

Косметические средства

СОДЕРЖАНИЕ:

Косметические средства	1
Косметические ингредиенты и их свойства	1
О парабенах и SLS в составе косметических средств	9
Косметические средства (крем, пилинг, ванны) от Аргус	12
Косметические средства при псориазе. Общие советы	14
Косметические средства при псориазе. Опыт форума	16
Смягчающие и увлажняющие средства при псориазе	27
Детские кремы, молочко и масло	28
Смягчающие и увлажняющие средства	33
Средства гигиены при псориазе. Шампуни	50
Шампуни с дёгтем	51
Детские шампуни	65
Шампуни с кетоконазолом (от перхоти)	68
Прочие шампуни	70
Средства гигиены при псориазе. Мыло и гели	83
Дегтярное мыло	83
Мыло при псориазе	85
Гели для душа и жидкие средства для тела и лица	90
Обычное мыло	94
О растительных маслах при псориазе	96
Эфирные масла в лечении псориаза	97
Эфирные масла при беременности и наличии псор. артрита	102
Конопля в лечении псориаза	104
Крем "Зорька" с флорализином	107

Косметические ингредиенты и их свойства

(источник — http://beauty.net.ru/public/ingredienty_kosmeticheskikh_sredstv_ot_a_do_ya/)

Агар-агар — полисахарид, получают из красных и бурых водорослей, является растительным заменителем желатина. Полностью растворяется в воде только при температуре 95-100 градусов, при остывании образует гель. Благодаря высокой влагоабсорбирующей способности используется в качестве эмульгатора, загустителя, влагоудерживающего агента в производстве гелей, кремов, средств для жирной кожи.

Азулен — компонент эфирного масла из цветов ромашки аптечной. Оказывает регенерирующее, успокаивающее, противовоспалительное, противоаллергическое и дезодорирующее действия.

Аллантоин -получают из корней окопника лекарственного или проросшей пшеницы. Обладает вяжущим, кератолитическим действием, стимулирует процессы регенерации, смягчает и увлажняет кожу, предупреждает закупорку пор, образование комедонов (черных точек).

Альгинат натрия — обладает противовоспалительным, заживляющим и увлажняющим действием, стимулирует регенерацию клеток кожи.

Аминокислоты -это структурные единицы всех белков живого организма, существуют заменимые и незаменимые аминокислоты. В косметических рецептурах используются в качестве увлажняющего фактора (например, глицин сои).

Арбутин — гликозид, содержащийся в листьях толокнянки. Ингибирует фермент тирозиназу, которая катализирует синтез меланина из тирозина, тем самым оказывая на кожу осветляющее действие.

Ателлоколлаген — гипоаллергенная форма коллагена – препятствует потере влаги кожи, увлажняет, разглаживает и смягчает кожу, повышает ее тонус.

Ацетил гексапептид-8 (аргилерин) — белковая молекула, разработана специально для предупреждения преждевременного старения кожи и сокращения мимических морщин. Гексапептид влияет на процессы, способствующие образованию морщин, а именно на процессы сокращения мышц лица на уровне нервно-мышечного синапса. Гексапептид блокирует передачу нервного импульса, который запускает сокращение мышц лица, а также препятствует высвобождению нейромедиатора, посредством которого и передается нервный импульс, приводящий к сокращению мышцы. Таким образом, гексапептид оказывает миорелаксирующее воздействие на мышцы лица, ослабляя их сокращения и устраняя основную причину возникновения мимических морщин. В результате устраняются мимические морщины на лбу, во внешних уголках глаз, около рта. Разглаживаются глубокие морщины и предотвращается появление новых. Препараты на основе ацетил гексапептида-8 – это альтернатива инъекциям БОТОХ. Эти препараты не токсичны, не имеют побочных эффектов и хорошо переносятся кожей. Главным отличием действия ацетил гексапептида-8 от действия БОТОХ является то, что гексапептид лишь замедляет проводимость нервного импульса, в то время как ботулотоксин полностью прекращает передачу импульсов между клетками и может оказывать при этом заметное воздействие на мимику лица.

Бензофенон-3 — производное парааминобензойной кислоты. Применяется в солнцезащитных средствах. Обладает способностью поглощать УФ-излучение, имеет высокий защитный коэффициент, длительное время сохраняется на коже. Кроме того, бензофеноны являются фиксаторами запаха.

Бентонит — компонент природной глины, обладает свойством впитывать жиры, загрязнения, при высыхании разглаживает кожу лица. Задерживает токсины и углекислый газ, лишает кожу кислорода, препятствует дыханию и выделению, частицы могут царапать кожу.

Бетаин -активный растительный компонент, получают из отходов свеклосахарного производства или синтетическим путем. Содержится в средствах по уходу за волосами, обеспечивая им здоровый блеск. В сочетании с экстрактом ромашки в кремах — успокаивает кожу и стимулирует ее защитные функции.

Бисаболл -содержится в эфирном масле ромашки и лаванды. Используется как противовоспалительное, антисептическое, смягчающее средство.

Борат натрия — соль борной кислоты, в природе встречается в горячих источниках и минеральных водах, используется как дезинфицирующее, консервирующее средство в косметических препаратах. Поддерживает определенный pH.

Бутиленгликоль — используют в косметических рецептурах в качестве растворителя эфирных масел и

других веществ, а также для подавления роста микроорганизмов в препаратах. Малотоксичен, не вызывает раздражения кожи.

Бутилпарабен — используется в косметических композициях в качестве консерванта, обеспечивающего гибель и торможения развития микроорганизмов, препятствующего появлению токсинов, неприятного запаха, плесени.

Васильковая вода — водный настой цветков василька обладает антибактериальными свойствами, снимает раздражение и кожный зуд, снижает отеки тканей.

Гидантоин -консервант для косметических средств с антибактериальной активностью. Используется также как стабилизатор и загуститель. Относится к производным мочевины.

Гидрогенизированное соевое масло — жироподобное вещество, смягчает, увлажняет кожу, способствует мягкому отделению ороговевших клеток.

Гидроксипропил метилцеллюлоза — добавляется в косметические средства в качестве стабилизатора, эмульгатора, загустителя.

Гидроксиэтилцеллюлоза – стабилизатор.

Гидролизированный протеин пшеницы -гидролизат клейковины пшеницы. Оказывает длительный увлажняющий эффект. На коже образует тончайшую воздухопроницаемую пленку, тем самым восстанавливает микрорельеф кожи, поддерживает ее увлажненность.

Гидролизированный протеин сои -предотвращает процессы преждевременного увядания кожи, стимулирует клеточный метаболизм, повышает влагоудерживающую способность кожи.

Гидролизированный рисовый протеин — помогает сохранить естественный уровень увлажненности кожи.

Гидролизованная мембрана яичной скорлупы — протеиновый продукт, который характеризуется наличием высокого процентного содержания коллагена идеально совместимого с кожей. Способствует улучшению функциональной активности фибробластов, стимулирует их рост.

Гликозиды – биологически активные органические соединения, встречаются в растениях или получают синтетическим путем.

Гликопротеины – сложные белки, белковая часть молекулы которых связана с углеводами. Являются важным компонентом клеточных мембран. Гликопротеины используются в косметике в качестве увлажняющих и влагоудерживающих компонентов продолжительного действия.

Глицериды гидрогенизированные — получают гидрогенизацией подсолнечного, соевого и других растительных масел. Гидрогенизация позволяет получить более плотную консистенцию масел, улучшить их запах и внешний вид за счет обесцвечивания, а также снизить возможность их окисления на воздухе. Используют в качестве эмульгаторов, стабилизаторов.

Глицерилстеарат — эмульгатор, стабилизатор кремов и эмульсий.

Глицерин -получают путем гидролиза натуральных жиров и растительных масел. Смягчает кожу, способен удерживать воду, предохраняя кожу от чрезмерного высыхания.

Глицин сои — аминокислота, структурная единица растительных и животных белков. Попадая на поверхность кожи в составе косметического средства, играет роль увлажняющего компонента, защищает клеточные мембраны от вредного воздействия свободных радикалов, замедляет процесс преждевременного старения кожи. Получают глицин гидролизом соевого белка.

Дигидроксиацетон -применяется в средствах для автозагара, бронзаторах наряду с красящими пигментами тростникового сахара, в качестве усилителя окраски, увлажнителя, эмульгатора.

Диметикон -натуральный силикон, является стабилизатором и эмульгатором косметических форм, способствует снижению потери влаги роговым слоем кожи.

Диоксид титана — является солнцезащитным барьером, отражает и рассеивает УФ излучение. Имеет более низкий коэффициент защиты по сравнению с химическими защитными факторами, например, бензофенонами.

Диоктил натрия сульфосукцинат — поверхностно-активное вещество, не раздражает кожу, дает

мелкодисперсную стабильную пену. Используют в средствах для душа и ванны, жидких мылах, шампунях.
ДНК — растительная ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота) — высокомолекулярное соединение белковой природы; является увлажняющим компонентом в косметике. Обеспечивает длительный эффект гидратации кожи.

Дрожжи — группа простейших грибов. Экстракт дрожжей содержит глициды, аминокислоты, липиды, минеральные вещества (сера, фосфор, калий, магний), витамины PP, H, провитамин D, витамины группы B, нуклеиновые кислоты. Высокая биологическая активность экстракта делает его очень полезным для ухода за кожей и волосами . Увлажняет и питает кожу, влияет на углеводный и белковый обмен, а в случае проблемной и вялой кожи оказывает очищающее и регенерирующее действие.

Дубильные вещества — вещества, способные видоизменять коллоидное состояние белков, оказывают вяжущее, противомикробное, противовоспалительное действие, образуют на слизистых оболочках и раневых поверхностях защитную пленку, под которой активно восстанавливается новый слой молодых клеток. Содержатся в шалфее, чабреце, зверобое, толокнянке, дубе, бадане, бруснике, лапчатке, чернике, ольхе.

Железо — влияет на кроветворение, участвует в образовании гемоглобина, антианемический минерал. Участвует в дыхании клеточек кожи, обеспечивает газообмен в тканях.

Жемчужный протеин — это компонент, получаемый из высококачественного жемчуга. Обладает гидротантными свойствами, нормализует уровень PH кожи и эффективно борется с появлением морщин. Способствует уплотнению текстуры кожи и улучшает ее цвет.

Жир Эму — животный жир, получаемый от крупных австралийских птиц Эму. Очищенный и рафинированный жир представляет особый интерес для косметики благодаря своим смягчающим, противовоспалительным , ранозаживляющим , бактерицидным свойствам. Содержит олеиновую, пальмитиновую, линолевою, стеариновую кислоты. Полезные свойства жира определяются в первую очередь его особым жирокислотным составом. Близок по своему составу к липидам рогового слоя человека , ему свойственны гипоаллергенность и низкая комедогенность.

Имидазолидинил мочевины — продукт белкового гидролиза. Является мягким консервирующим веществом, обладающим антисептическим действием.

Калий -микроэлемент, наряду с натрием участвует в регуляции водно-электролитного обмена, участвует в передаче нервных импульсов, активизирует работу ряда ферментов, улучшает функционирование мышц, регулирует питание клеток.

Камфора — летучее вещество с антибактериальным, болеутоляющим и охлаждающим действием. Является компонентом эфирных масел камфорного лавра, базилика, полыни.

Канделилловый воск — образует на коже влагонепроницаемую пленку, придает вязкую консистенцию крему. Извлекают из травы канделилы, растущей в Мексике, он относится к воскам средней плотности.

Канолы масло (рапса) -смягчающий и влагоудерживающий компонент.

Каолин — белая, или китайская, глина, обладает высокой гигроскопичностью. Адсорбирует избыток секрета сальных желез, загрязнения. Очищает и подсушивает кожу.

Карбомер (940, 941) — загустители, придают крему вязкость и соответствующую консистенцию.

Карнаубский воск — создает на поверхности кожи влагоудерживающий барьер. Получают из листьев бразильской пальмы. Самый твердый из натуральных восков и хорошо растворяется в органических растворителях, например, этиловом спирте.

Кератопептид -белковый гидролизат кератина пера. Входит в состав средств по уходу за кожей, ногтями, волосами, способствует укреплению и стимуляции роста волос, белковому обмену в коже, регенерации клеток.

Кокоил натрия — поверхностно-активное вещество, пенообразователь.

Коллаген — белок, составляющий основу соединительной ткани кожи, сухожилий, костей, мышц, внутренних органов. Обеспечивает эластичность и упругость коже. В составе косметических средств

оказывает увлажняющее и омолаживающее действие. Используются животный, растительный и морской коллаген (наиболее близок по структуре с коллагеном тканей человека).

Консерванты -различные по химической структуре вещества, которые обладают антибактериальным действием и предохраняют косметические препараты от разложения и прогорклости.

Кофеин — алкалоид, содержится в кофейном дереве, листьях чая, орехах кола. Улучшает микроциркуляцию крови, уменьшает отечность.

Коферменты — органические соединения, необходимые для нормального течения обменных процессов в клетках (например, кофермент А, кофермент Q 10).

Кремнезем — соединения кремния и кислорода, сорбент и наполнитель.

Ксантановая камедь — полисахарид, стабилизатор, загуститель, предотвращает расслаивание косметических средств на фракции.

Лактопероксидаза – фермент, содержится в молозиве, обладает антимикробной активностью.

Ланолин (шерстяной воск) – животный воск, получают из овечьей шерсти, после выделения воск подвергается многоэтапной очистке и гидрированию. Образует устойчивые эмульсии с водой, обладает высокой гигроскопичностью, оказывает смягчающее действие на кожу, хорошо проникает в глубокие слои кожи.

Лаурил сульфат — поверхностно-активное вещество, применяется в очищающих косметических средствах для образования пены.

Лецитин — представитель фосфолипидов, содержится в животных и растительных тканях. В косметологии чаще всего применяется соевый лецитин. Является эмульгатором с антиоксидантными свойствами.

Лизин -аминокислота входящая в состав практически всех животных и растительных белков. Участвует в формировании коллагена и регенерации тканей.

Липиды -соединения, состоящие из жирных кислот или их производных и глицерина, присутствуют в живых клетках и тканях в составе жировой ткани. Выполняют разнообразные функции в организме: входят в состав клеточных мембран (фосфолипиды, сфинголипиды), являются предшественниками стероидных гормонов, желчных кислот, служат источником энергии.

Липосомы –искусственно полученные наночастицы, служат контейнерами для доставки действующих веществ: лекарственные препараты, витамины, гормоны, вода. Мембрана липосом состоит из природных фосфолипидов, это дает возможность сливаться липосомальной и клеточной мембранам, при этом содержимое липосом поставляется внутрь клетки. Липосомальные препараты не токсичные, обладают пролонгированным действием.

Маточное молочко (апилак) – вещество, вырабатываемое пчелами. Улучшает трофику тканей, так как богато белками, углеводами, липидами, витаминами и минеральными веществами

Ментол — органическое вещество, содержится в мятном эфирном масле. Обладает местноанестезирующим, противозудным, успокаивающим, слабым антисептическим действием.

Метилглуцет -эфир глютаминовой кислоты, обладает свойствами смягчать кожу, задерживать влагу в коже, регулируя ее баланс посредством транспорта ионов калия.

Метилкокаил таурат натрия — производное жирных кислот (олеиновой, стеариновой, пальмитиновой), используется в косметических препаратах в качестве ПАВ и стабилизатора пен.

Метилпарабен — консервант, предохраняет крем от бактериологической обсемененности.

Метоксициннамат – химический УФ-фильтр.

Микрокристаллический воск – синтетический воск. Создает на коже влагоудерживающую пленку.

Микросферы -сферические частицы размером от 50 нм до 2 мм выполняющие функцию доставки лекарственных или других активных веществ клеткам (частицы размером менее 1 мкм-наносферы).

Микросферы получают из натуральных (альбумин, желатин, декстран, хитозан) или синтетических (полистерол, винил-пиридин) источников.

Миндаля сладкого измельченная скорлупа — мягкий абразивный компонент; способствует более полному

очищению рогового слоя кожи от отмерших клеток. Придает коже гладкость.

Монтмориллонит — глинистый минерал, обладает адсорбирующими и омыляющими свойствами.

Морская соль — комплекс минеральных солей (хлоридов натрия, магния, калия, сульфатов магния, кальция и др.) нормализует обменные процессы в коже.

Мочевина — продукт распада белка, один из основных компонентов натурального увлажняющего фактора кожи.

Натриевая соль EDTA — используют в косметических средствах как антиоксидант, регулятор кислотности.

Натрия гиалуронат -соль гиалуроновой кислоты. Увлажняет и питает кожу.

Оксибензон —химический УФ фильтр.

Оксидоредуктаза – фермент, в рецептуру косметических средств вводят в составе белково-ферментного комплекса – глицин сои/оксидоредуктаза. Этот комплекс призван активировать окислительно-восстановительные процессы в клетках кожи, стабилизирует клеточное дыхание, способствуя полному окислению продуктов обмена и уменьшению образования свободных радикалов. Улучшая метаболизм в клетках, соевый глицин препятствует старению кожи, интенсифицирует процессы регенерации, защищает клеточные мембраны от вредного воздействия свободных радикалов.

Пальмитоил пентапептид -4 (матриксил) – синтетический липопептидный комплекс. Состоит из определенной последовательности аминокислот, повторяющей фрагмент проколлагена кожи человека, и пальмитиновой кислоты, позволяющей молекуле матриксила проникать в глубокие слои кожи. Комплекс стимулирует синтез матричных белков кожи-коллагена и фибронектина, оказывает омолаживающее и разглаживающее действие.

Папаин -растительный протеолитический фермент, разрушающий пептидные соединения. Содержится в дынном дереве-папайе. В косметологии применяется как мягкий химический эксфолиант.

Парабены — производные пара-оксибензойной кислоты (метилпарабен, этилпарабен, пропилпарабен и др.). Парабены используются как консерванты косметических средств, с антибактериальной и антигрибковой активностью.

Парафин — удерживает влагу в коже и придает крему консистенцию, необходимую для хорошего распределения по поверхности кожи.

Пищевые красители — FD&C BLUE#1, D&C YELLOW#10, FD&C RED#4, FD&C BLUE#1 — используются для придания цвета или определенного оттенка косметическому препарату.

Поливинилпирролидон — биополимер, является регулятором вязкости в водных растворах.

