

Varför ekologisk hudvård?

Eftersom huden är vårt största utrensningsorgan, speglar den ofta obalanser i kroppen, och vid behandlingar av hudproblem måste man se till hela människan, kost och livssituation. Men med naturens hjälp kan man bevara en frisk och sund hud!

Det har verkligen betydelse vad vi använder för hudvårdsprodukter och vi vet att både nikotinplåster, östrogenplåster eller värkstillande gelé som smörjs på huden fungerar, eftersom de tas upp av huden.

Många av dagens vanliga mjukgörande hudcremer innehåller petroleumoljor (som ger eldningsolja, bensin, asfalt mm).

De omnämns som mineralolja, paraffinolja, vaselin. De blockerar hudens porer, förstör underhuden och gör huden beroende av creme (de finns de som inte kan sluta med lypsyl t.ex). I vissa fall kliar det mer och huden blir torrare och torrare.

Förutom petroleumoljor så innehåller många cremer dessutom en mängd olika starka kemikalier som förtjockningsmedel, stabiliseringsmedel, konserveringsmedel och även syntetisk parfym. Rengöringsprodukter är ofta starkt uttorkande för huden.

Kortison fungerar mot symptomen och "trycker" tillbaka hudproblemen, så man måste alltid trappa ned kortison-användning. När man slutar med kortison, kommer vanligtvis problemen tillbaka, eftersom orsaken till problemen oftast är kvar.

Antibiotika dödar bakterier, även de "snälla" som vi behöver för att må bra. (Vår mage och hud har bakterier som måste få finnas där, för kroppens immunförsvar bl.a.)

Att byta ut petroleumbaserade cremer till vegetabiliska cremer är ett viktigt steg för att huden ska må bra och se frisk ut, och det första man bör göra vid hudproblem (och även om man inte har hudproblem förstås)!

Samt att byta ut uttorkande schampo och tvålar med innehåll av starka tensider och kemikalier, till rengöringsprodukter som rengör huden skonsamt. Då rubbas inte heller det så viktiga bakterieskyddet som finns på vår hud.

Ljung hudvårdsprodukter är alla baserade på ekologiska, vegetabiliska kallpressade oljor, fetter och örter som är mjukgörande och har mycket goda egenskaper som hjälper huden att klara sig själv bättre.

Som bas har vi sheasmör som är ett mycket mjukgörande smör och har flera bra egenskaper, det stimulerar cellerna till nybildning och är både inflammationshämmande och infektionshämmande. Kallpressade växtoljor av olika slag gagnar till huden och de viktiga essentiella fettsyrorerna som huden behöver. Vi använder inga parfymer i våra produkter, däremot äkta eterisk olja för dess doft och verkan.

Många oljor innehåller linolsyra, och utav det kan kroppen bilda gammalinolensyror och vidare prostaglandiner. (Många hudproblem beror på just brist på prostaglandiner)

I alla Ljungs produkter tillsätts verksamma ämnen som örtextrakter, vitaminer och nödvändiga fettsyror under 40 grader för bästa effekt.

Många hudproblem beror på obalanser inuti kroppen.

T.ex. så har hormonbalansen stor betydelse vid acne. Ofta kan det finnas stagnationer i njurar/lever, och tarmsystemet, varför det kan vara bra att rensa ut slaggprodukter, ge kroppen fullvärdig näring och stimulera olika utrensningsorgan till en bättre funktion.

Mycket handlar om att få igång cirkulationen, så att kroppen börjar självläka.

Att ha en sund bakterieflora i mag/tarmsystemet är minst lika viktigt. Regelbunden motion, där man svettas ordentligt hjälper även att föra ut gifter ur kroppen.

Vid vissa sjukhus/lasarett finns tillgång till att sola (ej att förväxla med solarie). Brukar ge god effekt vid problem som eksem och psoriasis.

Vid svåra hudproblem kan ett besök hos en homeopat vara värt att prova. Där kan man med hjälp av bla irisdiagnostik utröna var problemet ligger och äta homeopatmedicin för detta.

