SKINSPACE

KOBIETY
DLA
KOBIET

JAK DBAĆ O PIĘKNĄ I ZDROWĄ CERĘ

Część I
Dieta - jedzenie ma znaczenie

Miło nam, że zainteresował Cię nasz ebook!

Słyszałeś kiedyś powiedzenie **"Jesteś tym co jesz"**? No właśnie, a czy wiesz jak to się przekłada na wygląd naszej cery? Ludzki organizm jest tak cudownie skonstruowany, że jeżeli dostarczymy mu czegoś nieodpowiedniego to on, w reakcji obronnej, pokaże nam, że mu się to nie podoba. Jedną z takich reakcji będą problemy z naszą skórą. W ostatnich latach wzrasta zainteresowanie zależnością pomiędzy składnikami żywności i zdrowiem człowieka, a liczne badania pokazują wpływ diety także na kondycję naszej skóry.

W pierwszej części naszego ebooka chciałybyśmy przybliżyć Ci właśnie ten temat. Na pewno uznasz go za interesujący. Bo taki w końcu jest! Zapominamy lub nie wiemy, że odpowiednia pielęgnacja twarzy, czy zabiegi którym się poddajemy, mogą nie być wystarczające. W dążeniu do pięknej cery często nie zdajemy sobie sprawy, że kluczowa może okazać się właściwa i indywidualnie dobrana dieta - pamiętajmy, że wszyscy jesteśmy inni i co szkodzi jednemu, niekoniecznie zaszkodzi drugiemu. Nietolerancje pokarmowe to bowiem bardzo indywidualna kwestia. Ponadto warto wiedzieć po jakie produkty sięgać, a jakie mogą być dla nas potencjalnie szkodliwe.

Zapraszamy do lektury!

NABIAŁ W DIECIE

Poruszając kwestię wpływu diety na kondycję naszej skóry nie sposób nie zacząć od tematu nietolerancji pokarmowych. **Na początek nabiał.** Temat coraz częściej poruszany i badany. Od razu ustalmy czym nabiał jest - jest to mleko ssaków i jego przetwory. A więc obok mleka jest to między innymi twaróg, ser żółty, masło, jogurt czy kefir. Nabiał występuje też w słodyczach i wielu gotowych produktach.

Bardzo często spotykamy się z osobami, które uważają, że odżywiają się zdrowo, bo przecież unikają fast foodów, słodyczy czy napoi gazowanych. Jednocześnie, przyczyn swoich problemów z cerą upatrują gdzie indziej. Przez chwilę nawet nie pomyślą, że to niewinny jogurt czy szklanka mleka mogą odpowiadać za szereg zmian skórnych. **Bo przecież są takie zdrowe...**

I tu właśnie zaczyna się problem **nietolerancji nabiału**, która to może powodować wiele chemicznych i hormonalnych zmian w naszym organizmie, widocznych także na twarzy.

Przyjrzyjmy się zatem co dokładnie zawiera mleko i dlaczego nabiał może być dla nas szkodliwy:

- **laktoza** - odsetek osób jej nie tolerujących jest na prawdę duży. Ponadto nietolerancja jej może się pojawić w każdym wieku, ponieważ z czasem zanika produkcja enzymu pozwalającego skutecznie trawić laktozę.
- **kazeina** - czyli 3/4 białka z mleka. Kolejny alergen, bardzo często idący w parze z nadwrażliwością na gluten.

NABIAŁ W DIECIE

- **hormon wzrosu IGF-1** - korzystnie wpływa na rozwój dzieci, ale w późniejszych latach może mieć wpływ na zmiany skórne.
- **estrogen i inne hormony** - pobudzają gruczoły łojowe do nadmiernej pracy, w efekcie czego może dojść do powstania zaskórników i zmian zapalnych.

Jeśli chodzi o skórę twarzy to u osób, u których występuje nietolerancja na nabiał najczęściej obserwuje się ciemne worki i cienie pod oczami, spuchnięte powieki, nasilenie trądziku, drobne wypryski oraz grudki zwłaszcza na czole i brodzie. Jak widzisz, jest z tym po prostu różnie. Dolegliwości skórne i ich nasilenie są tu bardzo indywidualne.

