožiljaka, bora i hematoma (modrica).

Hidrolat bušina – lagano steže kožu, koristi se kod opuštene kože sklone borama.

Aloa vera – potiče obnovu svih tipova kože i pojačava prirodnu vlažnost kože.

Valter Ajman, dr.med.

Studio Aromedica