

8.2. WPŁYW STRESU NA PRZEBIEG CHOROÓB SKÓRY A ZIOŁA

Udowodniono, że stan psychiczny wpływa na kondycję i zdrowie skóry. Napięte stosunki rodzinne, problemy w szkole czy w pracy powodują wydzielanie zwiększonej ilości neuropeptydów, co prowadzi do pogorszenia stanu skóry. Przykładowo badania wykazały, że wśród chorych na łuszczycę 39% potwierdziło wystąpienie stresującego wydarzenia w ciągu miesiąca poprzedzającego zachorowanie, podczas gdy w grupie kontrolnej dotyczyło to jedynie 10% osób. Początek atopowego zapalenia skóry może być poprzedzony stresującymi wydarzeniami nawet u 70% pacjentów. Badania wskazują również na zależność między stresem a wystąpieniem łysienia plackowatego. W literaturze naukowej dostępne są opracowania wskazujące na częstość występowania określonych dolegliwości skórnych jako następstwa przeżytych emocji, z podaniem tzw. czasu inkubacji biologicznej, czyli czasu, jaki minął od zaistnienia sytuacji stresującej do pojawienia się zmian na skórze (dane przedstawiono w tabeli 1 na str. 208).

W przypadku gdy stwierdza się zależność pomiędzy stresem a pojawieniem się lub zaostrzeniem dolegliwości skórnych, warto sięgnąć po dostępne w aptekach i sklepach zielarskich gotowe preparaty ziołowe o działaniu uspokajającym, takie jak:

- **Senospasmina** (Herbapol Lublin), lek dostępny bez recepty w postaci syropu zawierający wyciągi z ziela męczennicy, szyszek chmielu, owocu głogu oraz korzenia kozłka – dawkowanie: po 3 łyżeczki syropu 2–3 razy na dobę;
- **Tabletki uspokajające** (Labofarm), lek dostępny bez recepty, zawierający korzeń kozłka, szyszki chmielu, liść melisy oraz ziele serdecznika – dawkowanie: 3 razy dziennie po 2 tabletki, pijane odpowiednią ilością płynu;
- **Krople walerianowe** (Herbapol Kraków), czyli nalewka z korzenia kozłka lekarskiego jako lek dostępny bez recepty – dawkowanie: młodzież od 12 lat, dorośli i osoby w wieku podeszłym 1 łyżeczka produktu (około 5 ml) do 3 razy dziennie;
- **Kalms** (G.R. Lane Health Products Ltd.), lek dostępny bez recepty o składzie: sproszkowane szyszki chmielu oraz ekstrakty z korzenia kozłka lekarskiego i korzenia goryczki – dawkowanie: po posiłkach 3 razy dziennie po 3 tabletki;
- **Relakson** (Kawon), mieszanka ziołowa w torebkach zawierająca m.in. liść melisy, liść mięty i kwiat rumianku – w zależności od nasilenia objawów 1–2 saszetki ziół zalać 1 szklanką wrzącej wody, utrzymywać pod przykryciem mniej więcej przez kwadrans i pić 2–4 razy dziennie, najlepiej 20–30 minut po posiłku;

Tabela 1. Częstość problemów skórnych wywołanych przez emocje

| Diagnoza | Procentowy udział przypadków będących następstwem emocji | Okres między stresem i wystąpieniem objawu |
|--|--|--|
| Nadmierne pocenie się | 100 | Sekundy |
| Nasilone drapanie się | 98 | Sekundy |
| Miejscowe wypadanie włosów (łysienie plackowate) | 96 | 2 tygodnie |
| Brodawki | 95 | Kilka dni |
| Trądzik różowaty | 94 | 2 dni |
| Świąd | 86 | Sekundy |
| Liszaj płaski | 82 | Od kilku dni do 2 tygodni |
| Egzema rąk (dyshidroza) | 76 | 2 dni do wystąpienia pęcherzyków |
| Wyprysk atopowy | 70 | Sekundy do wystąpienia swędzenia |
| Pokrzywka | 68 | Minuty |
| Łuszczyca | 62 | Od kilku dni do 2 tygodni |
| Trądzik | 55 | Od 2 dni do wystąpienia czerwonych grudek |
| Wypadanie włosów | 55 | 2-3 tygodnie |
| Łojotokowe zapalenie skóry | 41 | Od kilku dni do 2 tygodni |
| Opryszczka ust, półpasiec | 36 | Kilka dni |
| Bielactwo nabyte | 33 | 2-3 tygodnie |
| Dystrofia paznokci | 29 | 2-3 tygodnie |
| Ropne zapalenie skóry | 29 | Kilka dni |
| Wyprysk kontaktowy | 15 | 2 dni |
| Grzybica | 9 | Od kilku dni do 2 tygodni |

Źródło: Tuszyńska-Bogucka W.: Funkcjonowanie systemu rodziny z dzieckiem przewlekle chorym dermatologicznie. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2007 (w modyfikacji własnej).

- **Olejek melisowy** (Avicenna-Oil), naturalny olejek eteryczny pozyskiwany z melisy lekarskiej
 - stosowanie:
 - 2–3 krople olejku na ubranie, 1–3 razy dziennie;
 - 5–7 kropli olejku wlać do naczynia z ciepłą wodą, nakryć głowę ręcznikiem i wdychać opary 1–2 razy dziennie po 3–5 minut;
 - 8–10 kropli olejku do ciepłej kąpieli.