Pamiętaj, że każdy z nas jest inny! Twoja najlepsza przyjaciółka może być w stanie pić mleko każdego dnia i nie odczuwać z tego powodu żadnych dolegliwości, podczas gdy Ty po odrobinie jogurtu będziesz borykać się z pogorszonym stanem cery. Ponadto u jednych nabiał jedzony w dużych ilościach będzie problemem, a jego małe ilości raz na jakiś czas nie będą powodowały negatywnych konsekwencji.

Warto więc sprawdzać **indywidualne reakcje skóry** i bardzo uważnie monitorować jej stan po spożyciu nabiału, a także po jego odstawieniu. Pamiętaj, by w trakcie jego eliminacji nie zmieniać dotychczasowej pielęgnacji twarzy i trybu życia, tak aby ocena była jak najbardziej obiektywna. Oczywiście możemy też zrobić odpowiednie testy na nietolerancję, które być może potwierdzą konieczność wykluczenia nabiału.

Warto dłużej zastanowić się nad tym tematem, bo może właśnie w Twoim przypadku eliminacja nabiału będzie kluczowa w drodze do pięknej skóry.

PSZENICA - NASZ WRÓG?

Czy wiesz, że **nietolerancja pszenicy** to druga najczęstsza nietolerancja pokarmowa? Inaczej nazywana jest też **nietolerancją glutenu**. W tym miejscu wyjaśnijmy, że sam gluten jest grupą białek znajdujących się w ziarnach zbóż, takich jak pszenica, orkisz, żyto czy jęczmień. Oznacza to, że zawiera go każdy produkt przygotowany z tych zbóż.

Niewątpliwie w ostatnich latach pojawiło się wiele kontrowersji na temat pszenicy czy glutenu i ich szkodliwości na zdrowie. Aktualnie wiele osób podąża za modą na eliminację glutenu z diety, dążąc do zachowania zdrowego stylu życia. Moda modą, my jednak zwyczajnie chciałybyśmy zwrócić Twoją uwagę na ten temat i na to że warto słuchać swojego ciała oraz uświadomić Cię, że **nietolerancja pszenicy może również odpowiadać za stan naszej cery.**

Pszenica jest jednym z podstawowych elementów codziennej diety. To nasz chleb powszedni. Zjadamy ją prawie w każdym posiłku i to w dużych ilościach. Mamy ją w produktach oczywistych tj. chleb, makarony, ciasta. Ale pszenica jest też ukryta w wielu przetworzonych produktach, które na pierwszy rzut oka wydawałyby się dla nas bezpieczne w tej kwestii. Ponadto współczesna pszenica bardzo zmieniła się na przestrzeni lat i niewiele ma wspólnego z jej pierwowzorem. Jej zadaniem jest dawać jak największe plony, ma być produktem opłacalnym i wydajny. W konsekwencji nasz układ trawienny i odpornościowy reaguje obecnie na pszenicę zupełnie inaczej niż dawniej.

Problemy z nietolerancją pszenicy powodują szereg dolegliwości. Zaraz za układem pokarmowym, to właśnie skóra jest miejscem, gdzie najczęściej pojawiają się przykre dla nas objawy.

PSZENICA - NASZ WRÓG?

Przyglądając się pszenicy i jej wpływie na nasz organizm wyodrębnijmy **3 stany chorobowe**. Nazwy te są często używane jako synonimy, jednak warto wiedzieć, że oznaczają nieco inne problemy.

- **nietolerancja pszenicy**, czyli niealergiczne zaburzenie, w którym nasz organizm reaguje na gluten lub inne składniki pszenicy. Nadwrażliwość ta może wystąpić nagle i w każdym wieku. Jej objawy pojawiają się zwykle 24-48 godzin po spożyciu i mogą utrzymywać się przez kilka dni. Są podobne do objawów celiakii, ale występują szybciej, a dodatkowo nie stwierdza się uszkodzeń błony śluzowej w biopsji jelita. Wśród dolegliwości skórnych najczęściej obserwuje się pokrzywkę, atopowe zapalenie skóry i łuszczycę. Charakterystyczne są też problemy z opuchniętymi, czerwonym policzkami czy też ciemnymi plamami pigmentowymi i krostkami na brodzie. Warto wiedzieć, że nietolerancja pszenicy może mieć formę przejściową. Ten rodzaj nietolerancji stwierdza się u osób doświadczających niepożądanych objawów po spożyciu pszenicy i jednocześnie pozytywnie odpowiadających na dietę bezglutenową, po wykluczeniu celiakii i alergii na pszenicę.
- **celiakia (choroba trzewna)** jest szczególnym przypadkiem nadwrażliwości pokarmowej na gluten znajdujący się w pszenicy, a także jęczmieniu i życie. Jest to choroba przewlekła. U osób ze zdiagnozowaną celiakią układ odpornościowy rozpoznaje gluten jako obce białko i wytwarza przeciwko niemu przeciwciała. Układ immunologiczny zaczyna atakować własne komórki ściany jelita, co powoduje jej poważne uszkodzenia. Objawy pojawiają się po kilku tygodniach od momentu spożycia glutenu. Charakterystyczną manifestacją celiakii jest opryszczkowe zapalenie skóry, czyli choroba Duhringa - obecność skupisk małych i średnich pęcherzykowatych, swędzących zmian wypełnionych płynem surowiczym. Zmiany są lokalizowane najczęściej na łokciach, kolanach i pośladkach.