Полисахариды -природные высокомолекулярные углеводы. К ним относятся глюкозаминогликаны, обеспечивающие эластичность клеточных стенок, альгиновые кислоты, пектин, камеди, слизи. Эти вещества обеспечивают избирательную проницаемость кожи, оказывают обволакивающее, смягчающее действие. Содержатся в подорожнике, алтее, льне, мать-и-мачехе.

Полисорбит — эмульгатор с вяжущим, увлажняющим свойствами, солюбилизатор, то есть способствует растворению плохо растворимых веществ.

Полисорбитацетат натрия — эмульгатор, обладает высокой гигроскопичностью, что позволяет сохранять влагу на поверхности кожи.

Полиэтиленовые частицы — мягкий абразивный компонент используется в различных очищающих средствах для отшелушивания поверхностных отмерших клеток.

Пропилен карбонат — наполнитель, растворитель полимеров.

Пропиленгликоль — имеет вязкую консистенцию, обладает влагоудерживающими свойствами, способствует смешиванию гидрофильных и гидрофобных веществ, придает однородную консистенцию кремам.

Пропиленгликоль дикаприлат -производное пропиленгликоля и каприловой кислоты. Эмульгатор, растворитель жиров и увлажнитель.

Пропилпарабен — консервант и антиоксидант крема. (см. парабены).

Пудра скорлупы грецкого ореха — жесткие частицы — природный абразив, применяется в косметических средствах для эксфолиации.

Пчелиный воск — представлен эфирами жирных кислот органического происхождения, вырабатывается пчелами, обладает бактерицидным, противовоспалительным, ранозаживляющим, смягчающим и увлажняющим свойствами.

ПЭГ (2,4,40,100) -полимер многоатомного спирта этиленгликоля, представляет собой вязкую жидкость, используется в качестве загустителя, улучшающего консистенцию косметических средств. При попадании внутрь в высоких концентрациях вызывает в организме необратимые изменения и летальный исход.

Растительных белков гидролизат — продукт ферментативного гидролиза пшеничного, соевого и кукурузного белка. Содержит аминокислоты и пептиды с небольшой молекулярной массой. Увлажняет кожу, защищает от потери влаги.

Рисовый воск -получают из рисовых отрубей. Является загустителем для кремов, на коже создает тончайшую влагоудерживающую пленку.

Розовая вода -ароматическое вещество, получают из лепестков роз, богатых эфирными маслами, является промежуточным продуктом при производстве розового масла. Успокаивает, увлажняет, дезодорирует кожу, стимулирует регенеративные процессы.

РНК (рибонуклеиновая кислота) -нуклеиновая кислота, имеет макромолекулярную структуру. Участвует в синтезе белка.

Сапонины — гликозиды, содержащиеся в листьях, стеблях, коре растений (например, солодка, конский каштан, кора мыльного дерева, хвощ), способны образовывать пенящиеся коллоидные растворы, подобно мылам. Применяют в средствах для очищения кожи.

Сафлор / *Carthamus tinctorius* / или дикий шафран — лепестки сафлора содержат красящие пигменты, которые используют для получения красителей желтого и красного цвета. Эфирное масло имеет противовоспалительное действие.

Сахар инвертный — получают нагреванием сахарного сиропа с органической кислотой (например, молочной). Таким образом, получают более гигроскопичный сироп, который является стабилизатором влажности, не кристаллизуется (не засахаривается).

Сера -химический элемент, содержится во всех тканях организма, входит в состав некоторых ферментов, гормонов, витаминов. Обладает дезинфицирующим и подсушивающим свойством.

Сквален — ненасыщенный углеводород, получают из семян амаранта. Является компонентом секрета сальных желез кожи, является предшественником холестерина, стероидных гормонов, фитоэстрогенов. Обладает смягчающим, ранозаживляющим, антибактериальным и антиоксидантным действием. Легко проникает через кожные покровы, способствует переносу биологически активных веществ в глубокие слои кожи.

Сорбит (сорбитол) — многоатомный спирт. Содержится в морских водорослях, плодах рябины различных ягодах. Является сахарозаменителем, влагоудерживающим агентом, текстуратором, эмульгатором, стабилизатором цвета.

Спермацет — воскоподобное вещество, получаемое из животного жира. Использовался в качестве основы для мазей и кремов, обладает влагоудерживающей способностью. В настоящее время используется редко в связи с высокой стоимостью.

Стволовые клетки -это особые клетки живых организмов (человека и животных, а также растений), способные к неограниченному делению с дальнейшей дифференциацией дочерних клеток в клетки всех тканей и органов. То есть это предшественники всех клеток. Стволовые клетки возможно получить из костного мозга, пуповинной крови, фибробластов кожи и суставной жидкости. Но в косметологии стволовые клетки животного происхождения запрещены к применению. В косметические средства антивозрастного ухода вводят растительные стволовые клетки, получаемые из верхушки молодых побегов растений.

Стеариловый спирт — производное стеариновой кислоты, применяется в косметических средствах как эмульгатор, загуститель, структурообразователь, эмомент (увлажняющий агент).

Танин — соединение растительного происхождения, содержится в листьях, плодах, коре растений (дуб, каштан, шалфей, зверобой и др.). Оказывают вяжущее и местное противовоспалительное действие за счет способности коагулировать белки, то есть образовывать уплотненные коллоиды (защитную пленку) внеклеточной жидкости, экссудата, клеточных мембран.

Триклозан — хлоросодержащее производное фенола. Обладает антибактериальной и противогрибковой активностью. Включают в состав препаратов для лечения акне.

Феноксизтанол — консервант, антисептик.

Ферменты лактобактерий — комплекс ферментов (протеазы, пептидазы и др.), продуцируемых ацидофильными молочными бактериями, нормализуют pH кожи, являются антиоксидантами, играют важную роль в обменных процессах клеток.

Фитогормоны — химические соединения, вырабатываемые в различных частях растений, вызывают биохимические, морфологические и физиологические изменения самих растений. Ряд фитогормонов обладает антиоксидантной активностью. Не имеют эстрогеноподобного действия.

Фитосквалан — получают из растительных масел, антиоксидант, увлажняет и питает кожу.

Фитостеролы — компоненты мембран растительных клеток. Основные источники — орехи и масла из них, подсолнечное, кукурузное масло, масло зародышей пшеницы и других злаков, имеют структуру подобную. Обеспечивают антиоксидантную защиту клеткам, стимулируют синтез белка, поддерживают увлажненность и эластичность кожи.

Флавоноиды — фенольные соединения, синтезируемые в растениях. Богаты флавоноидами цедра цитрусовых, различные ягоды и фрукты, зеленый чай, красное вино. Основная часть флавоноидов — растительные пигменты, обладающие выраженной антиоксидантной активностью.

Хитозан — производное природного полисахарида хитина. Является натуральным гелеобразователем и активной увлажняющей добавкой. Хитозан активизирует заживление травмированной поверхности кожи, стимулирует рост коллагеновых волокон.

Хлорид магния — вяжущее, рассасывающее действие.

Хлорид натрия — используют для повышения вязкости.

Целлюлозная смола — стабилизатор, загуститель, эмульгатор, связующий агент.

Церамиды — представители сфинголипидов, которые являются компонентом клеточной мембраны. Участвуют в процессах дифференцировки, роста и гибели клеток.

Церезин — минеральный воск или очищенный озокерит, по виду и свойствам напоминает пчелиный воск, обладает способностью прочно удерживать различные масла и жиры.

Цетерет-20 — эмульгатор.

Цетерил октаноат — эмульгатор.

Цетерилловый спирт — эмульгатор.

Цетил рицинолеат — вещество, выделяемое из касторового масла, удерживает и сохраняет влагу на поверхности кожи.

Цетиловый спирт — жирный спирт растительного происхождения, получают из кокосовых орехов. Является стабилизатором, загустителем, создает на коже влагозадерживающий барьер.

Цианкобаламин (витамин B12-антианемический) — оказывает существенное влияние на обмен веществ, участвует в процессах биологического окисления. Содержится в печени, почках, яичном желтке.

Циклометикон — синтетическое минеральное масло, летучее вещество, может служить жидкой основой для кремов, обеспечивает равномерное распределение активных веществ по поверхности кожи, не липкий, не оставляет жирного следа.

Циклопентасилоксан — силикон, обладающий свойством эмульгаторов, делает структуру косметических средств более легкой, не оставляет жирного следа, улучшает впитывание активных компонентов.

Цинк — микроэлемент, влияющий на репродуктивную, нервную, иммунную системы организма, а также на состояние кожи, оксид цинка в косметических средствах выполняет роль антисептика, оказывает вяжущее, подсушивающее действие.

Цитокины — молекулы белковой природы, синтезируются клетками иммунной системы и другими типами клеток, в том числе и кератиноцитами при повреждающем воздействии чужеродного агента. Являются иммуномодуляторами, участвуют в процессах иммунного ответа, воспалении, регенерации.

Шелка гидролизат — получают методом ферментативного гидролиза тончайших нитей кокона тутового шелкопряда. Представляет собой комплекс аминокислот и полипептидов с небольшой молекулярной массой. Гидролизат шелка защищает кожу от потери влаги, повышает упругость и разглаживает мелкие морщинки.

Эластин — структурный материал эластических волокон соединительной ткани, которой особенно богата кожа. Образует пленку, нарушает влагоиспарение, поддерживает упругость кожи.

Эмоксипин — антиоксидант, блокирует негативное повреждающее действие свободных радикалов, снижает перекисное окисление липидов, за счёт этого блокирует патологический процесс и ускоряет заживление.

Эсцин — сапонин, обнаруженный в семенах конского каштана. Обладает фотозащитными свойствами, улучшает обмен веществ в тканях. Включается в солнцезащитные косметические изделия, используется в средствах по уходу за ногами.

Эскулин — смесь сапонинов, содержащихся в семенах и коре конского каштана. Обладает Р-витаминоподобным действием. Оказывает противоотечное, противовоспалительное действие, снижает проницаемость плазмалимфатического барьера, укрепляет стенки капилляров.

New Snap-8 — (ацетил октапептид-3), пептид состоящий из восьми аминокислот. Уменьшает выраженность морщин посредством дестабилизации длинной цепи белка, ответственного за мышечные сокращения. Механизм нарушения передачи импульсов к рецепторам мимической мускулатуры схож с действием пептида аргирелина, однако релаксирующий эффект на мышцы от Snap-8 сильнее.

New Syn-Ake — (дипептид диаминобутирол бензамида диацетат), пептидный комплекс, имитирующий действие нейромускульного блокатора яда гадюки Храмовой куфии. Последовательность аминокислот Syn-Ake, блокирует определенные рецепторы мимических мышц, таким образом, предотвращая мышечные сокращения. Нарушается нервно-мышечная передача импульсов. Обращаем ваше внимание, что этот пептид не добывается из яда гадюки — он схож с ним лишь по действию.

NMF2 — натуральный увлажняющий комплекс растительных экстрактов, содержащих аллантоин, глюкозу, некоторые аминокислоты. Улучшает влагоудерживающие свойства клетки, укрепляет клеточную мембрану.

Octamioxyl — октапептид нового поколения, уменьшает выраженность морщин, посредством уменьшения мышечных сокращений.

Swiss stem cells — новый активный ингредиент — стволовые клетки, полученные из редкого швейцарского яблока Uttwiller Spatlauber. Растительные стволовые клетки содержат микроэлементы и протеины, которые необходимы для нормального протекания всех биохимических процессов в коже. Защищают кожу от воздействия свободных радикалов, замедляют появление признаков старения кожи, увеличивают устойчивость клеток кожи к ультрафиолетовому облучению, приостанавливают апоптоз клеток.

23-каратное золото — улучшает проникновение активных ингредиентов, обеспечивает длительное увлажнение и питание кожи, повышает ее упругость и эластичность, оказывает выраженный омолаживающий эффект, антиоксидантное действие.

О парабенах и SLS в составе косметических средств

Насколько вредны в составе шампуней и других косметических средств всякие лаурил сульфаты натрия и парабены?

Вот что по этому поводу думают участники форума «Псориаз» Давайте лечиться вместе!»

Kulau-leprous

Как научно доказал Аркадий Райкин, «главное в человеке — это пуговица». Так и для трихолога — главное, чтобы волос был гуще, да рос пуще, поэтому главное в шампуне — мягкая моющая основа, т.к. от остальных добавок нет проку для развесёлого роста и медвежьей загустелости волоса. Кроме этого доХтура можно скликать целый консилиум — спросить о парабенах, например, рентгенолога, который авторитетно укажет что их, как величин ненаблюдаемых в «аппарат», и вовсе на свете нету, спросить отоларинголога, который о них не слышал и подтвердит вывод трихолога и рентгенолога, ну и т.д. Ну, а производитель, отблагодарив консилиум, будет потирать руки и добавлять эти лаурил сульфаты да лаурет сульфаты натрия в косметику. А чё? При копеечных ценах парабенов, полученных из нефти, их консервирующие свойства делают продукцию практически вечной — не гниет, не киснет, никакой микроб ей не страшен — вмиг окоцурится.

Мы, привлеченные прекрасными свойствами косметики с парабенами, весело покупаем, густо мажемся и часто моемся, парабены проникают нам в кожу..., а там начинается их шпионско-диверсионная работа. А вот тут уж кому как: парабены — яды. Кроме того, у них есть неприятная склонность к накоплению в самых глубоких слоях кожи. Ну и, соответственно, целый ряд неприятных побочных явлений

Во многих странах действуют ограничения на содержание парабенов в разных там шампунях (в Европе — не выше 0,19%), но это не везде и уж точно не для наших парабеново-беззащитных стран.

У нас форум «кожников», для которых вопрос о парабенах в коже отнюдь не праздный. Для нас самое неприятное может заключаться даже не в их токсичности и мании к накоплению — фишка в свойствах парабенов имитировать действие гормонов, что расшатывает тонкий гормональный баланс организма — и местно и общий фон. Ну, кто мазался гормоналками, меня поймет.

«Шампуньщикам» без парабенов «край», тут, как дважды два: кто не применяет копеечные парабены, тот, увеличив стоимость производства, сдулся. А мы беззащитны перед производителями, так успешно решивших гамлетовский вопрос «быть или не быть» — Быть, но имидж парабенов «припудрить», а мозги «запудрить» — маркетинг. Просвещенный народ отдергивает руку от тюбика, читая слова метил-, бутил-, пропил-, этилпарабен, на это есть прием: не можешь отмыть черного кобеля, изображай его белым пуделем — назови синонимом. Вот как на тюбиках погавкивают «белые пудели» парабенов: E214 — E219, пропагин, метагин, парагидроксibenзоат, гидро-, или оксibenзойные кислоты/- бензоаты, или нечто вовсе таинственное с буквами PHB...

Повторюсь, для нашего брата — главное их псевдогормональные свойства, «безумная химия» действия на кожу, что-то вроде скин-капа. Тут самые отморозки — это длинноцепочечные парабены — фенил-, пропил- и бутилпарабены, которые в европах кое где уже год как запрещены, или «не рекомендованы», или рекомендованы, но не для себя... Вот он, блистающий мире сертифицированной натуральной косметики. Ну, а под нашими березами? Тут все тихо, разве что собачки гавкают. Но это не собачки — это «белые пудели» длинноцепочечных парабенов «под прикрытием» в косметике нашего массового потребления.

RedMen

Тысячелетиями человечество потело, лоснилось от немых голов, ходило с небритыми подмышками, мохнатыми грудями, заросшими подбородками, украшало себя бодиартом из пепла, разноцветной грязи, косточек съеденных соплеменников, перьев, и всякоразными другими первобытными прелестями. Нельзя сказать, чтоб оно сильно страдало, — нет, человечество считало, что такой естественный порядок дарован им свыше богами и потому им надлежит такому порядку радоваться. Оно и радовалось. Неистово чесалось, мёрло едва повзрослев, но радовалось; и все, в общем-то, были счастливы.

Ну или почти все. Потому что, как это нередко бывает, в среде счастливых обывателей нашлась группа леворуционеров-радикалов, нагло поправших дедовские обычаи. Они заявили, что только свиньи могут быть счастливыми, сидя в грязи; и придумали умывания, обливания, бритвы, ножницы, расчёски, правила так называемой «гигиены», нижнее бельё, антиперспиранты и вообще всячески мучили воду, часто в прямом смысле — розовыми лепестками, ароматными маслами и прочей ересью. Противоестественное движение это ширилось, их терпели; но когда леворуционеры покусились на самое святое — на небритые подмышки, — традиционалисты не выдержали и объявили обновленцам Holy War, или Голую Войну. И... быстро её, извините, профукали, потому что облачённых в бронелифчики сторонниц бритых подмышек оказалось неожиданно много.

Профукать профукали, но сдаваться не собирались и вынужденно ушли, сами понимаете, в подполье. Рецидивы этой войны периодически вспыхивали, — без особых, впрочем, успехов для поросших кудрявым мехом голых натуристов, — и докатились и до наших дней.

И вот уже в наши дни повсеместного безоговорочного засилья косметики с парабенами нашлись смельчаки, возвысившие свой голос против сего еретического неистовства. Некая Филиппа Дэрбр, исследуя раковые опухоли, нашла в 18-ти образцах (из 20-ти) следы парабенов. «Ну и что, — сказали ей далёкие потомки леворуционеров-радикалов, — одно-единственное исследование погоды не делает». «А то, — возражает им Дэрбр, — что большая часть парабенов обнаружена почти исключительно в верхнем внешнем квадранте, ближайшем к подмышкам; и подмышки эти — бритые! Следовательно, наличие парабенов может быть связано с раком груди!»

Тут поднялась буча. Поскольку спорить дубинкой по голове, как встарь, было уже некомильфо, война приняла более-менее цивилизованные формы. Масла в огонь подлил редактор, опубликовавший в своём журнале мнение Дэрбр, и двусмысленно заявивший, что «Из этого исследования невозможно сказать, действительно ли парабены вызывают опухоли, но они определенно могут быть связаны с общим ростом случаев рака груди»; и призвавший к дополнительным исследованиям. Дополнительные исследования были проведены и они не нашли никаких прямых доказательств причинно-следственной связи между парабенами и раком, между бритьём подмышек, употреблением дезодорантов и возникновением раковых опухолей.

