

KUIVA IHO KESÄKSI KUNTOON

Luento

*Etelä-Pohjanmaan Allergia- ja astmayhdistyksen ja
Etelä-Pohjanmaan Psoriasisyhdistyksen
järjestämässä tilaisuudessa
17.05.2017 Seinäjoella*

IHO

- ♣ Iho on ihmisen suurin elin, ja sen pinta-ala on 1,5-2 neliometriä.
- ♣ Aikuisen iho painaa 2,5-4,5 kg, paino ilman ihonalaista rasvakudosta n. 6% koko painostamme
- ♣ Sen tärkein tehtävä on suojata elimistöä erilaisilta ympäristötekijöiltä, kuten lämpötilan vaihteluilta, UV-säteilyltä, kemiallisilta aineilta ja taudinaiheuttajilta.
- ♣ Lisäksi iho säätelee ruumiinlämpöä ja elimistön nestetasapainoa ja vastaanottaa erilaisia ärsykejä ympäröivästä maailmasta.
- ♣ Iho toimii erityselimenä. Talirauhaset erittävät rasvaista ainetta, joka leviää ihon pinnalle ja karvoihin pitäen ne notkeina ja kimmoisina.
- ♣ Hikirauhasten eritteessä on keittosuolaa, virtsa-ainetta ja solujätteitä. Päivittäin erittyy joko näkymättömänä haihtumisena tai näkyvänä varsinaisena hikenä n. ½-1 litraa.
- ♣ Ihmisen vanhetessa uusien ihosolujen synty vähenee. Mitä hitaammin uusia soluja muodostuu, sitä selvemmin näkyvät iän merkit ihossa.

♣ Ihotyypit

- ◆ Normaali iho
- ◆ Rasvainen ihotyyppi
- ◆ Kuiva iho
- ◆ Sekaiho
- ◆ Ongelmaiho

Mistä apua kuivalle iholle



Runsas nesteen nauttiminen pitkin päivää

- Liian vähäinen juominen antaa kosteutta tärkeimmille elimille, mutta iholle asti sitä ei riitä



Hyvälaatuiset rasvahapot sisäisesti

- Omega3, Omega6, Omega7 ja Omega9



Erilaisten öljyjen vaikutuksia

- **Kylmäpuristetut öljyt**
 - **aprikoosinsiemenöljy** imeytyy kevyenä ihoon tehokkaasti ja pehmentää karheaa ihoa, kirkastaa ihoa, sisältää runsaasti A-vitamiinia
 - **auringonkukkaöljy** pehmentää ja hoitaa ihoa
 - **avokadoöljy** sisältää runsaasti A-, B- ja E-vitamiineja, yksi parhaimpia ihoon imeytyviä, sopii erikoisesti kuivalle ja ikääntyvälle iholle, ravitsee, kosteuttaa ja suojaa ihoa, erityisesti öljysekoituksiin 10% osuudella
 - **hamppuöljy** sopii mm. atooppisen ihon hoitoon ja lievittämään allergisia reaktioita
 - **helokkiöljy** parantaa ihon joustavuutta ja solunmuodostusta
 - **jojobaöljy** on nestemäistä vahaa, elvyttää ja normalisoi ihon toimintoja antioksidanttisesti, helposti imeytyvä, tuoksuton, sopii kaikille ihotyypeille
 - **kehäkukkaöljy** pehmittää ihoa ja edistää sen paranemista
 - **kitupellava** sopii mainiosti voiteiden ja öljyjen valmistukseen
 - **kuismaöljy** aktivoi ihon toimintaa ja parantaa ihoa, vaikuttaa hermoihin
 - **manteliöljy** hoitaa ihoa hellävaraisesti, imeytyy helposti, kuivan ja herkän ihon tuotteisiin, pehmittää ihon, normalisoi ihon rasvatasapainoa ja parantaa mm. palovammoja
 - **oliiviöljy** pehmentää ja ravitsee erityisesti kuivaa ihoa
 - **palmuöljyä** käytetään mm. saippuoissa sekä erilaisia linimenteissä ja voiteissa
 - **persikansiemenöljy** vastaa ominaisuuksiltaan manteliöljyä
 - **porkkanaöljy** sisältää A- ja E-vitamiinia, pehmittää ihoa, antaa sille väriä ja parantaa mikroverenkiertoa
 - **risiiniöljy** edistää karvojen kasvu ja pehmentää karvojen keratiinia, sopii hiusten- ja ripsienhoitoaineisiin.
 - **seesaminsienenöljy** sopii auringonsuojatuotteisiin, koska sitoo auringon UV-säteilyä, parantaa ihon joustavuutta
 - **soijaöljy** pehmittää ja kosteuttaa ihoa, estää ryppyjen muodostumista
 - **vehnänalkioöljy** sisältää runsaasti E-vitamiinia, ihon toimintoja elvyttävä, UV-säteilyltä suojaava, parantaa ihon joustavuutta ja estää ihoa kuivumasta
 - **viinirypäleensiemenöljy** on kevyttä ja tuoksutonta, imeytyy hyvin eikä ihon pinta jää rasvaiseksi
- **Lanoliini** on lampaanvillasta saatava rasva.



