

5 étapes pour les peaux sujettes aux allergies



Si vous avez de l'eczéma ou une peau sujette aux allergies, vous n'êtes pas seuls. On estime à 20% le nombre d'enfants souffrant d'eczéma aujourd'hui en France, contre 3 à 5% il y a 30 ans! Le but de ce petit guide est de vous donner quelques conseils utiles pour combattre l'eczéma, d'après notre expérience. Nous voulons aussi nous assurer que vous utilisez au mieux les produits Essential Care formulés pour les peaux sujettes aux allergies.

Etape 1 Gardez la peau propre - particulièrement important pour les peaux sujettes à l'eczéma

Les bactéries, et plus particulièrement le staphylocoque doré (*staphylococcus aureus*), sont l'une des plus importantes causes d'eczéma. On les trouve à plus de 90% sur les peaux eczémateuses et à 5% sur les peaux 'normales'. Les staphylocoques dorés peuvent activer le système immunitaire autour d'eux, ce qui provoque les irritations de la peau. (L'Ultra Riche Bio contient une plante spécifique active contre ce type de bactérie). Lavez vos mains fréquemment et gardez vos ongles courts. Gardez la peau propre en utilisant de l'eau froide ou tiède (pas d'eau chaude) et utilisez un nettoyant doux, non irritant (voir le panneau de droite). Séchez en douceur.

Les lipides épidermiques, cellules grasses de la peau, ont tendance à être moins abondantes en cas d'eczéma ou de dermatite de contact. Cela peut être dû à une faible production des cellules épidermiques, mais peut aussi être dû à un enlèvement excessif des lipides à cause de l'utilisation de savons et de nettoyants agressifs. C'est pourquoi il est très important d'éviter les produits nettoyants qui peuvent continuer à assécher et irriter la peau (voir ci-dessous).

Etape 2 Utilisez le pouvoir des plantes

- pour soulager les démangeaisons et favoriser la guérison

Une peau qui démange active le système immunitaire au niveau des zones affectées car il provoque la libération de substances chimiques qui elles-mêmes déclenchent d'autres réactions immunitaires. D'où le cycle 'démangeaison-grattage'. La réponse conventionnelle à ces problèmes sont les crèmes stéroïdes qui contrôlent le système immunitaire. Mais le fait de stopper les démangeaisons et les inflammations avec des plantes telles que la camomille et la stellaire est plus doux pour le corps et peut offrir une solution de plus long terme. En effet, le niveau de concentration de la camomille que nous utilisons dans nos

formulations a démontré être au moins aussi efficace que les hydrocortisones (stéroïdes), mais sans les effets secondaires négatifs. Il a été prouvé que d'autres plantes comme le calendula et l'aloë vera ont des vertus de cicatrisation de la peau. Une feuille d'aloë vera endommagée forme rapidement un film protecteur pour empêcher les pertes d'eau. Dans un temps assez court, la 'blessure' se guérit complètement. Les enzymes qui permettent ce processus ont un effet similaire sur les êtres humains. L'aloë vera aide à promouvoir la croissance et le renouvellement des tissus. Il a été prouvé que l'aloë vera pénètre jusqu'à la seconde couche de l'épiderme, aidant à se débarrasser des cellules mortes, ce qui non seulement aide à renouveler la peau, mais aussi à combattre les infections.

Etape 3 Hydrater naturellement

Les émollients ou les hydratants sont extrêmement importants pour réhydrater les peaux sèches et irritées. En pénétrant entre les cellules épidermiques, un bon émollient aide à compenser le manque de lipides de la peau, réduisant le dessèchement cutané, le besoin d'hydratation et l'accès aux organismes causant des infections. Les émollients communément prescrits, dont les crèmes aqueuses, sont à base de dérivés pétroliers; comme la paraffine, les huiles minérales et la vaseline; qui ont tendance à boucher les pores car les molécules sont trop larges pour être absorbées. Bien que la 'barrière de pétrole' réduise le besoin d'hydratation, elle empêche aussi la peau de respirer, de sécréter des toxines, et d'évacuer la chaleur provoquée par l'inflammation. Généralement décrites comme 'inertes', c'est-à-dire sans bénéfices actifs pour la peau, les huiles pétrolières ont tendance à absorber les vitamines A et E de l'épiderme, si vitales pour son bon fonctionnement et sa guérison.