Тогда антипарабенисты подогнали ещё одно исследование, в котором экспериментально *in vivo* доказали, что парабены имеют слабую эстрогенную активность, действуя как ксеноэстрогены, — и как следствие, способствуют развитию раковых опухолей. «Ах так, — возмутились «зелёные» и борцы за права животных, — а зачем вы мучили подопытный материал дозами, в 25 000 раз превышающими предельно допустимые нормы содержания парабенов при консервации? От таких доз кто угодно загнётся! Крысы — это вам не человек, крысы существа нежные и деликатные! Самуё бы так!» Антипарабенисты на разоблачение обиделись, обозвали зелёных борцов сектой и изгнали из своих рядов.

В войну вмешалось Американское раковое общество, заявившее буквально, что в вышеозначенных антипарабенистских исследованиях, мол, «содержится слишком много недостатков для того, чтобы считать их научно действительными и научно обоснованными», и что «долгосрочный эффект на здоровье от воздействия парабенов до сих пор по существу неизвестен». Французы, в свою очередь, сочли необходимым заметить, что «...в конечном счете, по-видимому, можно утверждать, что этот вопрос (связь парабенов и раковых опухолей) не составляет проблему здравоохранения, и по-видимому, поэтому бесполезно заниматься исследованиями по данной теме».

Изгнанные зелёные подсустились, демонстративно побрили подмышки и при помощи Европейской научной комиссии по потребительским продуктам и соответствующей американской установили разрешённые нормы содержания парабенов в косметике, в Европе 0,4% и в США 1%. Почему такие разные

цифры для Европы и США, связано ли это с тем, что европейцы в два раза хлипчее американцев, каковы нормы для остального мира, и главное, что делать с нежными крысами, — осталось невыясненным, но...

Но это уже было неважным, ибо FDA классифицировала метил- и пропилпарабен как вещества, безопасные для использования в качестве консервантов в пищевых продуктах, признала парабены безопасными для использования в косметических средствах и заявило, что у потребителей нет причин беспокоиться о применении косметических средств, содержащих парабены.

Казалось бы, разгром был полным.

Однако бесхребетные миротворцы, стремясь помирить воюющие стороны, призвали их к переговорам и новым исследованиям. Антипарабенисты воспряли духом, обозвали FDA коррумпированной организацией и снова взялись за свои микроскопы и обливания несчастных крыс всякоразной косметикой. Таким образом, стороны окопались и война перешла в затяжную, вялотекущую длительную стадию; и быть может, от тебя, дорогой читатель, зависит, кто победит в этой старинной вражде.

Косметические средства (крем, пилинг, ванны) от Аргус

Автор: участник форума **аргус**

Аргус сообщает рецептуру, свойства и способы приготовления косметических средств, успешно применяемых ею для облегчения состояния при псориазе — крема с растительными и эфирными маслами, щадящего пилинга, а также «конфетти» с маслами, мёдом и молоком для лечебных ванн.

Крем от псориаза

Свойства крема от псориаза: снимает зуд и шелушение эпителия, активно увлажняет и питает клетки кожи, улучшает водно-липидный барьер, препятствует воспалительным процессам и снимает их, нормализует процессы образования клеток кожи, улучшает текстуру кожи, разглаживает, укрепляет межклеточные мембраны, имеет противогрибковый эффект (и попутно — антивозрастной эффект). Подчеркнутые вещества — имеют в области своего применения указания на псориаз. В скобках (...) приведены свойства, которые мне были нужны для улучшения состояния кожи в период обострения, и заранее прошу прощения, если какие масла отличаются по общепринятым названиям, банально списываю с технологической карты, кто занимается и увлекается — тот поймет легко, кто не занимается — будет лишней повод углубиться в тему...

1. ЖФ (жирная фаза)

- 5 г Какао масло (влага в коже, питание, синтез гиалуроновой к-ты, воднолипидный барьер, текстура кожи)
- 5 г Манго масло (смягчает, успокаивает)
- 3 мл Аргана масло (обезболивает, смягчает, увлажняет, обновление клеток)
- 1 мл Масло зародышей пшеницы (выведение продуктов обмена клеток)
- 1 мл Баобаба масло (чувствительность кожи, капилляры, обезболивание, воднолипидный барьер)

- 1 мл Клюквы масло (при воспалении, метаболизм клеток, воднолипидный барьер, текстура кожи)
- 1 мл Киви масло (при воспалении, шелушении)
- 11 мл Таману масло (текстура кожи, при воспалении, обезболивание)
- 6,5 г Пшеничный эмульгатор

2. ВФ (водная фаза)

- 95 мл Талая родниковая вода
- 5 г Экстракт лотоса (укрепляет межклеточные мембраны, снимает воспаления, убирает пигментацию кожи)
- 1 г Экстракт почек берёзы (нормализация жирового обмена, противогрибковое)
- 3 г Экстракт липы (при шелушении, успокаивает, регулирует обмен)
- 5 г Овсяный шёлк
- 0,7 г Суттоцид (консервант для детской косметики)
- 0,3 г Сорбат калия (щадящий консервант)

3. Активы

- 4 к Спайкенард*
- 4 к Ромашка Германская*
- 4 к Герань*
- 16 к Чайное дерево*
- 4 к Морковь*
- 6 к Роза*
- 10 к Мирра*
- 3 мл Д-пантенола 75%
- 2 мл Витамин А

*) — Эфирные масла (в каплях).

Чтобы не дразнить тех, у кого случайно в кустах нет ни рояля, ни подобных ингредиентов, предлагаю на выбор штучки попроще:

Пилинг щадящий для кожи с псориазом

Свойства: щадящий (мягкий) пилинг, т.е. растворение самого верхнего рогового слоя эпидермиса.

- 1 ст.л. картофельный крахмал

- 1 ч.л. кефир (йогурт, сметана)
- И можно ещё добавить 1 ч.л. геркулесовых хлопьев или овсяной муки

Лечебное «конфетти» для ванны

Свойства такой ванны: увлажнение, питание, снятие шелушения, нормализация защитных функций кожи.

- 100 г какао-масло (в аптеке, где делают по рецептам, можно добыть)
- 100 г масло ши (карите) (в аптеках или в спец. магазинах)
- 40 г мёда
- 400 г сухого молока
- Любое эфирное масло, показанное к применению при псориазе, в зависимости от рекомендуемых дозировок (в среднем 8-15 капель)

Расплавить на водяной бане твёрдые масла, немного охладить и добавить мёда, размешать и добавить сухое молоко — вымесить. Добавить эфирные масла — тоже вымесить. Разложить по формочкам, утрамбовывая (подойдут формочки из-под «Агуши», формочки для льда, от конфет шоколадных — с выпуклостями такие... и т.п.)

Потом бросаете такое «конфетти» в ванну (на стандартную ванну где-то 2-4 «конфеттинки» или 1 маленький «творожок агуша», можно также добавить 2-5 столовых ложек соли) — и наслаждаетесь!)))
Лично мне больше нравится со свечами и с релаксмузыкой — но это на любителя...

Рекомендуемая тема форума — [«Косметические средства»](#)

Косметические средства при псориазе. Общие советы

Автор: участник форума **smiya**.

Пишу, как дышу... прошу не судить меня строго.

Кого не упомянула или, может быть, перепутала авторов фраз — шепните мне. Спасибо маме, папе, учительнице, Господу Богу... (ой! — это ж не на «Оскар» я).

Как, отчего, зачем, когда и почему псориаз появляется у человека — пока не знает никто. На Земле, во всяком случае.

У каждого человека с псориазом он свой, почти неповторимый. Поэтому и методы сосуществования либо борьбы с ним различны.

Но жизнь наша проходит среди остальной части населения и не всегда хочется бросаться в глаза (если псориаз затронул кожу лица, да и не лица — тоже) и в миллионный раз отвечать — мол, «это не заразно... так, аллергия». И тут, особенно у прекрасной половины человечества, возникает вопрос, чем в этом случае может помочь косметика и какая именно.

Вот что нашла я интересненькое:

Великий укрыватель Голливуд приходит на помощь (чтобы быть точным, «Burbank»). Косметолог и голливудский гримёр художник Морис Штейн выручает наших клиентов, которых врачи направляют к нему

со всех концов страны, так же как и звёзд кинематографа, которые должны прекрасно выглядеть на экране. Вот некоторые из его рекомендаций:

- Прежде всего, «никогда не пытайтесь гримировать любые открытые повреждения».
- В открытой продаже в США есть очень хороший крем, который продаётся вместе с косметической губкой, и его можно наносить на волосистую часть головы, чтобы закрыть чешуйки, но сначала получите разрешение врача. Этот крем называется «Couvre» и бывает чёрным, тёмным, средним, светло-коричневым и серым. Его действие основано на затемнении кожи черепа под цвет волос.
- Для локтей и колен Штейн рекомендует «индийскую землю», смешанную с вашим любимым смягчающим кремом, который распределяется косметической губкой поверх папул. Эта «индийская земля» представляет собой камень, растертый до консистенции пудры. В США её можно купить в салонах, универсамах, аптеках или магазинах здоровой пищи. «Десятицентовой порции достаточно, чтобы покрыть всё тело», — говорит он. — Смягчающий крем будет поддерживать папулы в увлажнённом состоянии, а «индийская земля» замаскирует их появление. Если вам нужно поверх них носить одежду, промокните их, чтобы удалить излишки крема.
- Если вы не можете найти «индийскую землю», ищите косметическую основу с большим содержанием пигмента; лучше всего найти и опробовать её у местного косметолога.

Псориаз обычно проходит цикл от вспышки до затухания, причем вспышки большей частью случаются зимой или ранней весной. Иногда он исчезает на месяцы или годы. Состояние очагов может улучшаться или ухудшаться с возрастом.

Неизвестна причина — нет и лечения. Но многое вы можете делать сами. **Однако помните, что то, что помогает кому-то, может не помочь вам.** Вы должны экспериментировать и изобретать свои собственные методы. Ниже несколько стратегий, которые вы можете попробовать.

1. Относитесь к этому по-новому. Самое важное — принять тот факт, что у вас псориаз, и сконцентрировать своё внимание на том, как научиться с ним справляться и предупреждать ухудшение. Никогда не прекращайте борьбы с ним.
2. Когда вы думаете, что исчерпали лечение, что прошли от А до Я, начинайте снова с А.
3. Умеренная степень псориаза может в целом контролироваться следующими средствами:

Смягчайте кожу. Смягчающие средства находятся на первом месте в списке у дерматологов среди препаратов, имеющих в широкой продаже. Кожа, поражённая псориазом — сухая, это может означать ухудшение течения псориаза и увеличение шелушения и зуда. Смягчающие кремы помогают коже удерживать воду. Среди смягчающих средств может быть и ваше любимое, не раздражающее тело растительное масло, овощное масло или вазелин. Все они действуют более эффективно, когда накладываются сразу после ванны на мокрое тело. Избегайте мыться в масле для ванн, от которых ванна становится скользкой, как лёд. Доктор Миллер рекомендует лосьон «Sarna», который содержит ментол и камфару, чтобы успокоить зуд.

Здорово просто! Я думаю, что сейчас не такая уж проблема, при очень большом желании, найти все эти средства. В смысле, занавес уже не «железный».

Рекомендуемая тема форума — [«Косметические средства»](#)

Косметические средства при псориазе. Опыт форума

Автор: участник форума **smiya**

Gap

Я всегда удивлялась — почему в США кучи средств для облегчения ухода за псориатической кожей, а в Европе — мало. Была сейчас в своей поликлинике, а вы знаете, что я всегда слежу, что появляется. С удивлением увидела серию «для головы» — 4-Систем (по англ.) — пр-во Финляндия для наших общих проблем (пропустила!) и новую дерматологическую серию от зуда (лаб. Led, Франция), раза в 3 дешевле, чем та, о которой я писала в теме о зуде. И их же Episoft A — для увлажнения и «предотвращения истончения кожи при применении гормональных мазей».

Я лично люблю такие «прибамбасы» и всегда дочке покупаю, чтобы облегчить жизнь. Я лично никакой рекламы не видела, а сразу увидела препараты, поскольку у меня глаза, как у насекомого — сразу разворачиваются на то, что меня интересует, а всё, что связано с псориазом, к сожалению, продолжает меня интересовать.

В общем, эти штуки не на Малой Арнаутской делали. Аннотацию на английском, финском и др. специально для нас ещё на русском напечатали, не всегда удачно переведя. Я купила шампунь N2 для сухих, повреждённых и окрашенных волос (состав — розмарин, ментол, салицилка, противобакт. и противогр. ср-во, чайное дерево — куда же без него? и т.д.). Есть ещё тоник, бальзам, маски, шампуни для др. типов волос. Поди плохо?

Что касается SEDAX — то небольшая расфасовка мл 50 стоит руб. 300, успокаивает кожный зуд при кожных заболеваниях и заживает микротравмы. К сожалению, у меня нет подробной медицинской информации, так как все книжечки расхватили, кому надо и не надо, есть крем и жидкость, я не покупала, у меня ещё дорожный Прурисед стоит.

Вот, на обратной стороне бумажки — Led = Лаборатория эволюционной дерматологии (на тубиках всё по-французски):

(Для тех, кому не найти эти средства и их использовать, можно попробовать в том числе и ВАЗЕЛИН. Gap и к вазелину неплохо отнеслась в одном своём посте. Другие тоже упоминали именно вазелин. Надо пробовать... И, может быть, для начала — всё простое. Кроме того, вазелин хвалили и после ванны, бассейна, некоторые льняное масло применяли также для уменьшения сухости кожи.)

The Punk

Я вазелиновым кремом мажусь. Дорогие мазюки часто кусаются от того, что слишком мудрёные. Орифлаймовый супер-крем пришлось смывать — жгло. Так что, чем дешевле и сердитей — тем лучше.

Sufferer

Я уже писал, мне Бепантен рошеновский неплохо раздражение снимает (Roche Bepanten) — лосьон.

aim

Угораздило намазюкаться вчера кремом Mary Kay (какой-то из серии по уходу за телом) — попало на болячку и потом жгло и покраснение было — жуть! называется на свидание собиралась, и смех и грех, пришлось смывать всё и замазать красноту на ноге (!) тональным кремом))) Мама купила мне малавтилин, это косметическое средство с малавитом, он сушит на руках болячки и так вроде ничего себе. Если бы у нас продавали такую косметику, как Gap говорит, я бы купила.

Gap

Будете за границей, обратите внимание, у них даже вазелин не как у «людей», не такой «вазелинистый». Продается даже в супермаркетах, бывает в крошечных тюбиках, во флаконах, как кремы от загара, написано типа «Intensive Vaseline Care» (не могу посмотреть точно, на даче все), но он не в виде тяжелой жирной мази, а другой! Типа — средство для ухода за кожей.

Многие ничего не смотрят, а, например, на Кипре в любой деревне можно много полезного купить, например, Каламиновый лосьон от зуда. Я киприоту, с которым подружилась, владельцу крошечного супермаркета, сказала, что каламиновый лосьон можно при солнечных ожогах использовать, это даже на флаконе написано, он заинтересовался — у него же спрашивают.

Пряности, травы, шафран, любимый Пегано, чаи (лаванда, иссоп, анис и др.), дрожжи потрясающие сухие на Кипре есть (у меня наконец-то «деревенский» хлеб в хлебопечке получается), сироп Carob, я ни от кого толком не могла добиться, как его пить, для пищеварения и всё, сейчас только узнала — на Кукинге девушка появилась, которая там живёт 10 лет и, главное, всем интересуется. Так этот сироп, оказывается, кладёшь витаминов и микроэлементов. Масло оливковое. Так что с пустыми руками с Кипра ехать не стоит, а аптеки там из «метрополии», то бишь из Великобритании снабжаются.

А это — по потребностям и возможностям. Хотя подруга моей дочери — топ-менеджер в известной западной косметической фирме — говорит, что очень разочаровалась вообще в дорогой косметике — нет смысла переплачивать, выше головы не прыгнешь — ингредиенты, основа и т.д. — одни и те же. Но она же говорит, что есть фирмы, Фаберлинк, например, которые очень нарушают технологию, так что их в приличное общество в мире косметики (типа ассоциаций всяких) и не принимают.

Genka

Знакомый из Австралии прислал на пробу несколько разных флаконов. Больше всего понравился — очень хорошо смягчает кожу и на целый день если намазать с утра:

SORBOLENE: 10% Glycerine with aloe vera. Purified Water, Glycerine, Sorbitol, Macadamia Nut Oil, Stearic Acid, Cetearyl Alcohol, Ceteth-20,

TEA Stearate, Aloe Vera Extract, Phenoxyethanol, Methyl Paraben, Propyl Paraben. *Made in Australia.*

Ina

Купила в аптеке эмульсию Locobase LPL. Для сухой твердой, шелушащейся кожи, псориаза. Там есть целая серия. Состав: Petrolatum, Agua, Propylene Glycol, Paraffinum Liquidum, Cetearyl

Alcohol, Lactic Acid, Ceteareth-25, Methylparaben, Citric Acid Sodium Citrate. Вот сколько всего и ничего не понятно.. Производитель Италия, фирма Yamanouchi. Подробное описание на нечитаемых языках — датском и т. п. На понятном минимум инфо. Пишут, что мазать тонким слоем 1-2 р. в день 2-4 месяца.

Потом использовать Locobase Repair (это другой из этой серии).

(Санта пробовала, ей нравится...)

Хоть у нас пока ремиссия(ттт), но я заметила, что на голени (а это у нас самое вредное место) к вечеру кожа очень сухая и начинается зуд. Лёгкий крем для тела, привезённый с ММ, уже не устраивает. Начала искать (в своих запасах) что-то пожирнее. Где-то читала, что более жирный крем образует защитную плёнку и не даёт влаге испаряться. На днях в аптеке получила такую инфу — есть специальные серии ESSEX и Epiral, которые дерматологи рекомендуют при дерматозах и тп. Есть и варианты с уриной. Позже посмотрела местные сайты, похоже это неплохие средства, в форуме для мам писали, что их применяли и для детей..

Yura

СЕТАPHIL moisturising lotion. Использую этот увлажнитель постоянно уже второй год, увлажняет очень кратковременно. Но если его намазать толстым слоем на ночь, то утром после его полного высыхания все корки снимаются относительно легко. Его основное достоинство — почти не оставляет пятен, если одежду одевать через 5-10 минут после использования.

aim

Uriage рекламируется как очень хорошая косметика для больных псориазом и экземой. Между тем некоторые компоненты средств Uriage были описаны в сети как вредные для людей с кожными проблемами.