Probiotit

♣ **Kuivan ihon hoitoon sopivia kasveja**

- Kasveja voi käyttää sisäisesti teenä, tinktuurana, viherjauheena, öljyyn tai hunajaan uutettuna, puristeina
- Ulkoisesti öljyinä, voiteina, kääreinä, pakkauksina, kylpyinä

♣ **Kehäkukka**

- herkälle ja kuivalle iholle
- antiseptinen, tappaa bakteereja ja viruksia, hiivaa ja bakteereja vastaan, tehoaa myös influenssa- ja herpes-viruksiin
- savipuoli, ihottumat, ruhjeet, paleltumat, auringonpolttamat, ihotulehdukset, makuuhaavat, säärihaavat, palovammat, tulehtuneet syvät ja vuotavat ihovammat
- syylät, paiseet, liikavarpaat, mustelmat, turvotus
- silmänympärysten turvotus, rasittuneille silmille
- arpikudoksen ehkäisy, edistää arpeutumista
- ihoa virkistävä, ihon pintakudosta parantava, edistää ihon uusiutumista
- haudo ihottumia tuoreesta kehäkukasta puristetulla mehulla
- psoriasis

♣ **Puna-apila**

- haavat, iohalkeamat, ihottumat, psoriasis
- desinfioi ja uudistaa ihoa, pehmentää ihoa
- lisää kuona-aineiden poistumista
- ihokovettumat
- haavavoiteisiin ja silmäsalvoihin

♣ **Takiainen**

- akne, finnit, paiseet, rohtumat, märkivät haavat, palohaavat
- hilseily, kutina, hiusten lähtö
- psoriasis
- pehmentää ihoa

♣ **Aaloe**

- ihonhoito
- hilse
- psoriasis
- savipuoli
- tulehdukset
- palanut iho

♣ **Isomaksaruoho**

- myös muut maksaruohot
- ihoa hoitava
- kosteuttava
- haavat, vammat, syylät, ihottuma, suun haavat, ihotulehdukset, känsät
- psoriasis

♣ **Kamomilla**

- unettomuus
- antibakteerinen, tehoaa viruksiin ja sieniin
- päänähän ärtyneisyyteen ja ihottumiin auttaa huuhtelu päivittäin muutaman viikon ajan, hilseily
- auringonpolttamat
- lievittää kutinaa ja hoitaa herkkää, ärsyyntyynyttä, kuumottavaa ja yliherkkää ihoa
- lievittää siertymiä ja rohtumia ja naarmuja
- ihoa virkistävä
- herpesviruksen kasvua ehkäisevä
- viilentää ihoa
- tehostaa ihon aineenvaihduntaa
- bakteeriperäiset ihosairaudet
- psoriasis
- allergiat

