

Swędzenie skóry lub głowy – jak pomogą zioła?

Swędzenie potrafi doprowadzić do szalu. Czasem to kwestia przesuszenia skóry albo łupieżu, innym razem – łuszczycy, AZS czy reakcji alergicznej. Winny bywa też stres lub źle dobrana pielęgnacja. Jeśli wiesz, że problem nie wymaga od razu lekarza, możesz sięgnąć po roślinnych sprzymierzeńców.

Zioła na świąd

- **Lawenda** – łagodzi, goi zadrapania, uspokaja skórę
- **Pokrzywa** – działa przeciwzapalnie, reguluje sebum, pomaga przy łupieżu
- **Rumianek** – koi, odkaża, świetny na okłady i płukanki
- **Owies** – beta-glukany w nim zmniejszają swędzenie i nawilżają
- **Aloes** – regeneruje, działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo
- **Dodatki domowe** – ocet jabłkowy i soda oczyszczona mogą pomóc, ale z umiarem (mogą przesuszać)

Jak stosować?

Na skórę ciała:

- Pij napary z pokrzywy, fiołka trójbarwnego, łopianu, lipy
- Rób okłady z rumianku czy nagietka – nasącz gazę i przyłóż do swędzącego miejsca

Na skórę głowy:

- Wmasuj żel aloesowy, spłucz po kilku minutach
- Używaj naparów z rumianku, pokrzywy lub lawendy jako płukanki lub wcierki (2–3 razy w tygodniu)
- Przy occie jabłkowym trzymaj go max 15 minut, potem dobrze spłucz
- Soda? Tylko jako delikatny peeling, żeby nie przesuszyć skóry

Pamiętaj: jeśli swędzenie jest uporczywe, pojawiają się rany lub łuski – czas na dermatologa, a nie tylko domowe sposoby.