Hudproblem kan också vara allergiskt, och kan bli mycket besvärligt av t.ex. pälsdjur, eller något man ätit som man inte tål (t. ex. mjölk och gluten), eller mögel, parfym eller annat.

En sak som är bra att undvika vid alla sorts hudproblem är griskött. Det bildar s.k. sutoxiner (gifter) i kroppen och utsöndras genom slemhinnor och huden i form av utslag, acne, eksem och annat. Försök i alla fall att minska på intaget.

När man med naturens hjälp stimulerar igång det egna systemet, så sker ofta en utrensning, och det kommer i sin tur att visa sig just på huden, så att man får en första försämring, därefter en klar förbättring.

Då vet man att det går åt rätt håll, och att man kommer fram till orsaken av hudproblemet och inte bara lindrar symptomen.

Man bör även vara medveten om att alla kan reagera allergiskt, även mot det som är naturligt.

Vi kan aldrig lämna några garantier att man blir bra. Med hudproblem gäller det att ha tålamod, och prova sig fram.

Produkter som kan vara värt att prova vid hudproblem som eksem, acne, torr hud, psoriasis, rosacea, brännskador och frostsador:

- **Ringblomscreme (finns med eller utan doft)** och innehåller Ringblomma (*calendula officinalis*) som är känd för sina läkande egenskaper på huden samt rapsolja, jojobolja och sheasmör, (inflammationshämmande). Ringblomman kan hjälpa vid olika hudproblem som acne, hudirritationer, ärr, insektsbett, eksem mm. Verkar mycket mjukgörande, fuktighetsbevarande och lugnande på torr irriterad och sprucken hud. Innehåller även ljungextrakt som är rik på antioxidanter, anti-inflammatorisk och lugnande för känslig hud. Ringblomscreme med doft innehåller tea tree, lavendel och pepparmynta, som är bra vid acne och även eksem. Är man doftkänslig bör man välja doftfritt.
- **Arnica salva** (*arnica montana*) är en fet doftfri salva med snabbläkande arnica (hästfibbla/slättergubbe). Kan med fördel användas till natten. Salvan läker snabbt självsprickor och de som provat den och har besvär brukar bli mycket bättre. **Många med hudbesvär brukar kombinera arnicasalvan med ringblomscremen**, vilket har visat sig vara effektivt.
- **Ansiktsvatten Vildros** (*rosa damascena*) har god läkeeffekt vid problem som acne och rosacea, helst tillsammans med Cleansing Milk och Ringblomscreme eller Ansiktscreme Intensiv. Bra även att spraya på solbränd hud.

- **Ansiktscreme Intensiv** är en fuktighetsbevarande dagcreme med Aloe vera, E-vitamin och jojobaolja som stärker och gör huden otroligt mjuk och len. Aloe vera är en känd växt med läkande egenskaper och kan tex användas vid olika strålskador från solen och smärre brännskador, lindrar smärtan och hjälper huden att läka snabbare. Aloe kan hjälpa vid olika hudproblem som acne, hudirritationer, ärr, insektsbett och andra sår som har svårt att läka. Innehåller även ljungextrakt som har anti-aging effekt, är rik på antioxidanter, anti-inflammatorisk och lugnande för känslig hud. Bra vid normal/ känslig hud.
- **Ansiktsolja Nyponros** Effektiv anti-ageing-olja med de underbara oljorna nyponrosfröolja och svartvinbärsolja, GLA, A och E-vitamin som förser huden med näring. Nyponrosfröoljan sägs ha förmåga att läka strålskadad hud.

När det gäller den dagliga rengöringen så finns det ett stort utbud med starka rengörande preparat på marknaden, innehållande starka tensider med en uttorkande effekt som rubbar den viktiga bakteriebalansen på huden. Därför har vi tagit fram nedanstående produkter, betydligt mildare än de vanligt förekommande.

- **Cleansing Milk** är baserad på olivolja och ricinolja, utan tensider, rengör mildt och är återfuktande. Tar även effektivt bort make-up.
- **Schampo Fjällbris** är ett mycket mildt sulfatfritt schampo med endast ekocertifierade råvaror som även kan användas på kroppen. Baseras på ekologisk olivolja som är mycket bra för strukturskadat hår, känslig eller kliande hårbotten och torr hud. Återfuktar, gör håret mjukt, blankt och motverkar frissigt hår. Har en ljuvlig frisk doft.