И далее без авторства отзывы о разной косметике:

Мне ещё косметика Глорис нравится, тоже на эфирных маслах и фитоконcentратах всяких. Правда, у них нет шампуней, но очень хороши кремы для лица и рук. Мне для смягчения понравилась мазь Радевит, смягчает и пичкает витаминами. Купила этот Урьяж Керотозан. С 30% мочевиной. Уши намазала. Щиплется так прикольно, недолго. И почесуха прошла.

melody

Не удержусь, скажу про мой любимый крем. Называется Dermud Ahava для очень сухой кожи. Со всякими делами Мёртвого моря. Действительно смягчает, хорошо впитывается. Года четыре назад с его помощью дошла до ремиссии (больше ничем не пользовалась). Только требуется терпение — мазать надо регулярно, желательно 2 раза в день, в течение хотя бы месяца. Я мазала полтора. Стоит в Москве около \$25. Ничего не рекламирую, ни на кого не работаю. Я вообще не работаю! Просто вдруг кому поможет. Я его использовала сначала для смягчения симптомов, потом поняла, что бляшки бледнеют и сокращаются. Правда, второй раз такой номер у меня не прошёл, до ремиссии не дошло с этим кремом. Зато вышло с другим банальная Нивея (NIVEA, жирный крем для тела в жестяной плоской банке). На этот раз за три месяца. Способ хорош для смазывания крупных бляшек, в стадии стабилизации, с мелкими сложнее.

Gap

Девочки, а не хотите попробовать скраб? (на Кукинге прочитала), т.е скраб известный, из кофейной гущи, но смысл в том, что надо не жадничать и брать НЕ СПИТУЮ гущу, тогда сохраняются масла кофе и кожа после использования. Минут 10 подержать, становится мягкой. Ещё они туда добавляют какао «Золотой ярлык», по желанию — корица и имбирь. Да, кофе запарить кипятком.

Tanja

Мне лучше всего помогает крем фирмы «Астин» — антигрибок, хоты грабка на пораженных участках нет — проверено. Наверно, подходящий набор масел. Впитывается идеально и без отдушек. У меня кожа чувствительная, для меня это важно. Я им мажу и лицо и высыпания в период ремиссии. Также хороши капсулы этой же фирмы в период обострений + Эссливер.

Leona

Из косметических средств недавно открыла для себя крем для лица с цинком и глиной (с матирующим эффектом) Гарнье. Плюс к этому гель для умывания с цинком. Серия «Чистая кожа». Результатом довольна. Хотя это больше для самой кожи, а не для псориаза.

А вот и опять про легендарный вазелин:

Неделю назад купил в Суперфарме (магазин такой, типа аптека) самый дешёвый крем для увлажнения кожи... даже не думал, что будет результат... Но кожа стала намного глаже и почти исчез зуд. Пользую его только на тело, лицо пока что не решался — там своё дело делает гормон. Так вот, крем

зывается Vaseline Intensive Care Lotion — triple action formula — ALOE VERA. Объём: 700 мл, цвет ёмкости и содержимого — зелёный, запаха от крема после нанесения вроде бы нет. Цена: 23.99 шекеля. это где-то \$5-6. Пробовал «Бэйби ойл» — не понравилось совершенно.

igor_ok

Обратил внимание, что кремы, лосьоны, мази, на которых пишут «для сухой кожи» (for dry skin) или «для очень сухой кожи» (for extra dry skin), очень хорошо действуют при псориазе в период обострения, особенно когда сыплется шелуха, есть эффект стянутости кожи и как его следствие — боль при движении (стягивании/растягивании кожи) и зуд. Причём эффект от таких средств повышается при упрощении состава: самая дешёвая основа (вазелин-глицерин...) + минимум ароматов + нормальная нетекущая консистенция + ещё какая-то лабудка для успокаивания раздражённой кожи... — неужели это формула счастья?

От себя хочу посоветовать, из личного опыта. Молочко для снятия макияжа L'OREAL «против сухости» обалденно сухие участки кожи на лице приводит в порядок. Оно у меня стоит всегда в запасе, как лекарство. Псориазину своему мазать ничего не пробовала, т.к. стоит визг: «это только для девочек!!!», но советую попробовать. Тем более недорого.

Ina

Купила в аптеке эмульсию Locobase LPL . Для сухой твёрдой, шелушащейся кожи, псориаза . Там есть целая серия . Состав — Petrolatum, Agua, Propylene Glycol , Paraffinum Liquidum, Cetearyl Alcohol , Lactic Acid, Cetearth-25, Methylparaben, Citric Acid, Sodium Citrate. Вот сколько всего и ничего не понятно. Производитель — Италия , фирма Yamanouchi . Подробное описание на нечитаемых языках — датском и т. п. На понятном минимум инфо. Пишут, что мазать тонким слоем 1-2 р. в день 2-4 месяца . Потом использовать Locobase Repair (это другой из той же серии). Мазаться не пробовали , т.к. пока нечего (ттт) .

Шарлатанство исключено. Просто интересно в чем его суть .

Vinogradinka

Есть и 15% только в буклетике рекламном , а в реальности я и 30% тока в двух аптеках видела. А прурисед — это тоже Урьяжа крем. Кроме того, в нашем переводе на кератозане написано — для мозолей, а на пруриседе — мол, и для псориаза нашего можно. А жжёт действительно на ободранной шкурке . Я вот почему про прурисед спрашиваю, пользовался кто или нет, бо цена у нас на Урьяж очень кусочная . Два дня назад купила прурисед (по подсказке с форума, кератозан не стала — прочитала, что там в составе сульфат и мочевины, у меня на них аллергия...), вчера попробовала, и сразу понравилось — приглушил красноту и жжение от сухости. Буду дальше мазать — посмотрим.

Обратила внимание — уже не первый год, когда начинается холод и отопительный сезон, резко повышается сухость и раздражительность кожи, и как следствие — обострение псориаза. Приходится всякие кремы килограммами на себя измазывать, но толку — чуть. Мазями в такой период никакими вообще не могу мазать — всё раздражает. В ванне сижу по часу-полтора, чтобы смягчить кожу и отшелушить её и отдохнуть от болей. Хватает на следующий день до полудня, уже к вечеру опять жжение и болит вся пораженная кожа, и лопается.. Может, купить домой увлажнитель воздуха?

От специалиста с чужого форума для сухой кожи аллергика (может, на нашем форуме тоже кому подойдет что-то из советов):

1. Крема Черный жемчуг и Гарнье не относятся к средствам по уходу за действительно ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ кожей.
2. Судя по описанию, у вас смешанный тип кожи. Рекомендую не останавливаться на все сезоны на одном

креме, а подбирать крем отдельно для холодного сезона, отдельно для весны-лета.

3. Летом может увеличиваться салоотделение на фоне солнечного облучения. Если объяснять на пальцах, то сам загар «подсушивает»/пересушивает кожу. В то же время сальным железам начинает казаться, что они выделяют слишком мало кожного сала, раз кожа вокруг сухая. И начинают его продуцировать еще больше. Вывод: если повышенную «жирность» кожи провоцируют солнечные лучи, следует использовать крем с фактором защиты от солнца.

4. Особое внимание следует уделять средствам для очищения кожи: гели или муссы для умывания не должны ошелоачивать кожу (что-то сродни надписи «не содержит мыла»), а тоник не должен быть спиртосодержащим.

5. Из имеющихся на рынке специализированных средств по уходу за смешанной чувствительной кожей, возможно, Вам подойдут следующие:

- крем Гидрабио Лежер (фирма Bioderma)
- крем Гидранс оптималь Лежер (фирма Avene)
- крем Толеран или Толеран флюид (по консистенции — что-то среднее между кремом и молочком) (фирма La Roche Posay)

Судя по описанию, кожа у вас НЕ СУХАЯ, а ОБЕЗВОЖЕННАЯ, что поправимо. Можно посмотреть среди косметики увлажняющие маски и применять их примерно два раза в неделю. Из вышеназванных — такие маски есть в фирме Авен и Ла Рош (маска Гидрафаз). Первая в данной ситуации мне кажется предпочтительнее, но это субъективно.

Tanja

Мне лучше всего помогает крем фирмы «Астин» — антигрибок, хотя грабка на пораженных участках нет — проверено. Наверно, подходящий набор масел. Впитывается идеально и без отдушек. У меня кожа чувствительная, для меня это важно. Я им мажу и лицо и высыпания в период ремиссии. Так же хороши капсулы этой же фирмы в период обострений. + Эсливер.

Наталочка-Натавилочка попросила советов от форумчан для «против морщинок» вокруг глаз радикальное.

Genka

Заныкал у жены крем «ОБЛЕПИХА» харьковского производства (АО «ЭФФЕКТ») — быстро впитывается и хорошо увлажняет.

Тут отзывы по моей любимой косметике ВИШИ:

melody

Хочу предупредить по поводу продукции Виши — полная фигня оказалась. Гель для умывания Нормадерм сушит кожу, по всему похож на шампунь и вообще бяка. Уже не от первого человека слышу.

Sweet

У Виши есть очень хороший карандаш-стик для кожи вокруг глаз, освежающий, восстанавливающий, пользуюсь им недавно, очень даже приколотась, советую.

А у меня был ночной НОРМАДЕРМ — классный, утром лицо, как новенькое... А для любимого скальпика:

smiya

Фридермы сыну не подошли, всякие Низоралы, уж и не помню какие другие шампуни из аптек также вызывали раздражение и, в лучшем случае, просто продолжалось шелушение и зуд на голове. Шампуни и бальзамы «ГЧМ» — Гармонии Чистых Металлов. Сын только ими пользуется. Пока всё замечательно, ничего другого не пробовали.

DAK

А вот для мытья головы мне лучше всего подошел детский шампунь от Шварцкопф, причем благоприятнее всего именно с ароматом малины... Лечебного эффекта, конечно, нет, но как-то шелушиться стало меньше, что-ли. А вообще с косметикой очень непросто — вот вроде намазался, и зуд прошел, а через день-два ситуация начинает потихоньку ухудшаться... Приходиться всё мазанье бросать и мучиться...

А вот с нашего форума от Натальи, и самим можно забодяжить:

Хочу посоветовать мазь. Правда, ребёнку избавиться от псориаза она не помогла. Хотя косметический эффект всё-таки был неплохой.

В равных частях сосновая смола, воск пчелиный и льняное масло. Всё растапливается и взбивается до охлаждения. Можно добавить витаминов масляных. Взбивать лучше вилкой, которую не жалко выбросить — отмыть трудно. Когда мы использовали, ребёнок меньше чесался и не шелушился. Похоже, масло смягчает, смола заживляет, а воск создает плёночку, которая препятствует шелушению.

vos

А я много лет пользуюсь одной маской раз в неделю (не всегда получается, но стараюсь). Точный рецепт такой:

- 2ст. л. муки
- 6 капель глицерина
- 1ст.л. розовой воды
- 2ст.л. воды обыкновенной

Я делаю всё это «на глаз» и одной ложки муки мне хватает. Нужно, чтобы консистенция была в виде сметаны-кашицы. Намазать лицо и полежать (не разговаривая) 15 мин. Почувствовали, что засохло, смыть, предварительно облив теплой водой и сняв салфеткой или ватным тампоном.

Охiс

Мне в борьбе с сухостью кожи, после выписки из стационара, сильно помог Emolium, это эмульсия для тела. Очень демократичная цена и результат вполне ощутимый. Я, конечно, использовала кроме него много мазил: и кольдкрем (персиковое масло+ланолин+вода), и детские крема, это ежедневно, но дома. А в первые дни выхода на работу состояние кожи было таким, что приходилось запирается в туалете, раздеваться и намазывать себя эмульсией. Вот тут она здорово меня выручала! Все остальные средства требуют какого-то времени для впитывания, а здесь практически сразу можно одеться, без риска испачкать одежду, и ощущение — будто только что из душа. Влагу на коже просто чувствуешь. Класс!

(*Emolium* — эмульсия типа масло в воде (М/В). Активные вещества: Триглицериды каприловой и каприновой кислот (4%), Мочевина (3%), Гиалуронат натрия (1%), Fucogel (3%), Масло карите (4%), Масло макадамии (3%), Пантенол (провитамин B5)(1%), Парафиновое масло (5%).

Опыт Varya:

1. Для головы. Я долгое время пользовалась любимыми на форуме масками Ами, они очень хорошо помогали, но имеют свои минусы (неудобно долгое время ходить с замотанной плёнкой головой, трудно отмыть запах дёгтя). Мне понравилась **эмульсия Bioderma Node K**. Наносится минут на 15 (я и по полчаса-часу ходила), потом легко смывается шампунем той же серии. Шампунь тоже хороший — когда состояние полегче, то хватает его одного. Как и маски Ами, полностью мне от псориаза на голове эти средства не помогали, но на время хорошо снимали симптомы (зуд, «снег»).
2. Для тела и кожи головы. Крем с большим содержанием мочевины и салициловой кислоты, т.е. одновременно и увлажняет, и отшелушивает: **Avene Akerat 30**. Состав: мочевина 30%, салициловая к-та 2%, молочная к-та 1%. Наношу только на бляшки, как написано на самом креме (для локального нанесения). В той же серии есть крем с меньшим содержанием активных веществ, который можно наносить на всю кожу,

но не вижу в нём смысла. Главный плюс этого средства для меня — что оно не жирное, как мазь. Мажу, и в течение минут 15 оно впитывается, оставляя на коже сухие белые пятна (я терпеть не могу липкие мази, бррр). Правда, с этими пятнами на люди не выйдешь, наношу вечером, утром смываю)

Juliko (Украина)

Подруга купила мне **Крем-бальзам «Нафталановый»**. Написано, что лечебный, но сомневаюсь, думаю, что больше косметический. У меня псориаз остался в ушах и в волосах, попробовала — увлажняет и смягчает хорошо!

Я читала о Нафталановой лечебнице, а тут услышала от подруги, что ей посоветовали этот Крем-бальзам, у нее тоже какое-то кожное заболевание, врачи ещё не определились с окончательным диагнозом, но лечат тоже гормонами.

Крем-бальзам «Нафталановый» [на основе нафталанового масла]. ТОВ «Еліксір», Украина, Днепропетровск. Серо-голубая коробочка.

Состав: циклические насыщенные (нафтенные) углеводороды (57 %), ароматические углеводороды, азотистые основания (0,3%), нафтенные кислоты: циклопентановые (до 1 %), соединения серы, микроэлементы: цинк, бор, марганец, йод, бром, литий, кобальт, медь и др., активные смолы.

Свойства: противовоспалительное, рассасывающее, обезболивающее, антимикробное, ранозаживляющее и др. (сомневаюсь, конечно, что всё это правда).

эредиано (Коста-Рика)

Псориаз впервые появился в 1999 году. По воле судьбы в это время уже был в Коста-Рике. Однажды, пообщавшись в индейцем, имеющим свой туристический бизнес, завязанный на экскурсии на плантации какао и продажей различных сувениров, и спросив у него, что это за баночки объёмом грамм по 30 с субстанцией, напоминающей застывший свиной жир, выяснил что это масло какао. Применяется в народной медицине для смягчения кожи, при проявлении различных пятен на коже и даже якобы для удаления растяжек после беременности. Жена сказала купить для неё. Взял баночку. Она стала использовать для себя, а потом забросила. Баночка стояла сиротски в ванной комнате. В это время у меня была довольно-таки большая бляшка на ноге, от неимения других средств стал пользоваться маслом для смягчения. Три недели — и кожа стала как новая.

В течение многих лет несколько раз были проявления (слава Богу, не на лице), так что масло стало для меня довольно эффективным средством. Можно сказать, что мне повезло, т.к. у всех разные организмы... хотя ещё одна женщина имела проявления на кистях рук, что было для неё не очень приятно во всех отношениях. Купила это масло — через два месяца получил восточку, что всё исчезло после регулярного применения, а до этого в течение ряда лет московские дерматологи просто сосали из неё деньги. Возьмите на заметку, кто хочет.

Vesna

Недавно была я в большом супермаркете и увидела там на витрине натуральных и эфирных масел косметический **«Бальзам при экземе и псориазе»**. В аптеках, где тоже продаются эфирные и базовые масла этой же фирмы, я такого не видела, наверное потому что в них ассортимент меньше. Вот состав бальзама: Quote

Состав: масло растительное ши, масло растительное кокосовое гидрогенизированное, масло касторовое гидрогенизированное, воск карнауба, стеариновая кислота, масло растительное череды, масло растительное ромашковое, масло растительное макадамии, эфирное масло розмариновое, воск пчелиный, масло растительное шиповника, масло эфирное еловое, консервант фенолип.

Назначение: при экземе и псориазе.

Способ применения: наносить тонким слоем на пораженные участки тела 2-3 раза в день.

Бальзам был куплен и намазан на дежурные бляшки ВЧГ. Пользуюсь всего несколько дней, но косметический эффект наблюдается — бляшки посветтели и меньше шелушатся. От детского крема такого результата не было. Мажу бальзам густо и втираю в кожу на ночь, а утром мою голову. Как будет действовать дальше — будет видно. Пахнет весьма приятно всякими маслами, преимущественно ёлкой





Однако инструкцию полностью соблюдать не в состоянии. Там написано мазать 2-3 раза в день, а я только 1 раз могу. Ведь кожу головы по другому не намажешь как только на ночь, чтобы утром смыть.

Смывается бальзам легко, тем более что за ночь мазь ещё и впитывается частично. Мазь по консистенции как топленое масло, пока находятся в баночке, а когда наношу на кожу, она тает. А вообще для меня нет проблем со смыванием мази с кожи головы и с волос после моей самодельной мази с воском, см. ниже (может какие-то другие мази тяжелее смываются, не спорю). После неё мне солидол песней показался. Просто у меня такая «методика» — мазь я мажу аккуратно, чтобы поменьше на волосы попадало, а перед тем как мыть голову, вытираю остатки мази салфеткой или ватным спонжем косметическим, смоченным в теплой воде и отжатым. После этой процедуры, особенно последнего варианта, мазь спокойно смывается шампунем за 2 (максимум 3) раза.

