

ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ & ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ



Κατά την **Κινέζικη ιατρική**, υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την εμφάνιση της επιδερμίδας:

Το «**Κρύο**» ειδικά κατά τη διάρκεια του χειμώνα- σφίγγει το δέρμα και κλείνει τους πόρους, μειώνοντας τη ροή της ζωτικής ενέργειας qi καθώς και του αίματος και των υγρών που θρέφουν και ενυδατώνουν την επιδερμίδα, κάνοντας την επιδερμίδα πιο ωχρή ή χλωμή, στεγνή και ευαίσθητη.

Η «**Ζέση**», δηλαδή παθολογική θερμότητα (φλεγμονή) οδηγεί σε ερυθρότητα, ερεθισμούς, εξανθήματα, σπυράκια, ευρυαγγείες και άλλα. Δημιουργείται είτε από περιβαλλοντικούς παράγοντες όπως η αυξημένη θερμοκρασία το καλοκαίρι, η έκθεση στον ήλιο και η εργασία σε πολύ ζεστό περιβάλλον, είτε από τους «εσωτερικούς βλαπτικούς παράγοντες» που είναι είτε η λήψη υπερβολικής ποσότητας τροφών με θερμή ποιότητα (π.χ. καφές, αλκοόλ, τηγανισμένα φαγητά, ορισμένα συντηρητικά και χημικές ουσίες μέσα στις τροφές κ.ά.), είτε από

στεναχώρια και άλλα αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος, ο εκνευρισμός και γενικά το στρες.

Η «**Υγρασία**» οδηγεί σε λιπαρότητα της επιδερμίδας και τα συναφή συμπτώματα όπως πυώδη σπυράκια, υπερβολική τριχοφυΐα κ.ά. Δημιουργείται από υπερβολική λήψη τροφών που έχουν «υγρή» φύση όπως τα πολλά γαλακτοκομικά, η ζάχαρη και υπερβολική λήψη υδατανθράκων, καθώς και από περιβαλλοντική υγρασία και μούχλα.

Ο «**Άνεμος**» «εισβάλλει» στην επιδερμίδα υπό τη μορφή αλλεργικών αντιδράσεων και λοιμώξεων καθώς και ερεθισμό από χημικές ουσίες που ερεθίζουν το δέρμα.

Η «**Ανεπάρκεια Αίματος**» στην Κινέζικη ιατρική σχετίζεται με ωχρή, μουντή και στεγνή επιδερμίδα καθώς και σε (πρόωρο) ρυτίδιασμα. Η ανεπάρκεια αίματος μπορεί να έχει διάφορες αιτίες όπως η φτωχή ή ακατάλληλη διατροφή, η έλλειψη σωματικής κίνησης και άσκησης, η υπερκόπωση, οι γυναικολογικές και ορμονικές διαταραχές, καθώς και αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος.

Η «**Ανεπάρκεια Yin**» οδηγεί και αυτή σε λεπτό, ερισθμένο και ευαίσθητο δέρμα με τάση για πρόωρη γήρανση. Επίσης, συχνά ευθύνεται για τους σκούρους κύκλους γύρω από τα μάτια.

Η «**Ανεπάρκεια Yang**» κάνει το πρόσωπο χλωμό και πολλές φορές πρησμένο οδηγώντας σε σακούλες κάτω από τα μάτια και γενικά χαλάρωση.