PSZENICA - NASZ WRÓG?

- **alergia na pszenicę**, czyli nadmierna reakcja immunologiczna na ten rodzaj zboża. Reakcję alergiczną wywołują różne białka (w tym gluten) zawarte w pszenicy. To co odróżnia alergie na pszenicę od pozostałych jej nietolerancji to, to że objawy pojawiają się sekundy, czy minuty po kontakcie z danym składnikiem. Dotyczyć one mogą wielu układów i narządów naszego ciała oraz występować w zróżnicowanym nasileniu. Zmiany skórne najczęściej obserwuje się w obrębie skóry twarzy, ale mogą też dotyczyć szyi, dekoltu, dłoni, przedramion i stóp. Najczęściej występują różnego rodzaju swędzące wysypki skórne, kaszka na twarzy i pokrzywka. Dodatkowo może wystąpić obrzęk i zaczerwienienie skóry, głównie tej w okolicy ust. O alergii na pszenicę może również świadczyć rogowacenie przymieszkowe - pojawianie się drobnych krostek na górnej część ramion i nóg, czasem też na twarzy i na plecach.

Najbardziej miarodajnym sposobem na potwierdzenie nietolerancji pszenicy jest dieta eliminacyjna. Zwyczajnie pozbywamy się z naszego jadłospisu produktów zawierających pszenicę i obserwujemy jak reaguje nasz organizm. Niewątpliwie nie jest to łatwe, bo zboże to jest wszechobecne w naszym świecie. Pamiętajcie o tym, że pszenica jest ukryta w wielu przetworzonych produktach spożywczych, które byście o to nawet nie podejrzewali. Ponadto produkty bezglutenowe to nie to samo, co produkty bez pszenicy.

Dlatego też bardzo ważne jest, aby dokładnie czytać etykiety.

Diagnostyka dolegliwości związanych z pszenicą wbrew pozorom nie jest prosta z uwagi na wielonarządową manifestację chorób. Wiele występujących tu objawów jest jednocześnie charakterystycznych dla innych chorób, dlatego problem ten często nie jest poprawnie rozpoznawany i leczony. Zdarza się, że ludzie przez długi czas leczą atopowe zapalenie skóry, chorobę Crohna czy też łuszczycę i nie zdają sobie sprawy, że przyczyną tych dolegliwości może być przykładowo zjadany codziennie kawałek chleba. Dlatego ważne jest, aby szukać źródła problemu i móc właściwie z nim walczyć. A kompleksowe i holistyczne podejście do własnego ciała i zdrowia pozwoli długo się nimi cieszyć, co nasza skóra również odczuje.

KWASY OMEGA

Analizując sposób odżywiania i jego wpływ na stan naszej skóry na pewno warto też przyjrzeć się zalecanym składnikom odżywczym i pamiętać o ich regularnym dostarczaniu organizmowi. Jedne z ważniejszych będą dla nas kwasy omega, a dokładnie **niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe**.