Мажусь этим бальзамом 1,5 месяца. Сначала мазала каждый день, потом через день. Косметический эффект мне подходит. Бальзам уменьшает воспаление и зуд, хотя и слабо отшелушивает. Если бы пользовалась каждый день, наверное, результат был бы лучше. (Дело в том, что именно на коже головы детский крем мне не подходит — хотя кожа и смягчается, но бляшки воспаляются и зудят. Меня такой результат не устраивает).

Кстати, хочу сказать о воске. До того как пришла на форум, я пользовалась самодельной мазью, в состав которой входит натуральный пчелиный воск (сама лично делала, воск покупала у пасечников). Из тех средств, которыми я пользовалась, та мазь отшелушивала лучше всего. Я тоже намазывала мазь с вечера, а утром шелуха снималась с бляшки одним мягким коржиком. Но учитывая, что мазь та, кроме косметического, особого лечебного эффекта не имела, я перешла на другие средства.

Vesna

Хочу поделиться, какой крем мне помог от свежего псориаза на лице. Это аптечный **крем Биодерма Сенсибио Лайт (Bioderma Sensibio Light)**. Описание — [ЗДЕСЬ](#).



Недели три назад у меня появилось несколько пятен на лице. Стараясь не поддаваться панике, я начала штудировать форум и интернет в поисках нужного средства, да ещё и негормонального. Не буду утомлять вас подробностями, в итоге, перелопатив за несколько дней гору информации и отзывов на разных сайтах, в том числе просто косметических, я решила купить этот крем и не прогадала. Крем предназначен для чувствительной кожи. На упаковке указывается, что он устраняет жар и дискомфорт. Отличный эффект от этого крема превзошел мои ожидания: за три дня от псориаза почти не осталось следа. Прошли несколько пятен, за исключением самой злобной бляшки, которая всё же побледнела и сравнялась с кожей, а за неделю от неё осталось только пигментное пятно. На старые бляшки крем почти не подействовал, просто хорошо смягчил. Дополнительным преимуществом крема является то, что он очень хороший как просто косметический. Легкая приятная текстура, быстро впитывается, хорошо увлажняет кожу. А вчера я поела сладкого, каюсь. В результате пару пятен снова вылезли, но от крема благополучно уже побледнели.

-Inna-

Увлажняющий крем-гель с экстрактом 95% Алоэ вера — **JEJU ALOE VERA 95% SOOTHING GEL (Корея).**

Хорошо помог от шелушавок и красноты на лице. В тех местах, где периодически возникают неприятности: крылья носа и на лбу, прямо по центру. Использую с лета постоянно, после умывания.

Состав: Aloe Barbadensis Leaf Extract, Ethanol, Purified water, Glycerin, Butylene Glycol, Glycereth-26, Sodium Hyaluronate, Dipropylene Glycol, PEG-60 Hydrogenated Castor Oil, Betaine, Carbomer, Triethanolamine, Perfume, 1,2-Hexanediol, Phenoxyethanol, Allantoin, Panthenol, Disodium EDTA, Pisum Sativum (Pea) Extract, Camellia Sinensis Leaf Extract, Collagen Extract, Glycyrrhiza Glabra (Licorice) Root Extract, Morus Alba Bark Extract, Portulaca Oleracea Extract, Hamamelis Virginiana (Witch Hazel) Leaf Extract.

Ingeborga

Сейчас пользуюсь молочком Липикар ля Роше позе, очень нравится. Липикар вообще хорош — и молочко, и эмульсия, и бальзам.



Рекомендуемая тема форума — [«Косметические средства»](#)

Смягчающие и увлажняющие средства при псориазе

Автор: участник форума **Vesna**

Как показывает практический опыт наших форумчан, вялотекущую, не причиняющую особых беспокойств форму псориаза, лучше не мучить активным лечением. У нас на форуме даже тема есть такая: «Не буди лихо, пока оно тихо». Но так как сухую, шелушащуюся кожу смягчать нужно, для этого используют различные косметические средства. Они, конечно, не устраняют псориаз, но помогают комфортно с ним сосуществовать. Вот как об этом говорят у нас на форуме:

Ina: *Вот бы найти такое «средство поддержки», чтоб не доходить до лечения... Или это невозможно?*

FROL: *Почему же? Всё зависит от формы/степени псориаза. При постоянных обострениях, тем более сильных, никакими «поддержками» не обойдёшься... А если слабое течение, вялотекущее (сухость, шелушение избыточное или бляшки малозаметные, которые не прогрессируют), то тогда вполне годятся эти косметические или «средства поддержки» для смягчения симптомов. Даже ещё и лучше (в*

этом случае), ибо «не буди зверя», как тут не раз говорилось, много раз подумай, прежде чем начинать лечить, если не так сильно мешает...

Псориаз в каждом отдельном случае может отреагировать совсем по-разному на одно и то же средство. Поэтому нужно пробовать и находить то, что поможет именно вам. Начинать лучше всего с самых простых по составу средств, их называют индифферентными или смягчающими.

«Индифферентные средства» — это нейтральные, не имеющие в своём составе активных действующих веществ наружные средства, назначаются в основном в прогрессирующей стадии заболевания. Готовятся индифферентные средства преимущественно на ланолиновой или вазелиновой основе, на свином сале. Иногда в состав мазей и паст добавляют небольшие концентрации (0,5-2%) борной или салициловой кислоты, нафталана. Применяются в дерматологии и косметологической практике для защиты поражённой кожи. Индифферентные мази почти не всасываются кожей и не проявляют активного химического действия, но размягчают роговой слой эпидермиса, способствуют отслоению корок, удалению чешуек и других отмерших частиц вместе с присутствующими в них микроорганизмами и продуктами их жизнедеятельности.

Смягчающие средства — почти то же, что и индифферентные, это любые средства, смягчающие псориазические кожные проявления, размягчающие корки, отшелушивающие, увлажняющие и т.п., вообще повышающие качество жизни — детские кремы, масла, молочко для тела», см. [здесь](#).

Детские кремы, молочко и масло

В этом разделе мы рассмотрим детских кремы и подобные средства во всём их разнообразии. Напомню вам, наши читатели, что **все средства, указанные далее, опробованы с положительными результатами «на собственной шкурке»** участниками форума (FROL, Vinogradinka, RedMen, Alex1965, Panterka, Галя59, O'Girya, Vesna и многие другие).

1) Детский крем производства «Невской косметики», двух видов — лёгкий:



2) и жирный:



3) Детский крем пр-ва «Свобода» (Москва) с экстрактом ромашки, лавандовым маслом, вит. А и др.



4) Детский крем «с утёнком» пр-ва «Эффект» (Харьков, Украина) с ромашкой, вит. А и Е.



5) Детские кремы — Петрушка, Леопольд, Маугли, Красная Шапочка (Харьков, Украина).



6) Детский крем «Тик-так».



7) Детский крем с чистотелом.



8) Молочко смягчающее «Красная шапочка» с оливковым маслом, экстрактом ромашки и D-пантенолом (ООО «Фитодоктор», Харьков).



9) Детский крем под подгузник Джонсонс Бэби.



10) Масло детское Джонсонс Бэби с лавандой.



11) Бюбхен «Крем для младенцев под подгузник» с оксидом цинка, ромашкой и пантенолом.



12) Судокрем (Sudocrem) — детский крем под подгузник с оксидом цинка.



13) Детский крем (НПП «Инфарма») для ухода за кожей при экземе, дерматите, псориазе, опрелостях и ожогах кожи, юношеских угрях.



14) Детский крем Neutral baby подходит при аллергии.



15) Детский крем Алиса, ОАО «Свобода»



16) Детский крем-бальзам «от мороза» защитный, ООО «Новация», Днепропетровск



Смягчающие и увлажняющие средства (кремы, эмульсии, бальзамы, лосьоны, мази, масла) и лечебная косметика

Далее речь пойдёт о различных увлажняющих и смягчающих средствах (кремы, эмульсии, бальзамы, лосьоны, мази, масла), т.е. о **всех тех, которые были с положительным результатом опробованы участниками** форума «Псориаз? Давайте лечиться вместе!». Как уже говорилось выше, эти средства в большинстве своём не устраняют псориаз, но смягчают кожу, уменьшают или удаляют шелушение и воспаление, заживляют трещинки и расчёсы. В общем, делают жизнь с псориазом более комфортной. Условно часть таких средств можно отнести к **лечебной косметике** (неофициальный термин).

1) Бальзам Караваяева — на тело.

2) Крем Боро (индийский) с ромашкой — на лицо и руки.



3) Кремы «Мирра» — Алерон и Оберег — для лица.

4) Серия EUCERIN (Эуцерин) — крем и молочко для тела, Германия; продаётся только в аптеках — сохраняет влажность кожи.

5) Uriage Keratosane (Урьяж Кератозан) — смягчает, снимает шелушение, вот только сразу после намазывания ощущается жжение.

6) Липикар бальзам — для очень сухой и чувствительной кожи.



7) Самодельная мазь на основе ланолина (ланолин + масло персиковое + вода дистиллированная, 1:1:1).

8) Крем Cutibaza (Польша) — предназначен для особо чувствительной и сухой кожи, рекомендуется при склонности к аллергии. Для лица или в период обострений.

9) Крем производства «Laboratoires Dermatologiques Avene» Paris — Eau thermale AVENE – при склонности к аллергии.

10) Крем Atopiclair — хорошо успокаивает и увлажняет кожу на лице, прекращается ощущение что всё «горит» (стоит дорого).



11) Dardia Липо-бальзам.

12) Мазь Радевит.

13) Деситин мазь.



14) Масла жирные натуральные — облепиховое, миндальное, оливковое, льняное, масло какао и др.

15) Крем Бальзам 911 «Детский» (Харьков, Украина).



16) ABENA skincare ointment (Швеция) — при сухих корочках, ранках, расчёсах; снимает раздражение кожи, заживляет.

17) Увлажняющий крем HIDRADERM Sesvalia (Sesderma) для тела после душа (смягчает бляшки).



18) Крем Garnier (Гарнье, Франция) — интенсивный уход для очень сухой кожи.

19) Вазелин (самых разных производителей).

20) Бепантен мазь — для заживления трещин и расчёсов.



21) Бепантен лосьон (F.Hoffmann La-Roche, Германия) — снимает раздражение.



22) Пантенол/Бепантен (крем, аэрозоль).

23) Мазь с календулой.

24) Крем Yes To Carrots (Yes To Inc., Chicago, Illinois).



25) Remederm silver, производитель Widmer (аптечная косметика).

26) Kiehl's imperial balm.

27) Мазь с мочевиной Карбодерм («Дарница», Украина).

28) Крем для ног «Лекарь» с мочевиной (использовался на локтях).



29) Минеральный крем-масло — 7 Видов, 250 мл (Mineral Butter — The Seven Species, 250ml).



30) Эмульсия тройного действия OLAY.



31) TOPICREM эмульсионный крем для очень сухой кожи.



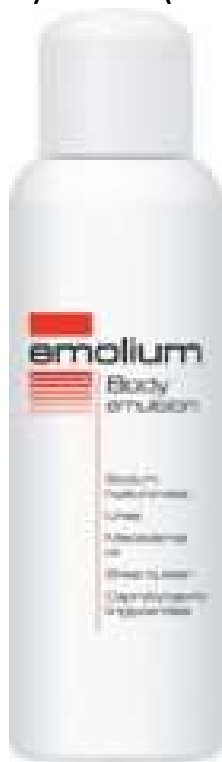
32) Локобейз Рипеа (Locobase Repair).



33) Крем «Аквалайн».

34) Крем-деодорант Лавилин.

35) Emolium (Эмолиум) — эмульсия для тела.



36) Бальзам при экземе и псориазе «Макадамия и череда» («Ароматика») – смягчает, уменьшает воспаление.



37) Смягчающий крем Унны (ланолин + оливковое масло + вода дистиллированная в равных весовых долях).

38) Спрей Sesderma с дёгтем — нанести на пятна, втереть легкими массажными движениями (противопоказан детям до 12 лет).



39) Спрей Sesderma.



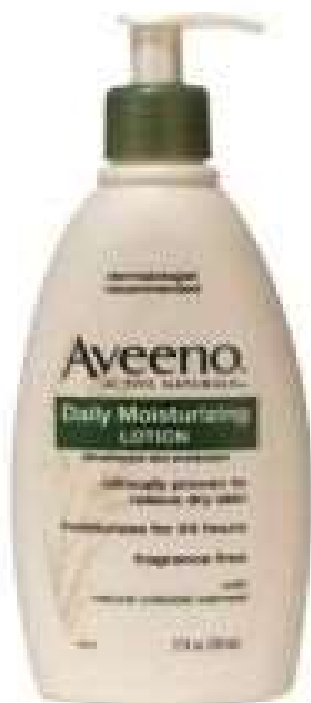
40) Молочко для тела Sesderma.



41) Молочко для очень сухой кожи Garnier.



42) Лосьон для сухой кожи «Aveeno» с овсом.



43) Bübchen Baby Öl — Масло для младенцев на основе масла подсолнечника и экстракта календулы.



44) Экстраувлажняющий ночной крем с воском «Мэри Кэй».



45) Ahava Clineral PSO Cream (Израиль) с минералами ММ.



46) Dr. Fischer Genesis Cleansing Milk (очищающее гипоаллергенное молочко — с витамином Е, пантенолом и экстрактом ромашки).

О его применении (**help**): «Оно предназначено «для умывания» без воды (нанести -> стереть), но я мазал как раз ПОСЛЕ умывания, т.е. использовал как мазь — не стирая».



47) DERMUD крем для тела питательный, серия «Ahava Deadsea Mud».

Применялся на лице (Blinov10): «После мороза или пыли (летом) умываюсь теплой водой и мажусь. Если болит, то пожирнее и ещё раз на ночь. Раздражение и зуд снимает очень быстро. Яркие пятна бледнеют...».



48) Крем-бальзам «Нафталановый» (ТОВ «Еліксір», Украина, Днепропетровск).



49) Крем PSO Medis (Kamedis, Израиль).



50) Крем Nivea увлажняющий универсальный («Байерсдорф», Германия)

(проверено Mera.t — эффективное увлажнение при пустулёзном псориазе стоп, см. [здесь](#)).



51) Vaseline Intensive Rescue Repairing Moisture Hypoallergenic Lotion (Южная Корея)

(проверено Genka на Мёртвом море, хорошо увлажняющий после моря, совсем без запаха)



52) Крем La Roche Posay Iso-Urea MD Baume Psoriasis. Состав: мочевины, масло ши, сера, едкий натр, лимонная к-та и др.

(Varya: «)тличается от обычных кремов тем, что не просто увлажняет кожу, но уменьшает воспаление и шелушение».)



53) Сальвапсор (Salvapsor) компании NASH. Состав: экстракты граната, каперсника, корней репейника, зародышей пшеницы, яблочный уксус, масла ореха ши и миндальное, аллантоин.

(LadyD: «Начала отшелушиваться корочка на бляшке, уменьшилась её площадь и она стала не такой заметной. Но самое главное — она перестала чесаться!»)



54) Крем «Акулий жир и чистотел» (ООО «ЛУЧИКС-Фарм», Москва)



55) «Атодерм крем» (Bioderma, Франция)



56) «Жидкий крем для рук. Тот самый, настоящий!»

Vesna: «Мажу этим кремом псор как на голове, так и на теле уже примерно 5 месяцев. Эффект очень хороший — бляшки смягчаются и не зудят, крем хорошо отшелушивает. Голову мажу на ночь по проборам, а утром мою подходящим шампунем как обычно. Если не лениться и мазать регулярно — для меня это через день — то кожа головы остаётся в очень приличном состоянии, «снег» не летит, маски делать не надо»



57) Глицерин



Renina: «Наношу глицерин на всё тело после душа/ванны. И даже в период обострения или его разрешения бляшки переставали чесаться, заметно уменьшалось шелушение или вообще уходило. Остаются розовые пятна на коже без чешуек.

На 2-3 день чешуйки могут нарастать, но в меньшем количестве. Нет сухости, чувства стянутости кожи. Есть чувство гладкой плотной кожи. Для меня это очень важно. Сейчас, в период ремиссии использую глицерин почти каждый раз после водных процедур. Получается, что уже 1,5 года. Кстати, у него нет запаха, что тоже радует.

Глицерол — глицерин в бутылочках из аптеки по 25 г (раствор для наружного применения).

Состав: активное вещество — глицерин дистиллированный ПК-94 — 1 кг; вспомогательное вещество — вода очищенная — до получения глицерина плотностью 1,223-1,233.

Стоимость: от 15 до 27 руб. за бутылочку, есть в любой аптеке. Мне хватает 0,7-1 бут. на всё тело после душа.

Предыстория: в 2015-2016 г. я пользовалась разными увлажняющими кремами и эмульсиями, особенно нравился локобейз рипеа и крема с мочевиной и глицерином. Стоили они все дороговато и будничные процедуры увлажнения кожи вылетали в копеечку. Этим я поделилась с доктором. И мне предложили попробовать простой глицерин».

58) Камфорное масло



Renina: «Про камфорное масло писали раньше в форуме: в 2013 г. [тут](#), а в 2015 г. [тут](#).

Стала его пробовать одновременно с глицерином, но ввиду специфического запаха и более длительного периода впитывания выбор остановился на глицерине.

С камфорным маслом шелушение заметно снижалось или вообще уходило, очаги не болели, кожа не стягивалась. Было чувство увлажнения. Краснота заметна спадала. Вообще эффект для меня полностью совпал с эффектом от глицерина.

И глицерин, и камфорное масло не рассматриваю как лечение, но для поддержания комфортного состояния кожи они довольно эффективны».

59) Медицинский лосьон с MSM от Sunfood



Vesna: «Лечебный лосьон с серой. Весьма хорош как косметическое средство, имеет успокаивающий эффект. Банка 237 мл. Из недостатков — не очень приятный запах (аптечный, резковатый). Лосьон с желтоватым оттенком, немного окрашивает сухие корки. Есть небольшой лечебный эффект, коже с псориазом становится явно легче».

60) Лосьон от экземы (Earth's Care)



Vesna: «Натуральный лосьон с коллоидной овсянкой, с алоэ и миндальным маслом. Почти без запаха, вернее, запах есть, но очень слабый, немного кисловатый. Недорогой — банка 237 мл стоит примерно 350 р. Лечебный эффект слабее, чем у серного лосьона (№59), но как будто облегчает зуд и приятен в использовании, быстро впитывается».