Les produits Essential Care, à base d'huiles végétales obtenues par pression à froid, avec toutes leurs vitamines et leurs minéraux intacts, sont facilement absorbables par la peau, fournissant une excellente hydratation et encourageant activement le processus de guérison naturel. En plus de cela, ces vitamines

Utilisez la Lotion Réparatrice Bio:

Margaret a développé ce produit après plus de 20 ans de recherche et de sa propre expérience de l'eczéma pour trouver le plus efficace remède pour les peaux irritées, sèches et gercées. Il contient un mélange synergique de 10 plantes bio respectueuses de la peau mais 'puissantes', à base d'huiles végétales bio riches en vitamines qui soulagent, apaisent et aident à la guérison. Bien que le soulagement puisse être immédiat, gardez en tête que la peau a besoin de 28 jours pour se régénérer et cicatriser. Appliquez doucement, sur les zones affectées, sans frotter, au moins 2 fois par jour et aussi souvent que besoin.



Utilisez l'Ultra Riche Bio:

L'Ultra Riche est un mélange émollient d'huiles végétales bio, de beurre de karité et de cire d'abeille pour hydrater et protéger les peaux très sèches et très abîmées. Elle peut s'utiliser sur les bébés et sur les peaux gercées. De texture très riche, cette crème s'absorbe rapidement et ne bloque pas les pores, permettant ainsi à la peau de respirer. Elle contient également du millepertuis cicatrisant, à une concentration qui a prouvé réduire activement la formation de bactéries et combattre les infections. Appliquez régulièrement en petite quantité sur la peau propre, soit seul, soit par-dessus la Lotion Réparatrice pour une hydratation & une protection supplémentaire. Peut aussi être appliquée sous un bandage humide.



CONSEIL:

Appliquez un peu d'Ultra Riche Bio sur les zones affectées avant le bain ou la douche - c'est plus efficace (et économique!) pour hydrater plutôt que d'en ajouter à l'eau du bain.

5 étapes pour les peaux sujettes aux allergies



PLUS DE CONSEILS:

- Appliquez un peu d'Ultra Riche avant d'aller nager dans une piscine chlorée ou dans la mer. Rincez-vous bien après la baignade puis réappliquez la Lotion Réparatrice et/ou l'Ultra Riche sur la peau propre et sèche.
- Par temps chaud, gardez les produits au réfrigérateur afin qu'ils soient encore plus frais et apaisants.
- Vaporisez de l'eau florale de rose ou de camomille sur la peau ou tonnez du thé frais de camomille en utilisant un sachet de thé. L'eau florale ou un thé à la camomille - bio! - ajouté à un bain frais avant d'aller se coucher peut faire des miracles pour calmer un bébé grognon (ou même apaiser les parents!)

protègent la peau du vieillissement prématuré en combattant les dommages causés par les radicaux libres dû à une exposition aux éléments et à la pollution. Le beurre de karité, les huiles d'olive, de macadamia, de sésame et de coco sont particulièrement efficaces. Une application régulière et en petite quantité est la solution pour garder une peau hydratée à tout moment.

Etape 4 Evitez les irritants potentiels

Chercher les produits contenant des ingrédients naturels est un bon début, mais trouver des produits sans parfum de synthèse, sans agent de conservation et agent de lavage irritants est beaucoup plus difficile! Chercher des produits sans produits chimiques est essentiel pour tout le monde, car le fait d'appliquer des produits chimiques sur la peau peut, à long-terme, causer une certaine sensibilité de la peau, et est crucial pour les personnes souffrant d'eczéma et d'allergies de la peau.

