

Fiołek trójbarwny *Viola tricolor*

Surowiec zawiera związki flawonoidowe, a między innymi rutynę, biorącą udział w czyszczeniu krwi i przemianie materii. Rutyna ułatwia również przyswajanie witaminy C, przedłuża jej działanie w tkankach organizmu, powoduje zmniejszenie przepuszczalności ścian włoskowatych naczyń krwionośnych przeciwdziałając ich łamliwości. Fiołek trójbarwny jest głównie używany w leczeniu problemów skórnych i może być z powodzeniem stosowany w czasie egzemy oraz innych chorób skórnych. Fiołek można na dwa sposoby wykorzystać w walce z trądzikiem. Składniki zawarte w jego kwiatach, liściach i łodyżkach działają odtruwająco – poprawiają przemianę materii i oczyszczają organizm z toksyn, co często przejawia się najpierw nasileniem wyprysków, ale po 1-2 tygodniach ich zanikiem. Dzięki zawartości przeciwzapalnych flawonoidów i odkażających salicylanów pomaga również oczyścić pory skóry, ułatwiając prawidłowe oddychanie skóry. Działanie ogólnie odtruwające jest wykorzystywane w terapii przewlekłych chorób na tle zaburzeń metabolicznych, np. w dermatozach (trądzik młodzieńczy, wyprysk, liszaj rumieniowaty). Fiołek trójbarwny zawiera: flawonoidy, metyl salicylowy, klej roślinny, karotenoidy, olejek eteryczny, sole mineralne, antocyjany, saponiny, karotenoidy, garbnik.

Mniszek lekarski *Taraxacum officinale*

Mniszek lekarski wspaniale wspomaga układ odpornościowy, pomaga walczyć ze wszelakiego typu zapaleniami. Działanie lecznicze mniszka lekarskiego związane jest głównie z obecnością laktonów seskwiterpenowych oraz fitosteroli, a mianowicie: β -sitosterol, stigmasterol i kampesterol. Znaczenie lecznicze mają również występujące w liściach flawonoidy (pochodne m.in. luteoliny i kwercetyny) oraz polifenolokwasy, jak kwas cykoriowy, chlorogenowy, kaftarowy, kawowy, które obecne są w całej roślinie, z przewagą w ziele. Ponadto w mniszku występują karotenoidy, kumaryny, węglowodany - inulina, której w korzeniach zbieranych jesienią jest do 40%, sole mineralne, wśród nich sole potasu nawet do 4,5% w liściach, w korzeniach mniej, witamina C, aminokwasy oraz gummy, żywice, woski, cholina, białka, kwasy tłuszczowe, enzymy.

Pokrzywa *Urtica dioica*

Wróćmy do pokrzywy na trądzik. Roślina ta zawiera sporo składników istotnych z punktu widzenia naszej skóry, a więc i problemów z nią związanych. W tej grupie mamy między innymi witaminy A, C i B₂. Nie można nie wspomnieć o pierwiastkach, takich jak żelazo i siarka. Zwłaszcza drugi w kontekście skóry i walki z trądzikiem jest niezwykle istotny. Pokrzywa to przeciwutleniacze (wymienione już witaminy) i garbniki. Czym są te ostatnie? Cóż, są to taniny. Naturalnie występujące związki chemiczne właśnie w roślinach. Mają one wpływ między innymi na kolagen. Białko związane ze skórą. Pokrzywa wykazuje właściwości lecznicze – jest bogata w mikroelementy oraz witaminy: A, B₂, C. Właściwości antytrądzikowe pokrzywy są charakterystyczne - oczyszczają cerę tłustą oraz łojotokową. Pozwala to wyciszyć nadmierną aktywność gruczołów łojowych. W efekcie systematycznie powtarzanych zabiegów można otrzymać gładką, matową cerę. Pokrzywa ma również udokumentowane właściwości wzmacniające strukturę włosa.. Dzięki czemu można uzyskać efekt

wzmocnienia cebulek włosów, nadania im większej puszystości i ładnego połysku. Obecność flawonoidów i garbników, pomaga usuwać z organizmu toksyny i zbędne produkty przemiany materii, co zapewnia oczyszczoną i zadbaną cerę, wzmocnione włosy i paznokcie; kwas pantotenowy, który wzmacnia strukturę tkanek i zapewnia ich regenerację. Ze względu na silne działanie bakteriobójcze pokrzywa jest idealnym lekarstwem na trądzik.

Skrzyp polny *Equisetum arvense*

Skrzyp polny to roślina wykazująca właściwości lecznicze, od niepamiętnych czasów wykorzystywana w medycynie ludowej. Skrzyp jest zawiera spore ilości substancji mineralnych, w tym krzem, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Spożywanie wyciągu ze skrzypu korzystnie wpływa na metabolizm, reguluje bowiem przemianę materii. Skrzyp polny jest dobrym źródłem krzemu, który wspomaga naturalną produkcję kolagenu. W organizmie człowieka krzem występuje głównie we włosach, skórze, paznokciach, szkliwie zębów, ścięgnach, płucach, mięśniach gładkich i węzłach chłonnych. Z wiekiem zawartość krzemu w skórze i największej tętnicy ustroju (aorcie) maleje, dlatego też skóra staje się mało elastyczna, podatna na schorzenia, a także występują schorzenia układu krążenia. Niedobór krzemu w organizmie jest przyczyną schorzeń skóry (dermatoz), które objawiają się w postaci łojotoku, trądziku, wyprysków.