61) Молочко Botavikos



Vesna: «Ещё один лосьон в моем обиходе — увлажняющее молочко для сухой кожи Ботавикос. Измазала его уже несколько банок. Он из серии натуральной косметики и очень бюджетный по цене — 270 Р за 200 мл [2019]. Покупаю его в интернет-магазине натуральной косметики. Лосьон, конечно же, псориаз не лечит, что и не заявлено, однако хорошо смягчает. В отличие от Биодермы, он не жирный и хорошо впитывается. Подходит, если нужно после душа намазаться и скоро выходить по делам. Запах нейтральный, на любителя, мне он пахнет горькими травами. Пробовала перейти на другие лосьоны, но всё равно вернулась к этому».

По поводу кремов, подходящих для кожи, поражённой псориазом, справедливо наблюдение нашего форумчанина igor_ok: «Обратил внимание, что кремы, лосьоны, мази, на которых пишут «для сухой кожи» (for dry skin) или «для очень сухой кожи» (for extra dry skin), очень хорошо действуют при псориазе в период обострения, особенно когда сыплется «шелуха», есть эффект стянутости кожи и как его следствие — боль при движении (стягивании/растягивании кожи) и зуд. Причём эффект от мазей повышается при упрощении состава: самая дешёвая основа (вазелин-глицерин...) + минимум ароматов + нормальная нетекущая консистенция + ещё что-то для успокаивания раздражённой кожи».

Рекомендуемая тема форума- [«Косметические средства»](#)

Средства гигиены при псориазе. Шампунь

Автор: участник форума **Vesna**

Эта статья открывает цикл материалов про шампуни и другие средства гигиены (мыло, гели, пенки),

используемые при псориазе. Информация взята с нашего форума, т.е. всё, о чём пойдёт речь, опробовано на личном опыте участников форума – с положительным результатом.

Кожа, поражённая псориазом – сухая, воспалённая и чувствительная. Поэтому ей нужен особый уход – как минимум, мягкий и не раздражающий, а желательно – ещё и лечебный.

Мнения могут отличаться, но по поводу шампуней я согласна с форумчанкой **Flor**: «Про обычные шампуни из супермаркетов лучше вообще забыть».

Шампуни являются косметическим средством, и на их помощь в борьбе с псориазом особенно полагаться не стоит. Но по опыту форума видно, что шампуни могут помогать или хотя бы не вредить больной коже. При псориазе используются как мягкие нейтральные шампуни, так и содержащие лечебные компоненты – дёготь, мочевины, салициловую кислоту, ихтиол, кетоконазол (и др. антимикотики), цинк и многое другое. Лечебные шампуни обычно продаются в аптеках, некоторые из них даже внесены в список лекарственных средств.

Что касается использования шампуней, отдельные форумчане согласны с мнением **FROL**: «Вот и я так же чередую шампуни (правда, не от Агафьи, а обычные). Т.е. по-разному, но пришли с **Очередным** к одному и тому же — чередование средств даёт лучший эффект и для кожи, и в смысле зуда, перхоти, и др. ... Только меняю чаще, не через неделю-две, а через 2-3 дня».

Другие же, наоборот, нашли для себя оптимальный шампунь и не меняют его, как **Bagira**: «Пользуюсь им уже несколько лет (*прим.- шампунем «Плыви» фирмы LUSH*), и попытки попробовать новомодные шампуни сразу наказывались сухостью и белым снегом...».

Шампуни с дёгтем

Подготавливая заметку, я решила выделить в отдельную группу **шампуни с дёгтем**, так как на форуме о них пишут очень часто.

Дёготь в составе шампуня бывает разный – берёзовый, каменноугольный, можжевельниковый, сосновый. Шампуни с дёгтем помогают многим форумчанам сдерживать проявления псориаза. Но как известно, в нашем случае всё индивидуально. Есть те, кому дёготь в составе шампуня сушит кожу и не даёт лечебного эффекта для псориаза. В таком случае ясно, что шампунь не подходит. Также шампуни с дёгтем имеют минус – резкий запах. В общем, пробуйте и ищите то, что подойдёт именно вам.

Если вам подошёл один шампунь с дёгтем, но в продаже вдруг его не оказалось, то возможно подойдёт другой похожий.

.

1. Шампунь «Фридерм Дёготь».



2. Шампунь «Альгопикс» с можжевелевым дёгтем, производство «Medica» AD, Болгария (продаётся в Украине). Также есть и жидкость Альгопикс для обработки ВЧГ, тоже с дёгтем и салициловой кислотой.



3. Твёрдый шампунь фирмы LUSH – «Плыви» с можжевельным дёгтем (продаётся без упаковки).



4. Шампунь «Тана» дёгтярный.



5. Шампунь «Зелёная аптека» «Цинк + берёзовый дёготь», против перхоти и себореи.



6. Шампунь от Бабушки Агафьи «Дегтярный для Бани».



7. Шампунь Дёгтярный традиционный на основе мыльного корня при себорее «Аптечка Агафы».



8. Шампунь «911» дегтярный.



9. Шампунь «Т/Gel»(с дёгтем) фирмы Neutrogena.



10. Финский дегтярный шампунь «Terva Shampoo Tjarscamp» (содержит дёготь финской сосны).



11. Шампунь «Alphosyl» (Альфосил) (с каменноугольным дёгтем).



12. Шампунь «Золотой шёлк» (с берёзовым дёгтем).

13. Бальзам-маска «Ревивор» Деготь-Цинк (применяется после шампуня для смягчения кожи и волос).



14. Шампунь POLYTAR LIQUID от STIEFEL с дѣтем.



15. Шампунь FONGITAR с дѣтем.



16. Ветеринарный шампунь-бальзам восстанавливающий для лошадей ЗОО VIP с дегтем и прополисом.



17. Шампунь Псорилон с берёзовым дёгтем.



18. Шампунь дегтярный с коллагеном и алоэ Faif cosmetics.

19. Шампунь Denorex Therapeutic Protection 2-in-1 Shampoo + Conditioner (с 2.5 % содержанием каменноугольного дёгтя).



20. Шампунь Mg 217 Medicated Tar Shampoo with Conditioner (3% каменноугольного дёгтя).



21. Зоогигиенический шампунь «Доктор» с берёзовым дёгтем.



22. Шампунь от перхоти «Имидж» (с дёгтем).

ШАМПУНЬ от перхоти
УСТРАНЯЕТ ПЕРХОТЬ
СТИМУЛИРУЕТ РОСТ ВОЛОС
на основе серы, любистка и дёгтя

ПЕРХОТЬ		
Жирная (жидкая)	Сухая (густая)	Смешанная
Поры забиты кожным салом. Волосы жирные. На коже можно заметить белые или жёлтые чешуйки (чешуйки).	Поры-щели на коже забиты кожной чешуей. Волосы сухие. На коже можно заметить белые или жёлтые чешуйки (чешуйки).	Сочетание признаков жирной и сухой перхоти на коже и на волосах.

РЕЗУЛЬТАТ
Снижение кожного сала и кожной чешуи, восстановление роста волос.

Специализированный состав высококонцентрированных биологически активных компонентов **полностью устраняет перхоть.**

Сера предотвращает возникновение себорейных проявлений (перхоти), а при наличии – полностью устраняет.

Деготь формирует и питает стержень волоса, оказывает вяжущее и противогрибковое действие. Укрепляет волосяной фолликул.

Любисток и мягкие детергенты заботливо очищают волосы, что позволяет использовать шампунь в качестве ежедневного средства по уходу за волосами.

Применение:
небольшое количество шампуня нанести на влажные волосы, втирать массажными движениями до образования густой пены. Смыть большим количеством воды. При необходимости повторить процедуру.

При себорейном дерматите и перхоти шампунь применяют два раза в неделю, в течении 2-4 недель

Срок годности 18 месяцев

Изготовлено:
ОАО «Концерн Фреш Ал»
ТУ У 6-25566599.001-99
Масса нетто 250г
Хранить при температуре от +5 до +25 С

Дата изготовления
07 2009

Рекомендованная цена
49 грн.

ШАМПУНЬ от перхоти
УСТРАНЯЕТ ПЕРХОТЬ
СТИМУЛИРУЕТ РОСТ ВОЛОС
на основе серы, любистка и дёгтя

Благодаря инновационному составу средство не только избавляет кожу головы от образования перхоти, но и действует на микроуровне, проникая в глубокие слои кожи, уменьшает неприятный зуд, укрепляет волосы и придает им здоровый и ухоженный вид.

Состав: деминерализованная вода, мягкие поверхностно-активные вещества, соединения серы, лимонная кислота, натрий хлористый, ароматизатор, деготь, экстракты любистка, эхинацеи, тмина, консервант, натрий четырехлористый.

ПРОДУКЦИЯ ТПО «ИМИДЖ»

Украина, г.Киев
ул. В.Хвойки, 18/14
Тел.: 8 (044) 537-02-26
www.imidjlab.com

23. SEBUTONE EQUIV SHAMPOO (с дёгтем, серой и салициловой кислотой).



Конечно, я не могла охватить ВСЕХ шампуней с содержанием дёгтя. **Далее речь пойдёт о шампунях детских, аптечных, с кетоконазолом (от перхоти), органических без SLS и проч.**

Я читала, что главное в шампуне (речь идёт об обычных шампунях, НЕ лечебных) — это качественная мягкая моющая основа, цель которой бережно отмыть кожу и волосы от загрязнений. А всякие экстракты и витамины, даже если и есть в шампуне в минимальных количествах, не успеют благотворно подействовать за то короткое время, которое находятся на коже. Плохие признаки шампуня — густой, перламутровый, цветной, сильно пахнущий и дающий обильную пену. В шампунь добавляют загустители, красители и т.п. для придания ему товарного вида и для приятного использования, но это вредно для кожи.

На своём опыте я убедилась, что шампуни лучше выбирать без SLS (Sodium Laureth Sulfate, лаурет сульфат натрия), так как он вредит коже головы — вызывает сухость и зуд. В детских шампунях обычно используются более мягкие компоненты, но конечно, нужно внимательно читать состав, написанный мелкими буквами, а то мало ли чего на передней этикетке напишут. Перепробовав несколько шампуней, я нашла для себя подходящий — детский шампунь для младенцев без SLS, прозрачный и без запаха. К тому же разумное соотношение «цена/качество». Пользуюсь этим шампунем несколько месяцев.

Вот что говорят участники нашего форума о составах шампуней:

Lelya: «В идеале шампунь НЕ должен содержать содиум лаурет сульфат натрия и пропилен гликоль — 2 ингредиента, которые сушат кожу головы».

Yougin: «На иностранном форуме очень много говорят о лаурил/лаурит сульфатах (SLS, SLES), содержащихся почти во всех шампунях. Один человек из Лондона написал мне, что ему очень помогает не раздражать кожу и не провоцировать псориаз на голове и всем теле продукты «умывания» не содержащие эти самые сульфаты. Пользуюсь время от времени Фридерм Деготь, побежал в ванную посмотреть на состав и обнаружил, что там есть TEA-лаурил сульфаты, но похоже, что это самый щадящий компонент из этой группы. Пересмотрел все шампуни у себя в ванной — все они содержат эту ерунду. Прошерстил инет, они не очень хорошие для малышей и для людей с псориазом. В Америке и Британии полно магазинов предлагающих SLS free products».

help: «Хороший шампунь imho должен быть без цвета, запаха, не очень хорошо пениться. С недавних пор я перешёл на моющие средства для себя и головы, предназначенные для маленьких детей (J&J, Huggies). Они проверяются 150 раз перед запуском на отраву, гипоаллергенность и прочее. Простым сравнением состава с любым шампунем, обнаруживается, что там на 50% меньше всякой дряни напихано. Ну, и по-моему надписи на супершампуне, что он содержит птичье молоко, экстракт синей фиговины и 78 витаминов — враньё, ибо например, если прикинуть сколько всего в мире выпускается «с экстрактом алоэ» или женьшеня, то этот алоэ должен вырасти покрыть всю планету слоем в 300 метров, чтобы столько экстракта надоить».

Итак, шампуни, которые использовали наши форумчане.

Детские шампуни

1. Детский шампунь NIPP Shampoo Baby Sanft (гипоаллергенный).



1а. Детский шампунь HiPP Лёгкое расчесывание.



2. Детский шампунь Neutral-Baby (при склонности к аллергии).



3. Шампуни Johnson's baby для новорожденных (без красителей и ароматизаторов).



4. Детский шампунь «Карпуз».

5. Детский шампунь «Тик-Так» (фабрика «Свобода», г. Москва).



6. Детский шампунь «Я и Мама» с ромашкой и пшеницей (фабрика «Свобода», г. Москва).



Шампуни с кетоконазолом (от перхоти)

Шампунь Низорал.



Шампунь Перхотал.



Шампунь Кетозорал.



Шампунь Себозол.



Прочие шампуни

Шампунь Фридерм-Цинк.



Шампунь Eucerin (для сухой кожи, склонной к раздражению).



Шампунь Sebamed.



Шампунь Сульсена (содержит сульфид селена).



Шампунь Alpha Cade от Item.



Шампунь Himalaya Herbals от перхоти для сухих и повреждённых волос.



Шампунь «Аптечка Агафьи» дерматологический на основе мыльного корня с кедровыми микрогранулами (при сухой себорее и для укрепления волос).



Шампунь от перхоти Natura Siberica на основе дубового мха и арктической полыни.



Шампунь органический с римской крапивой (Израиль).



Шампунь Plantur 39 Dr.Wolff (Германия).



Шампунь Urtekram с розой (Дания) (без Sodium Laureth Sulfate).



Шампунь «Alpecin» Hypo-Sensitiv Shampoo.



Шампунь DUCRAY Kélual DS (Франция).



Шампунь DUCRAY Kertyol P.S.O. (Франция).



Шампунь Squaphane S (Сквафан С) (Биорга, Франция).



Шампунь Nodé К (Биодерма).



Шампунь Subrina Recept Sensitive для чувствительной кожи головы.



Твёрдый шампунь Fresh line (Греция).



Шампунь Bonacure от Schwarzkopf (Германия).



Шампунь Phytosylic (Франция) — мягкая моющая основа на базе производных кокосового масла, с салициловой кислотой и эфирными маслами.



Шампунь Kerium (La Roche-Posay, Франция).



Шампунь Faif cosmetics от перхоти с цинком и маслом чайного дерева.

Шампунь Psorian (Франция).



Шампунь IONIL от Galderma (Испания).



Шампунь японский «ZUDO» с водорослями.

Шампунь «Чистая линия», 80% отвар целебных трав Чёрная смородина.



Шампунь Mustela.

Шампунь Sesderma.

Шампунь Плазан (производит НПП «Жеспар-Биос», г. Уфа).

Шампунь Dove увлажняющий.

Будьте осторожны! По отзывам участников форума, шампунь «CLEAR vita ABE» может вызвать аллергию и обострение!

Рекомендуемые темы форума - [«Шампуни, гели, мыло»](#) и [«Псориаз на голове»](#)

Средства гигиены при псориазе. Мыло и гели

Автор: участник форума **Vesna**

Эта статья продолжает цикл материалов о средствах гигиены (шампуни, мыло, гели, пенки и др.), используемых при псориазе. Информация взята с нашего форума, т.е. всё, о чём идёт речь, основано на личном опыте участников форума с положительным результатом. В предыдущих статьях ([«Смягчающие и увлажняющие средства»](#), [«Шампуни»](#)) мы говорили о том, что кожа при псориазе нуждается в особом уходе – как минимум мягком и не раздражающем, а лучше ещё и лечебном.

В настоящей статье я привела перечень средств гигиены – мыла и гелей, которые по опыту наших форумчан можно использовать при псориазе. От применения средств гигиены не стоит ждать излечения, хотя на форуме есть случаи, когда псориаз на голове уходил, например, при регулярном применении дегтярного или хозяйственного мыла. Но это всё же исключения. Поэтому основная задача мыла и гелей – не навредить больной коже.

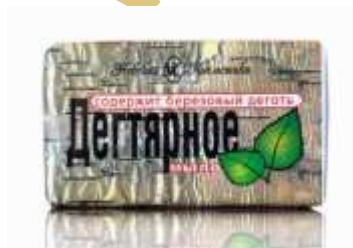
В период обострения псориаза лучше использовать детское мыло без добавок, дегтярное мыло, а также нейтральные, гипоаллергенные детские средства, аптечные средства для чувствительной и сухой кожи. В этот период не пользуйтесь обычными средствами гигиены из супермаркета, которые содержат агрессивные моющие компоненты, красители и отдушки. Они могут ухудшить состояние кожи.

Отдельно хочется сказать о **дегтярном мыле**. На нашем форуме для его обсуждения даже [отдельная тема](#) об этом мыле имеется. Учитывая опыт форумчан, можно сделать вывод, что одним дегтярное мыло подходит очень хорошо, даже имеет лёгкий лечебный эффект, например, уменьшение зуда и покраснения пятен, а другим не подходит, пересушивает кожу и ухудшает её состояние. В данном случае совет, как обычно, один – пробуйте! Только так вы сможете узнать, что именно вам подходит.

Дегтярное мыло

1. Дегтярное мыло «Невская косметика»:

— **твёрдое**



— жидкое



2. Дегтярное мыло ОАО «Весна», г.Самара



3. Дегтярное мыло «Клеона»



4. Дегтярное жидкое мыло «Тана»



Мыло при псориазе

1. Детское мыло без добавок (разных производителей).
2. Хозяйственное мыло (почти чёрное, не менее 72%).
3. Мыло для бани (чёрное) сибирское от Агафьи.



4. Кастильское мыло.

5. Мыло Шалфей «Клеона».



6. Серное мыло (аптечное).

7. Серное мыло самодельное — 50 г серы, 50 г буры, 100 г кусок детского мыла. Мыло натереть на тёрке, растопить, добавить воды, порошки, всё постоянно помешивать, потопить минут 5, вылить в форму, остудить, нарезать на брусочки, перемотать плёнкой и так хранить.

8. Сульфеновое мыло 2%.

9. Мыло Stix (Австрия) — козье молоко, календула.



10. Мыло Alverde – Грейпфрут с лимоном (Германия).



11. Мыло увлажняющее «Aveeno» с овсом.



12. Мыло Psora («Denova»).



13. Tegrin medicated soap for psoriasis (США) (серия «Tegrin» производится на основе дегтя, в неё входят несколько видов мыла, шампуня и лосьоны).



14. Мыло Neutrogena для чувствительной и сухой кожи.