La liste suivante n'est pas exhaustive mais elle contient les substances communément reconnues comme étant responsables de la sensibilité accrue de la peau:

Parfums: les parfums de synthèse sont reconnus par les dermatologistes comme étant la cause n°1 des réactions cutanées défavorables aux cosmétiques, produits de toilette et lessives. Notez que les termes 'sans parfum' ou 'inodore' sur l'étiquette d'un produit indique que le produit n'a pas d'odeur mais il peut quand même contenir certains parfums chimiques!

Methyldibromo glutaronitrile: suite à la découverte de statistiques démontrant l'augmentation des allergies de contact à cet agent de préservation, l'UE a restreint son usage et va même sûrement l'interdire. Il est toujours utilisé dans beaucoup de produits cosmétiques.

Parabènes (butylparabène, ethylparabène, méthylparabène, propylparabène): ces agents de conservation sont reconnus comme causant une peau sensible, particulièrement pour les personnes souffrant d'eczéma, et ont aussi été liés au cancer. Largement utilisés dans les cosmétiques - et l'alimentation!

Laureth sulfate de sodium (SLS): un détergent et surfactant fort, que l'on trouve dans la plupart des shampoings et des produits pour le bain. Il peut supprimer la surface huileuse naturelle de la peau et la laisser sèche et irritée. Les peaux sujettes à l'eczéma sont particulièrement sensibles aux SLS.

Etape 5 Employez l'approche holistique

Alimentation: même si les applications topiques peuvent soulager l'eczéma, cela vaut la peine de chercher les causes d'allergie dans son alimentation. Le lait de vache, les œufs, les cacahuètes, le gluten et les additifs alimentaires (comme les parfums, les colorants et les édulcorants) en sont généralement les causes, notamment chez les enfants. Allaiter son enfant est recommandé dès que cela est possible. Gardez un agenda de vos repas peut vous servir à identifier les causes de soudaines poussées d'eczéma. Vos essais et vos erreurs - et beaucoup de patience - seront récompensés!

Des études montrent qu'un facteur commun parmi l'eczéma atopique (héréditaire) est le manque d'acides gras et en particulier d'acides gamma-linoléniques (AGL). Prendre un complément alimentaire riche en AGL peut être une bonne idée. Pour les plus petits, une capsule écrasée et dissimulée dans la nourriture est plus facile à ingérer.

Vêtements: Le coton pur ou la soie sont les tissus les plus doux et les mieux adaptés. Optez pour des vêtements légers qui peuvent s'enlever si nécessaire et protègent les zones affectées lors des expositions au soleil. Choisissez de la lessive respectueuse de la peau, en évitant celles contenant parfums et adoucissants.

Les produits Essential Care pour nettoyer la peau:

Notez que pour les bébés, un simple lavage dans l'eau est suffisant.

Gel Douche à l'Aloe Vera Bio:

Pour des bulles crémeuses dans la douche ou dans le bain, cette formulation vraiment douce laissera votre peau (et celle de vos enfants) hydratée et agréablement souple. Sans SLS, sans parfum et sans agent de conservation agressif.



Shampoing Extra-Doux aux Plantes Bio:

Rééquilibrant pour TOUS les types de cheveux. Avec de l'huile de coco, de l'aloé vera et des plantes biodynamiques pour les cuirs chevelus facilement irritables notamment. Sans SLS, sans parfum de synthèse ni agent de conservation.



***Note d'information:** Les conseils d'utilisation formulés dans cette brochure sont donnés à titre informatif, ils ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale. Les propriétés, indications et modes d'utilisation de cette brochure sont basés sur une utilisation traditionnelle et sur l'état présent de la recherche. À l'heure actuelle, si une substance ou un produit ne dispose pas de licence médicale, la loi interdit toute revendication concernant son efficacité sur un état de santé particulier.

Contactez nous si vous avez la moindre question!
Nous ferons notre possible pour vous aider:
info@essentialcare.fr