Olejek melisowy można zastąpić olejkiem eterycznym z lawendy lub stosować mieszaninę obu olejków.

Można również wykorzystać **mieszanekę ziołową** do samodzielnego przygotowania:

Składniki:

| | |
|-------------------|-------|
| ● liść melisy | 100 g |
| ● szyszka chmielu | 50 g |
| ● kwiat rumianku | 50 g |
| ● kwiat lawendy | 50 g |
| ● owoc głogu | 50 g |

Sposób przygotowania:

1 łyżkę stołową starannie wymieszanych ziół zalać 1 szklanką letniej wody, doprowadzić do wrzenia, gotować na małym ogniu przez $\frac{1}{2}$ minuty i odstawić pod przykryciem na kwadrans. Po przedcedzeniu pić w zależności od potrzeb 3–4 razy dziennie po $\frac{1}{2}$ szklanki ciepłego odwaru przed posiłkami.

Ponadto można zastąpić herbatę czarną naparem z **liścia melisy** – 1 płaską łyżkę stołową surowca zalać 1 szklanką wrzącej wody i pozostawić pod przykryciem na 20 minut; przedcedzić i pić 2–4 razy dziennie po 1 szklance ciepłego naparu; w przypadku liścia melisy pakowanego w jednorazowe torebki (fix): 1–2 saszetki (2–4 g) zalać $\frac{3}{4}$ szklanki wrzącej wody, odstawić pod przykryciem na 10 minut, pić po $\frac{3}{4}$ szklanki świeżo przygotowanego naparu 1–3 razy na dobę.

U osób z problemami psychodermatologicznymi można podjąć próbę zastosowania preparatów z adaptogenami, które są dostępne w aptekach i sklepach zielarskich. **Adaptogeny** to rośliny umożliwiające utrzymanie homeostazy (stanu równowagi w zmieniających się warunkach środowiska) i przywrócenie prawidłowego funkcjonowania organizmu. Kierunek działania konkretnej rośliny zaliczanej do adaptogenów jest uzależniony od indywidualnej odpowiedzi organizmu osoby, która ją stosuje. Dlatego u niektórych dany adaptogen może działać psychostymulująco, znosząc stan ogólnego osłabienia, zniechęcenia i braku energii, a u innych osób może wykazywać efekt odwrotny – uspokajający, przeciwlękowy, relaksacyjny (należy to ustalić indywidualnie).

Do adaptogennych surowców zielarskich zalicza się:

- **korzeń żeń-szenia właściwego**, zwanego też **żeń-szeniem azjatyckim** (*Panax ginseng*);
- **korzeń żeń-szenia pięciolistnego**, znanego również jako **żeń-szeń amerykański** (*Panax quinquefolius*);

- korzeń eleuterokoka kolczastego, znanego szerzej pod nazwą żeń-szeń syberyjski (*Eleutherococcus senticosus*);
- korzeń witanii ospałej, tzw. żeń-szeń indyjski, ashwagandha (*Withania somnifera*);
- kłącze różenia górskiego (*Rhodiola rosea*).

8.3. NEUROKOSMETYKI

Przed kilkoma laty pojawił się w kosmetologii nowy termin – neurokosmetyk. Dyskusja na temat neurokosmetyków trwa już od 2007 r., począwszy od spotkania Nowojorskiego Towarzystwa Chemików Kosmetycznych (New York Society of Cosmetic Chemists). **Neurokosmetyk** to nietoksyczny produkt stosowany bezpośrednio na skórę, który wywiera wpływ na aktywność zakończeń nerwowych lub moduluje działanie neuroprzekaźników w skórze. Jego zadaniem jest „uspokoić skórę”, która w sposób widoczny reaguje na pobudzenie nerwowe, napięcie czy stres. Pod wpływem substancji aktywnych zawartych w takich kosmetykach można uzyskać efekt łagodzenia zaczerwienienia twarzy czy hamowania nadprodukcji łoju, ale także zmniejszenia skurczu mięśni mimicznych twarzy (zmarszczek) precyzyjnie w miejscu zaaplikowania. Wizjonerzy mają nawet nadzieję, że uda się wywołać reakcję centralnego układu nerwowego w odpowiedzi na miejscowe działanie neurokosmetyku.

Poszukiwania trwają, jednak już pojawiają się neurokosmetyki zawierające odprężający wyciąg z nasion **tefrozji purpurowej** (*Tephrosia purpurea*; INCI: Tephrosia Purpurea Seed Extract). Ekstrakt w tefrozji purpurowej jako produkt występujący w kosmetykach nosi też nazwę Neurophroline. Przykładem kosmetyku zawierającego wyciąg z tefrozji jest **Perfecta Cera Naczynkowa, krem nawilżająco-odżywczy do twarzy na dzień SPF 20** (Dax Cosmetics).

Uwaga! Tefrozja purpurowa w kosmetykach bywa też nazywana dzikim indygo, prawdopodobnie z tłumaczenia angielskiej nazwy zwyczajowej tej rośliny – „wild indigo”. Natomiast w Polsce dzikie indygo to synonimiczna nazwa innej rośliny, tj. bratwy barwierskiej (*Baptisia tinctoria*), z korzenia której otrzymuje się wyciągi o zupełnie innym działaniu leczniczym (immunostymulującym).

Niektórzy specjaliści zaliczają do neurokosmetyków także preparaty kosmetyczne zawierające neuropeptydy (zob. str. 189).