15. Мыло Psorolin® Medicated Bathing Bar (Индия).

16. Мыло Джонсонс Беби с экстрактом молока.



17. Мыло с содержанием оливкового масла.

18. Мыло ручной работы (вид мыла и частный производитель подбирается опытным путём).

19. Индийское мыло Khadi (Роза, Лемонграсс, Сандал, Лаванда, Шафран, Куркума [Chandan], Ним Алоэ вера, Жасмин и др.).

Балерина: «Нашла ещё одно хорошее мыло — индийское Khadi. Натуральное, в составе только глицерин и масла. Лучшее для меня на данный момент. У себя в городе покупаю на индийских выставках. Закупаю впрок. Особенно понравились: Ним Алоэ вера и Сандал».

Гели для душа и жидкие средства для тела и лица

1. Детское жидкое средство Бюбхен «Средство для купания младенцев» (с ромашкой и розмарином, с ромашкой и пшеницей).



2. Детское жидкое мыло Джонсонс Бэби «Top to toe wash».



3. Гели для душа аптечной серии Eucerin (Эуцерин).

4. Детский гель HIPP для кожи и волос (гипоаллергенный).



5. Гель для душа Псорилон.

6. Гель для душа Sesderma.



7. Сверхмягкое жидкое мыло для лица Clinique Liquid Facial Soap Extra Mild (без отдушек, гипоаллергенное).



8. Мягкое жидкое мыло для лица Clinique Liquid Facial Soap Mild.



9. Гель для душа «Торисрем».



10. Гель Saforelle для интимной гигиены с экстрактом лопуха.



Обычное мыло

Из обычного мыла, которое можно купить в любом магазине, участники форума применяли такое крем-мыло.

1. Крем-мыло Nivea:

1а — Жемчужная красота —



1б — с молочком бамбука —



2. Крем-мыло Dove.

Дополнительное средство для ухода за сухой кожей при псориазе и атопическом дерматите:

Масло для ванны Linola Fett Ölbad (Dr. Wolff). Форумчанин применял его при токсикодермии в дозировке 2 колпачка на ванную.



Более подробно об использовании мыла и гелей можно прочитать на нашем форуме [«Псориаз? Давайте лечиться вместе!»](#) . в разделах о косметических средствах и о псориазе на голове.
В общем, читайте форум, дорогие друзья! — найдёте массу полезной информации.
Желаю всем здоровья и долгой ремиссии.

Рекомендуемые темы форума — [«Шампуни, гели, мыло»](#) и [«Дегтярное мыло»](#)

О растительных маслах при псориазе

Автор: участник форума **Vesna**

Читая отзывы на Айхерб, я нашла интересный комментарий по поводу масла семян чёрной смородины при псориазе (*Black Currant Oil*):

«После месяца приёма прошли псориазные бляшки (без дополнительного лечения)!!! Раньше сидела на гормональных препаратах. Удивлена безмерно. Спасибо производителю и магазину.»



Я думаю, русскоязычному покупателю нет смысла писать заказные отзывы на международном сайте. Почитала про это масло в инете, пишут примерно так:

Кроме использования в составах для сухой, возрастной, безжизненной и повреждённой кожи, оно может быть великолепным в составах для чувствительной кожи, кожи с экземой или псориазом. Масло чёрной смородины поддерживает иммунную систему, действует как противовоспалительное средство и может быть эффективной добавкой в составы для облегчения боли в мышцах и суставах.

В общем, интересно было бы его найти где-то поближе, чем Айхерб .

Кстати, всё никак не напишу — в своей книге Дж.Пегано даёт такие рекомендации по поводу масел (Глава 6. Диета и питание. Дополнение, с.95):

Очень важен рыбий жир и **масло из льняных семян**, богатые жирными кислотами Омега-3. Их ценность заключается в действии на слизистую оболочку кишечных стенок. Как и кора скользкого вяза, они помогают

восстановить повреждения. Весьма рекомендуются препараты, содержащие кору южно-американской лианы «кошачий коготь» (*uncaria tomentosa*) и **масло семян примулы вечерней** (*primulae veris*).

(Примечание. Второе название примулы вечерней — энотера двухлетняя).

Эфирные масла в лечении псориаза

Автор: участник форума **Аргус**

Интересной и весьма действенной альтернативой медицинским методам лечения псориаза является лечение натуральными эфирными маслами, а для физиотерапевтических и климатических методов натуральные эфирные масла являются фактором, усиливающим воздействие на псориаз.

Когда вы погружаетесь в поиски информации о лечении натуральными эфирными маслами, вы очень быстро оказываетесь перед внушительным списком, как правило, начинающимся словами «При лечении псориаза помогают....». Что делать с этим списком – непонятно. То ли схватить всё сразу в первой попавшейся аптеке, быстренько всё перемешать и на себя вымазать, то ли брать по одной позиции списка и последовательно испытывать на самом доступном белом кролике – на себе, что подействует, а что нет. Ни того, ни другого мы вам порекомендовать категорически не можем, так как оба пути тупиковые и, мягко говоря, небезопасные для вашего здоровья.

Первое, что вы должны осознать, глядя на этот список, что с эфирными маслами абсолютно та же история, что и с любыми другими лекарственными средствами по отношению к лечению псориаза. Во-первых, помогают они адресно и не всем, то есть кому-то подойдет просто эфирное масло чайного дерева, а кому-то придется составить более сложную комбинацию эфирных масел. Во-вторых, как и лекарственные средства, натуральные эфирные масла имеют показания и противопоказания. Ну и, в-третьих, наверное, нет такого рынка на нашей планете, где бы с таким азартом не подделывалась продукция. Так что осторожность и ещё раз осторожность.

Несомненное преимущество лечения натуральными эфирными маслами в том, что небольшие изменения в исходной рецептуре дают практически новое лечебное средство и привыкания, как со многими другими средствами, столь обидного и неприятного, не происходит. Кроме того, несмотря на весьма и весьма приличную стоимость, часто оказывается, что в итоге стоимость данного вида лечения не превышает, а иногда и существенно ниже стоимости лечения дорогими препаратами и таинственными мазями и кремами из кучи медицинских и псевдомедицинских центров, расплодившихся вокруг якобы «помощи» нам, болезным.

Первое, на что хочется обратить ваше внимание – это на качество. В натуральном эфирном масле от 50 до 3000 соединений, и каждое из них несет в себе долю воздействия на наш организм. Эти соединения, как детский конструктор, очень точно подходят под рецепторы наших органов обоняния. Но если их заменить синтетическими, мы получим китайский конструктор низкого качества, когда ароматические вещества не могут попасть куда надо и прицепиться к нашим рецепторам, отчего возникает диссонанс, удивлённый орган обоняния посылает сигнал тревоги в головной мозг, головной мозг ещё больше удивляется и на всякий случай предпочитает послать сигнал мигрени своему неразумному носителю или отключить на время рецепторы обоняния. Ни о каком лечебном воздействии тогда даже речи не идёт. Речь идёт о минимизации ущерба, нанесенного синтетическим ароматом. Так что для наших целей подходят только натуральные эфирные масла.

Выбор натурального эфирного масла

То, что часто продается в аптеках под видом натурального эфирного масла, в лучшем случае разбавленная болтушка, а в худшем — синтетический аналог, в выпуске которых идет чуть ли не соревнования между производителями. Синтетический налог дешевле в производстве, придать ему похожий внешний вид труда тоже не составляет, осталось добавить красивую упаковку — и любой человек, никогда в жизни не нюхавший ту же лаванду, не сможет отличить натуральное эфирное масло от его синтетического аналога. Надпись на упаковке «натуральное эфирное масло», увы, не спасает, а надписи типа «эфирное масло», «эфирное масло для косметического использования, для ароматизации помещений, для бани» и т.п. — не подходят ни в коем случае. Можно даже без дорогостоящей экспертизы сказать — это не натуральное эфирное масло.

Итак, вы стоите перед вожделенными флакончиками. Первое, на что обратите внимание — на упаковку. По международным стандартам натуральные эфирные масла упаковываются в небольшие флаконы из темного стекла. Не из пластмассы, а именно из стекла. Объем флаконов, как правило, 10 мл, но для дорогостоящих масел объемы бывают и меньше — 5 мл, 2 мл. Как правило, упаковка хорошего масла неброская, и на ней обязательно должна быть указана следующая информация: надпись «100% натуральное эфирное масло», иногда присутствует надпись «для профессиональной ароматерапии», ботаническое название растения по латыни, из которого масло получено, срок годности, название страны-производителя, а у продавца должен быть сертификат соответствия качества страны-производителя. Если масло разбавлено, должно быть указано наименование, в каком именно масле разбавили и процентное соотношение масел.

Уважающие себя и покупателя продавцы всегда имеют стенд, на котором можно понюхать выбранную продукцию. Конечно, на запах не так просто определить качественную продукцию, однако если вам показалось, что запах чересчур резкий и выпирающий, если почувствовали что-то жирное, прогорклое или кисловатое — перед вами синтетическое, полусинтетическое или разбавленное жирным маслом творение. Не будет лишним попросить продавца нанести одну каплю на пробник, понюхать его, вторую нанести на другой пробник минут через 30 — запахи должны различаться. Если изменилась лишь интенсивность запаха — значит, это подделка, а вот если в запахе появились новые нотки, или вам показалось, что он вообще изменился — перед вами скорее всего натурпродукт. Если запах вам неприятен — это не означает, что перед вами синтетический или полусинтетический аналог. В конце концов, людям нравятся совершенно различные запахи.

А вот тест жирного пятна, который заключается в том, чтобы нанести на бумагу эфирное масло и посмотреть, не останется ли там жирного пятна после испарения, очень удобен и в большинстве случаев срабатывает, но есть масла, у которых это пятно в норме присутствует (сандал, мирра и др.).

Есть более точные тесты, которые в принципе можно провести в домашних условиях. В магазинах, конечно, это не очень удобно. Если у вас есть хорошее полированное стекло, например, стёклышко для микроскопа, поместите его на чёрную поверхность (бумага, ткань) и капните воды столько, чтобы она равномерно распределилась по стеклу. С помощью дозатора или пипетки капните несколько капель эфирного масла на воду — вокруг капли эфирного масла не должно быть никакого помутнения, наличие его означает, что в данном продукте содержится спирт, таким маслом лечиться нельзя. Для второго теста вам понадобится медицинский спирт. На 5 мл спирта капаете 10 капель эфирного масла, не должно быть мути и жирных пятен; а если есть, мы также не можем использовать такое масло для лечения.

Натуральные эфирные масла — достаточно дорогое удовольствие. Попробуем свести к минимуму вероятные ошибки выбора и постараемся логически вывести необходимые нам для лечения эфирные масла. Итак, у нас есть список эфирных масел, лечебные свойства которых теоретически подходят к лечению псориаза.

1. Список натуральных эфирных масел, применяемых для лечения псориаза кожных покровов, псориаза ногтей, псориаза волосистой части головы, псориазического артрита

Таблица 1. Эфирные масла, применяемые для лечения псориаза кожных покровов (ПКП), псориаза ногтевых пластин (ПНП), псориаза волосистой части головы (ПВЧГ), псориатического артрита (ПА) (весьма ориентировочный список)

ПКП	ПНП	ПВЧГ	ПА
Бергамот	Бергамот	Базилик	Базилик
Герань	Герань	Бергамот	Гвоздика
Душица	Корица	Вербена (особенно при жирной коже головы)	Герань
Жасмин	Лаванда	Герань	Душица
Иланг-Иланг	Лемонграсс	Ель (особенно при жирной коже головы)	Ель
Иссоп (особенно при мокнущих пятнах)	Лимон	Иланг-Иланг	Жасмин
Каяпут	Мандарин	Кедр	Имбирь
Кедр	Мирра	Лаванда	Камфора
Лаванда	Мускатный орех	Мелисса (особенно при жирной коже головы)	Каяпут
Мирра	Пачули	Мирра	Кедр
Мирт (особенно при жирной коже)	Петитгрейн	Можжевельник (особенно при жирной коже головы)	Кориандр
Морковь	Пихта	Мускатный орех	Корица
Мята	Ромашка	Петитгрейн	Лаванда
Нероли	Тимьян	Пихта	Майоран
Пальмароза	Туя	Розмарин	Можжевельник
Пачули	Чайное дерево	Ромашка	Морковь
Петитгрейн		Сандал	Мускатный орех
Пихта		Сосна	Мята
Роза		Тимьян	Наули
Розовое дерево		Туя	Пихта
Ромашка		Чайное дерево	Розмарин
Сандал		Шалфей	Ромашка
Тимьян			Сосна
Туя			Тимьян
Чайное дерево			Туя
Шалфей (в стадии ремиссии)			Чайное дерево
Эвкалипт			Чёрный перец
			Шалфей
			Эвкалипт

2. Первое сокращение списка эфирных масел

Убираем из этого списка эфирные масла, которые нам не подходят по состоянию здоровья и противопоказаниям.

Таблица 2. Ограничения на применение натуральных эфирных масел

Эфирное масло	Противопоказания
Базилек	Индивидуальная непереносимость, нарушения сердечного ритма, постинфарктные состояния на срок до 3-х месяцев, тромбофлебит, тромбозы, повышенная свёртываемость крови, гипертония, эпилепсия, беременность
Бергамот	Индивидуальная непереносимость, детский возраст до 5 лет, не наносить на кожу перед выходом на солнце (не менее чем за 1 час)
Вербена	Индивидуальная непереносимость, ранние сроки беременности (до 16 недель), угроза прерывания беременности, не использовать перед выходом на солнце
Гвоздика	Индивидуальная непереносимость, беременность, детский возраст до 14 лет, гипертония, повышенная нервная возбудимость
Герань	Индивидуальная непереносимость, беременность, эпилепсия, детский возраст до 7 лет, пониженное содержание сахара в крови
Душица	Индивидуальная непереносимость, беременность, эпилепсия, постинсультное состояние до 3 мес., ишемическая болезнь сердца, гипертония, повышенная свертываемость крови, гиперацидное состояние (воспалительное заболевание слизистой оболочки желудка), повышенная кислотность желудочного сока
Ель	Индивидуальная непереносимость, беременность
Жасмин	Индивидуальная непереносимость, беременность, гипотония
Иланг-Иланг	Индивидуальная непереносимость, эпилепсия, до 4 месяца беременности, детский возраст до 12 лет, гипертония
Имбирь	Индивидуальная непереносимость, эпилепсия, до 4 месяца беременности, детский возраст до 7 лет, гипертония
Иссоп	Индивидуальная непереносимость, беременность, эпилепсия, предрасположенность к мышечным судорогам, повышенная свертываемость крови
Камфора	Индивидуальная непереносимость, беременность, эпилепсия, гипертония, сердечная аритмия, плохая свертываемость крови, острое состояние при бронхиальной астме, ранний детский возраст
Каяпут	Индивидуальная непереносимость, беременность
Кедр	Индивидуальная непереносимость, беременность, гипертония, повышенная нервная возбудимость
Кориандр	Индивидуальная непереносимость, беременность, тромбофлебит, высокая свертываемость крови, инфаркт миокарда в острой стадии, постинсультные состояния
Корица	Индивидуальная непереносимость, беременность, гипертония, нервное истощение, курс химиотерапии
Лаванда	Индивидуальная непереносимость, беременность до 16 недель, малокровие, при приеме йодосодержащих и железосодержащих препаратов
Лемонграсс	Индивидуальная непереносимость, беременность, гипертония, детский возраст до 7 лет, повышенная нервная возбудимость
Лимон	Индивидуальная непереносимость, гипотония, курс химиотерапии, не наносить на кожу перед выходом на солнце (не менее чем за 1 час)
Майоран	Индивидуальная непереносимость, беременность, детский возраст до 5 лет
Мандарин	Индивидуальная непереносимость, эпилепсия, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, не наносить на кожу перед выходом на солнце (не менее чем за 1 час)
Мирра	Индивидуальная непереносимость, беременность

Мирт	Индивидуальная непереносимость
Можевелник	Индивидуальная непереносимость, беременность, острый пиелонефрит, острый гломерулонефрит, злокачественное течение гипертонии, рак лимфатических сосудов
Морковь	Индивидуальная непереносимость, беременность, не наносить на кожу перед выходом на солнце (не менее чем за 1 час)
Мускатный орех	Индивидуальная непереносимость, беременность, эпилепсия, детский возраст до 12 лет, повышенная возбудимость нервной системы, психические заболевания, гипертония
Мята	Индивидуальная непереносимость, период лактации, до 4 месяца беременности, детям до 7 лет с осторожностью и не применять на слизистых
Наули	Индивидуальная непереносимость
Нероли	Индивидуальная непереносимость, беременность до 4 месяцев
Пальмароза	Индивидуальная непереносимость
Пачули	Индивидуальная непереносимость, беременность
Перец черный	Индивидуальная непереносимость, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастроэнтероколит
Петитрейн	Индивидуальная непереносимость, беременность до 4 месяцев, не наносить на кожу перед выходом на солнце (не менее чем за 1 час)
Пихта	Индивидуальная непереносимость, беременность, эпилепсия, склонность к судорогам, острый пиелонефрит, острый гломерулонефрит, декомпенсация сердечной недостаточности, язва желудка
Роза	Индивидуальная непереносимость, курс химиотерапии, беременность до 4 месяцев
Розмарин	Индивидуальная непереносимость, беременность, эпилепсия, гипертония, детский возраст до 7 лет, склонность к судорогам, не наносить на кожу перед выходом на солнце (не менее чем за 1 час)
Розовое дерево	Индивидуальная непереносимость, беременность до 4 месяцев, гипотония
Ромашка	Индивидуальная непереносимость, беременность до 4 месяцев, прием гомеопатических препаратов
Сандал	Индивидуальная непереносимость, беременность до 4 месяцев, острый пиелонефрит, острый гломерулонефрит, не стоит использовать флегматикам, детский возраст до 14 лет
Сосна	Индивидуальная непереносимость, гастрит, язвенная болезнь, с осторожностью при повышенном артериальном давлении
Тимьян	Индивидуальная непереносимость, беременность, эпилепсия, чрезмерная активность щитовидной железы, декомпенсация сердечной недостаточности, злокачественная гипертония, заболевания печени и почек,
Туя	Индивидуальная непереносимость, беременность, эпилепсия
Чайное дерево	Индивидуальная непереносимость, с осторожностью при беременности, детский возраст до 6 лет
Шалфей	Индивидуальная непереносимость, беременность, период желаемой лактации, эпилепсия, тяжелая гипертония, острый пиелонефрит, острый гломерулонефрит, склонность к судорогам, не применять одновременно с препаратами содержащими йод и железо
Эвкалипт	Индивидуальная непереносимость, беременность до 4 месяцев, детский возраст до 2 лет

3. Второе сокращение списка эфирных масел. Обязательная проба

Идём к продавцу натуральных эфирных масел с подготовленным списком в кармане, 1,5-литровой бутылкой воды и с небольшой баночкой свежемолотого кофе. Угощать продавца кофе не обязательно, но зато обязательно через 2-3, максимум через 5 обязательных проб занюхать их кофе – это прочистит ваши замученные обязательные рецепторы. А воду употреблять по прямому назначению – надо много пить во время обязательной пробы.

