

## Prirodna alternativa za kortikosteroidne kreme i masti



Koža je vrlo djelotvorna barijera koja sprečava gubitak tekućine i tvari otopljenih u našoj krvi i međustaničnoj tekućini, a istovremeno štiti naš organizam od prodora mikroorganizama iz okoliša.

### Suha koža

Oštećenja izazvana psorijazom i ekcemom obično su suha i ljuskava koža, koja ako se ne vlaži, lako se upali i krvari. To se događa osobito u zimskim mjesecima, kad suh i vruć zrak, te nedostatak sunčeve svjetlosti mogu izazvati izbijanje psorijaze kod mnogih ljudi koji su joj skloni. Suha okolina može također izazvati nadraženost kože te stvaranje ekcema. Stoga je preko potrebno održavati kožu vlažnom i gipkom.

### Problemi kortikosteroidnih krema

**Kortikosteroidi su danas najčešće korišteni lijekovi u upalnim bolestima** i rutinski se upotrebljavaju za liječenje ekcema i psorijaze te obično brzo ublažavaju simptome. Sa kortikosteroidnim kremama nevolja je u tome što se smiju koristiti samo nekoliko tjedana, jer mogu izazvati stanjivanje kože, a prekomjernom uporabom mogu izgubiti djelotvornost.

Takvi lijekovi blokiraju reakciju imunog sistema ili u težim slučajevima, potiskuju rad cijelog imunog sistema. Iako takav pristup može pomoći, on nudi samo ublažavanje simptoma i ništa ne poduzima da bih riješio pravi uzrok bolesti. Pacijenti ovise o svojim lijekovima i pate od mnogih nuspojava.

Najgore u svemu je, da pacijenti stalno potiskuju svoj imuni sistem, što još više pogoršava zdravstveno stanje. Kod primjene kortikosteroida trebalo bi biti puno razuma. Cilj bi svima trebao biti da se koriste kada je potrebno smiriti upalu. Trebalo bi razmišljati i o drugim pristupima liječenju, što uključuje i prirodne metode, kako bi se intervali između vraćanja upale i ponovne primjene kortikosteroida što više produžili.

### **Prirodna alternativa kortikosteroidnim kremama**

Ponekad su kreme temeljene na prirodnim sastojcima i bolje rješenje od visoko tehnoloških revolucionarnih krema za lice jer sadrže blaže sastojke i savršeno su rješenje za osobe sa osjetljivom kožom i one koje pate od nekih dermatoloških problema.

Preporučila bih [Euten](#) kremu koja sadrži ekstrakte biljke gavez, stolisnik, kadulje i mente i ima izuzetno svojstvo regeneracije kože, te protuupalno, antiseptičko i fungicidno djelovanje. Službena medicina priznaje jednu prirodnu tvar kao odličan antipruritik (sredstvo protiv svrbeži), a to je mentol.

Nije neobično da skoro sve biljke koje dobro djeluju na kožu, u biti dobro djeluju i na jetru.

[Savjeti za prehranu kod suhe kože](#)