- ✚ **Keto-orvokki**
 - myös pelto-orvokki
 - akne, ihottumat
 - rauhoittaa ihoa
 - lasten ihottumat (esim. vaippaihottuma, maitorupi)
 - pehmentää ja virkistää ihoa
- ✚ **Kurjenmiekat**
 - pehmittää ihoa ja limakalvoja
 - psoriasis
 - akne, herpes
- ✚ **Kurkkuyrtti**
 - supistaa ihoa ja limakalvoja, pehmentää ihoa
 - vähentää arpikudoksen muodostumista
- ✚ **Käenkaali**
 - ihoa virkistävä, supistava, viilentävä
 - parantaa hiussuonten ja sidekudosten kuntoa
 - märkiville haavoille, ihottumille, paiseille
- ✚ **Mustaherukka**
 - vahvistaa hiussuonia
 - hillitsee tulehduksia
 - ihosairaudet
 - allergiat
- ✚ **Mäkikuisma**
 - arpia parantava
 - ihoa virkistävä
 - kutiavat ihosairaudet, psoriasis
 - auringonpolttamat
- ✚ **Mänty**
 - ihoa virkistävä
 - antimikrobinen, tulehdusta parantava
 - kiihottaa ääreisverenkiertoa
 - psoriasis

- ✚ **Nokkonen**
 - vilkastuttaa aineenvaihduntaa
 - ihottumat, psoriasis, ihon kutinaan
 - lisää pintaverenkiertoa
 - poistaa hilsettä
 - ihoa virkistävä
 - hiuspohjan kuivumisen, rasvoittumisen ja hilseen hoitoon
 - allergiat
- ✚ **Piharatamo**
 - puhdistaa ihon pintakerrosta
 - vahvistaa hiussuonia
 - pehmentää ihoa ja limakalvoja
 - edistää ihosolujen muodostumista
 - allergiat
- ✚ **Pihatähtimö**
 - virkistää, viilentää sekä pehmittää ihoa
 - iho-oireisiin, kutinaan
- ✚ **Poimulehti**
 - pehmittää ihoa, auttaa solujen muodostuksessa
- ✚ **Puutarhagrassi**
 - antiseptinen, antibioottinen, tuhoaa bakteereja ja sieniä, sieni-infektioihin
 - parantaa hilsettä
 - elvyttää ihon verenkiertoa
 - haavat, auringonpolttamat, pintapalovammat
- ✚ **Rohtoraunioyrtti**
 - supistava, pehmittävä, antibioottinen
 - estää tulehduksia
 - psoriasis
 - kasvo- ja kylpyvesinä
 - vaikeasti paranevat haavat, palovammat, säärihaavat, ruhjeet, hiertymät, hyönteisten pistot

♣ **Rohtovirmajuuri**

- unettomuus
- psoriasis
- hilse
- haavojen lääkintään
- ihon kutina

♣ **Rosmariini**

- edistää verenkiertoa

♣ **Salvia**

- hikoiluun
- psoriasis

♣ **Siankärsämö**

- tehokas tulehdusten parantaja
- ihottumiin
- ihoa virkistävä
- tuo veren ihon pinnalle, saa ihon erittämään enemmän, viilentää
- kiihdyttää aineenvaihduntaa

♣ **Valkopeippi**

- hilseily

♣ **Voikukka**

- viikinkinaiset puhdistivat voikukan lehdillä kasvojaan
- ihottumat, kutina

♣ **Rohtosalkoruusu, malvat**

- pehmentävät ihoa

♣ **Kaura**

- pehmentää

♣ **Peltokorte**

- pii edistää ihosolujen muodostumista

♣ **Laventeli**

- rauhoittaa ärtynyttä ihoa

♣ **Pellava**

- lima-aineet pehmentävät

♣ **Avokado**

- kuorii ja pehmentää
- rasva

♣ **Kataja**

- ihottuma, rohtumat, psoriasis, haavat, selluliitti

♣ **Mintut**

- ihottumat, tulehdukset, haavat, psoriasis, sienitulehdukset, karheat kädet, hyönteisten pistot, sierettymät, akne

