





Skrzyp i pokrzywa na zdrową skórę

Skrzyp i pokrzywa na zdrową skórę

Pokrzywa nie tylko parzy, lecz także upiększa / Archiwum

Skrzyp i pokrzywa to rośliny, które znajdują szerokie zastosowanie w preparatach przeznaczonych zarówno do pielęgnacji skóry, jak i włosów

SKRZYP POLNY

Skrzyp polny (*Equisetum arvense*) jest rośliną o działaniu moczopędnym, przeciwkrwotocznym, przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i redukującym obrzęki. Od lat stosuje się go w medycynie naturalnej jako czynnik hamujący krwawienia i składnik preparatów przyspieszających gojenie się ran. Ze względu na swoje właściwości, wysoką zawartość krzemu i flawonoidów, znalazł on również szerokie zastosowanie w preparatach, których składniki wpływają na stan skóry.

Działanie krzemu na skórę

Duże znaczenie lecznicze i kosmetyczne skrzyp zawdzięcza głównie wysokiej zawartości związków krzemu (6-10% w suchej masie) - substancji ważnych dla ogólnej kondycji całego organizmu, a w szczególności skóry, włosów i paznokci. Odpowiedni poziom związków krzemu zapewnia skórze elastyczność i sprężystość, wpływa korzystnie na stan naczyń krwionośnych i ułatwia odnowę tkanki łącznej. Badania naukowe wskazują, że krzem pochodzący ze skrzypu polnego jest bardzo dobrze przyswajalny przez ludzki organizm.

Działanie flawonoidów na skórę

Inną grupą substancji obecną w skrzypie są bardzo cenne dla zdrowia flawonoidy - związki o budowie polifenolowej. Mają one zdolność do neutralizacji wolnych rodników, chroniąc tym samym strukturę lipidowe naskórka przed utlenianiem. Obecność flawonoidów zawartych w ziele skrzypu zapobiega tworzeniu się na skórze "pajączków" i wzmacnia ściany naczyń krwionośnych. Flawonoidy zmniejszają także możliwość powstawania obrzęków i mają działanie przeciwzapalne.

Ponadto skrzyp zawiera: fenolokwasy - m.in. kwas kawowy, który odpowiedzialny jest za działanie bakteriostatyczne i przeciwzapalne; garbniki o działaniu ściągającym; karotenoidy - substancje o działaniu przeciwrodnikowym, które dzięki zdolności do pochłaniania promieniowania UV pełnią rolę filtrów słonecznych.

POKRZYWA ZWYCZAJNA

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*) jest rośliną, z którą zetknął się każdy z nas. Jest ona byliną rozpowszechnioną na całej kuli ziemskiej za wyjątkiem strefy arktycznej i tropikalnej. Wykazuje działanie przeciwreumatyczne, moczopędne, obniża poziom cukru we krwi i pobudza procesy przemiany materii. Szeroka gama substancji chemicznych mających wpływ na stan skóry sprawia, że pokrzywa jest obecna w wielu produktach rynkowych.

Substancje chemiczne wchodzące w skład liścia pokrzywy:

- sole mineralne (związki wapnia, magnezu, żelaza, cynku, miedzi i inne) - wpływają na prawidłowy wygląd skóry, włosów i paznokci. Substancje te regulują przemiany energetyczne w komórkach, wpływają na rozwój tkanki łącznej i wywierają pozytywny wpływ na ogólną kondycję skóry.
- witamina C (kwas askorbinowy) - jest niezbędna do prawidłowego procesu syntezy kolagenu. Chroni skórę przed wolnymi rodnikami, które są przyczyną utleniania lipidów, zmian własności cementu międzykomórkowego i zaburzeń barierowych funkcji naskórka.
- witamina B2 (ryboflawina) - przeciwdziała trądzikowi, reguluje czynność gruczołów łojowych i przeciwdziała wypadaniu włosów.
- witamina B5 (kwas pantotenowy) - wpływa korzystnie na stan włosów i chroni skórę przed łuszczeniem.
- karotenoidy - substancje o działaniu przeciwrodnikowym, które dzięki zdolności do pochłaniania promieniowania UV pełnią rolę filtrów słonecznych. W organizmie ludzkim przekształcane są do witaminy A.
- flawonoidy - substancje działające przeciwutleniająco i przeciwzapalne, przyczyniające się do wzmocnienia ścianek naczyń krwionośnych i zmniejszenia ich przepuszczalności. Usprawniają system mikrokrążenia skórnoego, a także zmniejszają ryzyko występowania obrzęków (aktywność tych substancji została szerzej opisana w rozdziale dotyczącym skrzypu)
- kwas linolowy i kwas alfa-linolenowy - kwas linolowy jest substancją wchodzącą w skład ceramidu 1, substancji niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania skóry. Obydwa kwasy należą do grupy tzw. niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), substancji będących prekursorami eikozanoidów, które z kolei regulują przebieg procesów zapalnych w skórze i odpowiadają za prawidłowe rogowacenie. Obecność tych związków w pokrzywie chroni więc skórę przed nadmiernym zrogowaceniem, zapewnia gładkość naskórka, a także zapobiega zmianom łuszcycowym.

Kompleksowa pielęgnacja skóry

Ze względu na swoje właściwości ekstrakty z pokrzywy i skrzypu znalazły szerokie zastosowanie w wielu produktach kosmetycznych dostępnych na rynku. Jednak nie wszystkie cenne substancje chemiczne obecne w pokrzywie i skrzypie mogą być w pełni wykorzystane podczas działania kosmetyku na skórę. Dzieje się tak dlatego, że zewnętrzna warstwa naskórka, zwana warstwą rogową stanowi barierę dla wielu substancji zaaplikowanych na powierzchnię skóry. Mechanizm ten chroni nas przed ingerencją wielu związków z zewnątrz, ale jednocześnie powoduje, że wnikanie w naskórek (a więc i działanie) wielu substancji o działaniu kosmetycznym jest ograniczone. Celowe staje się więc uzupełnianie produktów kosmetycznych odpowiednimi preparatami podawanymi doustnie, tzw. suplementami dostępnymi na rynku.

Powyższy artykuł jest skrótem pracy Anny Oborskiej z Wyższej Szkoły Kosmetyki i Pielęgnacji Zdrowia

Autor: źródło: interia.pl