Подготовленный список означает, что вы не только провели аналитическую работу и выяснили, какие именно их эфирных масел вам не подойдут ни в коем случае, но и тетрадочку с таблицей со следующими графами «Нравится», «Нейтрально», «Не нравится». Далее — совместно с продавцом — вам предстоит провести очень важный тест, который чаще называют «обонятельной пробой». Возможно, есть смысл это делать не за один день. Необходимо расслабиться, успокоиться и понюхать предложенный аромат, оценив его по трем критериям:

1. Нравится, приятен, вызывает приятные ассоциации, хочется его ещё нюхать.
2. Нейтрально, не понятно, то ли нравится, то ли не нравится, в целом так ничего особенного, никакой.
3. Не нравится, вызывает отвращение, неприятные ассоциации, омерзителен, голова заболела.

Попавшие в категорию «не нравится» мы тоже вычеркиваем из нашего списка. Ничего хорошего от ароматов, которые не подходят вашему организму, нам ждать не приходится. Уже на этом этапе значительное количество эфирных масел отпадает. Исключаем дальше. Если есть возможность, капаем на ватную палочку или на носовой платок масло, попавшее в список нейтральных. И нюхаем в течение дня несколько раз по 10-15 минут. Дело в том, что бывает такое явление, как отсроченная реакция непереносимости, она проявится головной болью, головокружением, аритмией, ухудшением самочувствия. Эти масла, естественно, тоже убираем.

4. Третье сокращение списка эфирных масел. Кожная проба

Эфирное масло разводится в соотношении 1:1 с любым растительным маслом и наносится на область локтевого сгиба, на предплечье и за ухо. От 12 до 24 часов не моетесь и смотрите – появился ли зуд, раздражение, покраснение, прыщи – всё это признаки аллергической реакции, такое масло вам абсолютно точно не подходит.

В результате мы имеем весьма поредевший список натуральных эфирных масел, подходящих вам для лечения псориаза кожных покровов, псориаза волосистой части головы, псориатического артрита и поражения ногтей. Но что делать, если нет никакой возможности следовать вышеперечисленным шагам, а лечится надо и хочется именно эфирными маслами? Можем в этом случае посоветовать начать с самых нейтральных и относительно безопасных масел. Такие масла, как лаванда, чайное дерево и ромашка – практически не вызывают аллергических реакций и вполне нормально переносятся большинством людей. Во вторую партию закупки обратите внимание на такие масла, как роза, наули, мирра, мирт и другие. Добавляйте не торопясь в свою коллекцию ароматов эфирные масла, приглянувшиеся вам. Совершенно нет необходимости «выбирать» весь список относительно подходящих вам ароматов. По получении натуральных эфирных масел не поленитесь, пройдите полностью историю знакомства с ароматом, проверьте и на обонятельную пробу, и на пробу кожную, это основа вашего безопасного знакомства с эфирными маслами.

Рекомендуемая тема форума — [«Масла при псориазе»](#)

Эфирные масла при беременности и наличии псор. артрита

Автор: участник форума **Аргус**.

Применять после консультации с профессиональным ароматерапевтом и с нормальным качеством эфирных масел!

Сосна – стимулирует микроциркуляцию крови и лимфы, снимает воспаление, обезболивает, обладает местно раздражающим действием, снимает мышечное напряжение

Особенности:

- в редких случаях может вызывать раздражение кожи
- после открытия быстро портиться, хранить в холодильнике
- часто встречаются фальсификации синтетическим скипидаром
- плохо очищенное масло не рекомендуется больным со стенокардией из-за содержания альфа-сильвестрена.

Перец черный – активизирует кровообращение, обезболивает, обладает местно раздражающим действием, снимает спазмы сосудов, согревает

Особенности:

- масло сильного действия
- может вызвать раздражение

Лимон – снимает спазмы сосудов, снимает воспаление, антитоксическое, иммуномодулирующее (Т и В системы)

Особенности:

- фотосенсибилизирующее, фототоксичное свойства

Мята – снимает воспаление и спазмы сосудов, обезболивает

Особенности:

- при беременности применять в низких дозировках и с использованием других эфирных масел
- не применять с гомеопатией

Имбирь – стимулирует кровоснабжение кожи, местную микроциркуляцию, местно-обезболивающее противовоспалительное действие, снимает спазмы сосудов, снимает тугоподвижность суставов и позвоночника

Ромашка – снимает воспаление, аллергические проявления, успокаивает, снимает спазмы сосудов, обладает обезболивающим действием, улучшает микроциркуляцию крови и лимфы, помогает снять тугоподвижность суставов

Особенности:

- не применять с гомеопатией
- не применять при беременности до 16 недель

Эвкалипт – снимает воспаление, снимает спазмы сосудов, разжижает токи крови и лимфы, снимает застойные явления, обезболивает, снимает отеки и опухоли,

Особенности:

- не применять при беременности до 16 недель
- не применять с гомеопатией

Лаванда – снимает воспаление, обладает иммуномодулирующим действием, стимулирует лимфоток, снимает аллергические проявления, улучшает микроциркуляцию крови и лимфы, обезболивает

Особенности:

- не применять при беременности до 16 недель
- не использовать одновременно с йодо и железосодержащими препаратами
- осторожно использовать людям с пониженным артериальным давлением

Роза – снимает воспаление, снимает спазмы сосудов, расслабляет, снимает отеки, обезболивает

Соответственно, СОСНА+ПЕРЕЦ+ЛИМОН+МЯТА – можно с осторожностью применять на ранних сроках – остальные только после 4-х месяцев. Из них СОСНА+ЛИМОН+МЯТА – охлаждают, а ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ – разогревает, следовательно, из первой группы эфирным масел можно делать бальзамы на обезболивание и расслабление, а с черным перцем – на разогревание и движение, т.е. после использования такого бальзама – надо двигаться.

ПО СОЧЕТАЕМОСТИ:

(это не готовые формулы, это ряд, из которого можно выбирать и подбирать)

СОСНА+ЛИМОН+ЭВКАЛИПТ+ЛАВАНДА+МЯТА+РОМАШКА

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ+ЛИМОН+КИПАРИС+МЯТА+ИМБИРЬ

ЛИМОН+ЛАВАНДА+МЯТА+РОМАШКА+СОСНА+ИМБИРЬ+РОЗА

МЯТА+ЛИМОН+ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ+ЭВКАЛИПТ+ЛАВАНДА+СОСНА+РОЗА

ИМБИРЬ+ЛИМОН+ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ+ЭВКАЛИПТ+ЛАВАНДА+МЯТА

РОМАШКА+ЛИМОН+ЛАВАНДА+МЯТА

ЭВКАЛИПТ+КАЯПУТ+ЛИМОН+ЛАВАНДА+РОМАШКА

ЛАВАНДА+ЭВКАЛИПТ+МЯТА+РОМАШКА+СОСНА

РОЗА+ЛИМОН+ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ+ЛАВАНДА+РОМАШКА+ИМБИРЬ

Рекомендуемая тема форума — [“Псориатический артрит и беременность”](#).

Конопля в лечении псориаза

Автор: участник форума **ddSat**

Конопля посевная — однолетнее растение до 100 см высотой с прямым ветвистым стеблем. Листья сверху очередные, внизу супротивные до основания, пальчаторассеченные на 5 — 7 долей. Распространена в Сибири (кроме севера) по долинам рек, на береговых обрывах, каменистых склонах холмов, в посевах, у дорог, жилья, сорное.

Трава обладает антибиотическим действием. В народной медицине плоды растирают с водой и пьют при заболевании почек, делают припарки из цветов при переломах кости в качестве смягчающего и болеутоляющего средства, при груднице, болезнях глаз (делают примочки из отвара травы в разведении 1:10), при хроническом ревматизме делают ванны из распаренной травы или компресс из семян.

Конопляное «молоко» применяют как укрепляющее и очищающее средство при водянке, золотухе, геморрое, болезнях мочеиспускательного канала. Конопляное семя применяют как мочегонное, особенно при задержке мочеиспускания у детей. Настойку семян конопли пьют при туберкулезе легких.

Листья применяют в качестве слабительного, а масло с солью — от глистов. Мазью из конопляного семени с мёдом лечат мозоли. Мужские цветки конопли прикладывают к местам рожистого воспаления кожи.

Химический состав:

Монотерпены: лимонен, α-пинен, β-пинен, мирцен

Сесквитерпены: β-кариофиллен, фARNЕСЕН

Психо-эмоциональное действие

- Помогает при бессоннице
- Балансирует центральную нервную систему
- Рекомендуются при нервном истощении, стрессе, умственной усталости
- Обладает мощным действием на эмоциональном уровне: повышает самооценку, устраняет страхи и тревогу

Косметическое действие

- Балансирует, увлажняет
- Может быть использовано для лечения псориаза и экземы
- Стимулирует рост волос

Целебное действие

- противовоспалительное
- обезболивающее
- расслабляющее
- используется для массажа при параличе, мышечной усталости, а также при т.н. «фантомных болях» — после ампутаций
- разгружает респираторную систему, и, за счет облегчения бронходилатации, защищает от туберкулеза

- при внутреннем употреблении обладает свойствами антибиотика — в разведенном виде (в воде или на кусочке сахара), используется против воспалений пищеварительной системы

Масло конопляное

Наружное применение

Масло конопли помогает в заживлении повреждённой кожи, помогает при воспалениях и нормализует сухую кожу. Обладает увлажняющими свойствами. Широко используется для стареющей кожи.

Жирная кожа — масло конопли показано для пористой кожи, оно восстанавливает барьерную функцию кожи, эффективно регулирует работу сальных желез и нормализует состав выделяемого ими секрета, ускоряет процессы регенерации, оказывает увлажняющее действие. Обладает противовоспалительными свойствами. Используется для поврежденной кожи. Быстро впитывается, не оставляет жирный блеск.

Сухая кожа — масло конопли богато незаменимыми жирными кислотами, поэтому способствует восстановлению защитного барьера кожи. Обладает великолепными увлажняющими свойствами, улучшает цвет лица.

Возрастная кожа — питает и разглаживает морщинки.

Используется при лечении экземы и псориаза.

Применение внутрь

Эссенциальные жирные кислоты необходимы для здоровья и эластичной кожи, волос и ногтей. Они снабжают кислородом каждую клетку кожи, очищают артерии, усиливают иммунную систему, и предотвращают вирусы и другие угрозы иммунной системе. Жирные кислоты могут быть получены только с пищей, так как не вырабатываются организмом.

Люди, принимающие масло конопли по 2 ст. ложки в день, спустя две-три недели использования сообщили о более мягкой и увлажненной кожи и крепких ногтях, усилении роста волос. Витамины и минералы конопляного масла наиболее полно усваиваются организмом.

Приятный вкус масла конопли хорошо сочетается с кулинарными рецептами. Используя одну столовую ложку в день, вы получаете 2.5 грамма Омега-3 жирных кислот, 8 граммов Омега-6 жирных кислот, и 2 грамма Омега-9 жирных кислот — оптимальный баланс. Никакое другое растительное масло не имеет такую идеальную комбинацию жирных кислот. Масло конопли полностью усваивается организмом в сыром виде. Масло конопли нежелательно использовать для жарки, лучше всего употреблять его как приправа для салатов, пасты, овощей, соусов, супов, песто или к другим продуктам после того, как закончилось их приготовление.

Показания для применения конопляного масла внутрь.

- экзема
- псориаз

Отзывы участников форума о применении косметических препаратов и травяных чаёв с коноплей для лечения псориаза:

Владимир

8.02.2006

Пару месяцев назад, после обострения псориаза, ладонно-подошвенной формы, получил рекомендацию врача использовать фиточай и мазь на основе конопли и конопляного масла. Причём на пачке чая отдельно написано, что он без наркотического действия. Наркотик из него удалён полностью. Но в конопляном чае ведь еще более 60 других активных веществ.... . Купил я и крем для рук и ног — конопля с календулой, цена смешная :

Hanf-Calendula-Handcreme, <http://www.greenhouse-hanfkontor.de>

Результат замечательный ! Я сначала даже и не поверил, но спустя два месяца могу точно сказать, что мне помогает. Все другие мази и обычный чай забросил, даже о дайвонексе забыл, да и он совсем помогать перестал. А тут вот результат И, кстати, чай оказался вкусный !



17.12.2008

Прошло уже более 2 лет, как я стал пользоваться кремом и конопляным чаем и только ими. Такой получился многолетний эксперимент. Все другие средства просто давно выбросил. Результат у меня очень хороший. При ладонно-подошвенной форме псориаза я получил значительное улучшение которое стабильно держится почти два года. Нет, полной ремиссии нет, а вот что было раньше и теперь не сравнить. Раньше вся обувь была пропитана кровью до каблучков и любое касание рукой предметов оставляло кровавый след. Каждое движение — боль. Постоянные кожные инфекции. Два раза лежал в больницах в Германии и все без толку, улучшения были минимальные. Сейчас, на конопле, псор затих, ногти восстановились, трещин на коже нет. Я понимаю, что все индивидуально, но у меня это улучшение точно связано с отказом от обычного чая и других кофеино-содержащих напитков и непрерывного использования конопляного крема. И плюс сироп пактулозы (Дюфалак) по стандартной схеме. Никакой диеты я никогда не соблюдал.

И еще, повторяюсь, что наркотика (THC) ни в этом чае, ни в креме нет совсем, производитель это гарантирует, так на каждой пачке красным и написано. Через границу перевозить — без проблем. Чай стоит очень дешево, по цене обычного черного чая и он еще и весьма вкусный Крем тоже очень дешевый и так уже получилось, что я без него уже не могу, кисти рук смазывать мне нужно постоянно



Natali Natali

Мои подруги вернулись из Чехии и привезли оттуда крем на конопле от псориаза и экземы. Крем называется Cannaderm, серия Atopos. Не смотря на то, что в успех я мало верила облегчение пришло после первой же обработки кожи! А через неделю-две применения я уже могла гулять подолгу и мыть ребенка. Шелушение и трещинки ушли, болевые ощущения тоже, кожа затянулась. Такого эффекта я не ожидала и не испытывала. При чем, этот крем не гормональный, а исключительно растительный. Т.е. вреда для здоровья никакого! Одного тюбика (75 мл) мне хватило на полгода (я старалась экономить, т.к. в наших аптеках этого крема не нашла).

Источники:

М.А. Носаль, И.М. Носаль «Лекарственные растения и их применение в народе». «Энциклопедия народных рецептов», сборник «Лекарственные травы».

Рекомендуемая тема форума - [«Косметические средства с экстрактом конопли»](#)

Крем “Зорька” с флорализином

Автор: участник форума **ddSat**

max1m:

Мне 20, псориазу 6 лет. За это время попробовал почти всё, до настоящего времени помогало только солнце, преимущественно израильское, и здоровый образ жизнь (сон, спорт, отказ от спиртного и курения). Осенью псориаз стал прогрессировать: довольно много мелких точечных высыпаний по всему телу, вся голова (волосистая часть), и самое неприятное – лицо. Знакомая дала на пробу крем для смазывания вымени в период доения под названием «Зорька» (ветеринарный препарат). Говорит, что с помощью этого вылечила мужа и возит своим друзьям, страдающим псором. Говорит, что все в восторге. Производится в Кирове, ЗАО НПП “Фармакс”. В Москве якобы можно найти в крупных зоомагазинах. Действующее вещество – ФЛОРАЛИЗИН. По заверению знакомой, гормонов в креме нет. Самое интересное, что за неделю применения я вижу хорошую динамику. Мажу часть тела, чтобы увидеть разницу. Кожа из ярко-красного приобрела более телесный цвет, кожа распрямилась. На ощупь кожа стала более приятная...

ddSat:

Почитал маленько в интернете про чудо-крем для вымени “Зорька”, оказывается существует “человеческая” версия этого крема, называется данная версия “Сила леса”.

Составы

Крем “Зорька”: флорализин, вазелин ветеринарный, сорбиновая кислота, пентол.

Крем “Сила леса”: флорализин, вазелин, сорбиновая кислота, пентол, отдушка.

Различия в составах кремов, в общем незначительные, если они вообще есть .

Основное действующее вещество: Флорализин

[Флорализин = вытяжка из мицелия грибов, содержащая ферменты с коллагеназной активностью, коэнзим Q₁₀, фосфолипиды, витамины, минералы. Кофермент (коэнзим) Q₁₀ , или убихинон – “вещество эндогенной природы, является жизненно важным звеном в цепи обеспечения клеток организма необходимыми биохимическими компонентами; способствует более эффективному использованию кислорода; является сильным антиоксидантом, который нейтрализует повреждающее действие свободных радикалов, образующихся в организме человека” ...]

Показания к применению

Крем “Зорька”: Профилактика и лечение заболеваний кожи сосков вымени коров (сухости, трещин, ссадин, эрозий и т.д.).

Крем “Сила леса”: Крем используется при варикозном расширении вен, при облитерирующем эндартериите, геморрое, при различных заболеваниях кожи (язвы, пролежни, **псориаз**, рожа, нейродермит, герпетические высыпания, экзема и др.). Эффективно применение крема для профилактики инсультов, а также для массажа парализованных при инсультах конечностей, при этом снимается боль, онемение, быстрее восстанавливаются нарушенные функции. Крем хорошо помогает при различных заболеваниях суставов, при травмах, при длительно незаживающих ранах, ожогах, ушибах.

Упаковка (различается только наклейками и оттенком цвета крышечки)





Тема форума о креме “Зорька” – <http://psoranet.org/topic/2719/> .