Nedan följer beprövade tips om naturläkemedel och kostråd som kan vara mycket bra vid olika hudproblem.



Omega 3. Fiskolja innehåller livsnödvändiga fettsyror som Vi måste tillföra kroppen regelbundet. DHA EPA. Bra för huden, hormonsystemet, hjärnan, ögonen, hjärta och kärl. Köp helst på flaska! Ta 1 tsk - 1 dessked / dag.

Chlorellaalger. Ett lättupptagligt kosttillskott med utrensande/ uppbyggande effekt, innehåller klorofyll, mineraler, vitaminer, fettsyror, aminosyror. Efter ca 2 månader brukar det märkas en klar hudförbättring. Är mycket stärkande på immunsystemet!

Symbioplex, Probion, Laktiplus m.fl. Nyttiga tarmbakterier (Bifidobacterium, Lactobacillus acidophilus, Streptococcus thermophilus)

MSM – organiskt svavel (kan vara idé att prova vid svåra hudproblem)

När det gäller hälsa, så hör hela kroppen ihop. Om man har hudproblem kan man även behöva ändra sin kost.

Livsnödvändiga fettsyror, omega 3, bra för huden, hjärtat, hjärnan, hormonsystemet, ögonen. Studier som är gjorda på hudproblem, dyslexi, depressioner, alzheimers, hjärtsjukdomar, ADHD, visar att det ofta finns en brist på omega 3.

Hjärnan består av ca 60 % fett, runt cellkärnan, i membranet, finns ett fettlager. Enkelt uttryckt kan man säga att omega 3-fetterna gör så att membranet förblir elastiskt. Och såna fettsyror måste vi tillföra kroppen. De täpper inte igen några blodådror, och man ökar inte i vikt.

Att äta så variationsrikt som möjligt med bär, frukt, grönsaker, rätt fett har också stor betydelse hur huden mår, samt motion och att vistas ute i friska luften. När vi svettas så renas kroppen från syror och gifter.

Försök att äta surkål, Proviva, hälsofil m.m. och att göda dessa nyttiga bakterier med fibrer och råkost. Alla kålsorter t.ex., är renande och hjälper till att upprätthålla bakteriebalansen. Ät då råa! Ett enkelt sätt att äta dessa är att skala, skära upp i grönsaksstavar, vitkål, blomkål, broccoli, morötter, gurka och ställ fram före maten. Då kan både barn och vuxna småäta dessa medan middagen blir klar.

Råa bär är otroligt nyttiga och stärker upp hela kroppen och dess immunförsvar. Blåbär, svarta vinbär, hallon m.fl. Tips: plocka, frys in i småförpackningar och mixa smoothies av dessa, tillsammans med banan och avokado. Bananer är kaliumrika och avokado är rik på vitamin D samt innehåller lecitin.

Åkerfräken, nässlor, björk, ringblomma, kamomill, hästfibbla och styvmorsviol kan plockas under sommaren, torka. Klipp sedan ned i burkar och drick som te. Stärker upp kroppen, njurar och immunförsvar. Är särskilt bra för huden. Sprängticka från björk kan även vara värt att prova.

Vid svår acne, när man vill "dölja" problemen, så testa att använda HH Mineralpuderfoundation. Dessa puder innehåller inga skadliga ämnen, ej heller någon tungmetall. De innehåller dessutom zink, som kan förbättra huden en aning.

Man grundar med en biologisk hudvänlig ansiktscreme, väntar ca 1 minut. Sen borstar man med hjälp av kabukiborsten in pudret med cirklande rörelser. Det blir så fint resultat!

Mer information om Ljungprodukternas innehåll och dess egenskaper finns under rubriken "Innehåll" på hemsidan. www.ljunghudvard.se

Denna information bör ses som tips och råd.

Ljungs produkter är inga läkemedel, och man bör vara medveten om att alla kan reagera på det som omger oss, och även det som smörjs på huden. Prova därför alltid försiktigt.