Wyjaśnijmy dokładnie czym są kwasy omega. Generalnie spożywane przez nas tłuszcze, ze względu na budowę chemiczną, możemy podzielić na nasycone, jednonasycone i wielonasycone. I właśnie te ostatnie mają ogromne znaczenie dla naszego zdrowia. Wśród nich wyróżnia się dwa podstawowe typy: **kwasy omega 6 i kwasy omega 3 - warto jednak pamiętać, że jest też omega 5, 7 i 9**, tak samo ważne i niezbędne. Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT, inaczej nazywane witaminą F), bo o nich tutaj mowa, jak sama nazwa wskazuje, są niezbędne dla rozwoju naszego organizmu, począwszy od fazy rozwoju płodowego, aż do późnej starości. Powinniśmy zadbać, aby dostarczyć je w naszej diecie, bo nasz organizm nie potrafi sam ich wyprodukować. Część osób będących na diecie mocno ogranicza tłuszcz w swoim jadłospisie, narażając się m.in. na niedobory NNKT, a także witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A,D,E,K).

Kwasy omega mają szerokie spektrum działania i korzystnie oddziałują na cały organizm. Nie sposób więc chociaż w kilku zdaniach nie wspomnieć o tych różnorakich korzyściach, jakie niesie za sobą dostarczanie niezbędnej dawki kwasów omega. Przede wszystkim mają one zbawienny wpływ na rozwój i funkcjonowanie mózgu, serca i układu krążenia. Poprawiają ukrwienie mózgu, w dużym stopniu odpowiadają za sprawność myślenia i zapamiętywania. Pomagają utrzymać w normie poziom dobrego cholesterolu HDL, obniżają natomiast stężenie złego cholesterolu - LDL oraz trójglicerydów. Są w związku z tym ważne w profilaktyce chorób układu sercowo-naczyniowego, takich jak miażdżyca. NNKT wspierają także nasz układ odpornościowy i pomagają zwalczyć infekcje oraz stany zapalne. Odpowiadają również za prawidłowy rozwój oka, rozwoju układu nerwowego, wreszcie mogą mieć pozytywny wpływ na nasze samopoczucie. Tak właśnie, w dużym skrócie, można opisać ich działanie.

KWASY OMEGA

Ale oprócz tego, NNKT są bardzo dobre dla naszej urody. Dla naszej skóry najbardziej istotne są kwasy z grupy omega 6 oraz omega 3. Ogólnie wspomagają one funkcjonowanie płaszcza hydrolipidowego, dzięki któremu nasza skóra jest odpowiednio nawilżona, elastyczna i sprężysta. Są także ważnym składnikiem błon komórkowych i przyspieszają regenerację skóry.

Kwasy omega przede wszystkim biorą udział w utrzymaniu odpowiedniego nawodnienia skóry, a jak już wiemy odwodniona skóra jest jednym z kluczowych czynników nasilających proces przedwczesnego powstawania zmarszczek. Mamy więc do czynienia tutaj z poprawą bariery lipidowej naskórka, ochroną przed utratą wody i normalizacją metabolizmu skóry. NNKT wzmacniają również odporność i ochronę skóry - wykazują działanie przeciwzapalne, ochronne w przypadku szkodliwego promieniowania UV, łagodzące podrażnienia, zaczerwienienia i reakcje zapalne w komórkach skóry, a także zmniejszające ostrość przebiegu procesów zapalnych i bakteryjnych.

Wszelkie niedobory poszczególnych kwasów tłuszczowych wchodzących w skład NNKT prowadzić mogą do różnych, często uciążliwych problemów skórnych jak odwodnienie, zwiększone ryzyko podrażnień i infekcji, powstawanie stanów zapalnych, zmian pigmentacyjnych. Brak NNKT w diecie wpływa niekorzystnie na naszą skórę, która traci na gładkości i jędrności.

W związku z tym co powinno znaleźć się na talerzu? Przede wszystkim dieta powinna być bogata w ryby morskie tj. łosoś, śledź, sardynki, makrela, dorsz, flądra, czy też halibut. Ale tłuste ryby to nie jedyne źródło kwasów omega. Dobrymi źródłami NNKT są także oleje roślinne, zwłaszcza olej rzepakowy czy olej lniany, orzechy włoskie, nasiona dyni, lnu, chia czy słonecznika, awokado, tofu, skorupiaki morskie oraz algi morskie. Natomiast w przypadku, gdy trudno jest nam dostarczyć organizmowi z jedzenia odpowiedniej ilości kwasów omega, dobrym rozwiązaniem będzie suplementacja odpowiednimi preparatami.

KWASY OMEGA

Warto jeszcze zaznaczyć, że w perspektywie zdrowia, urody i dobrego samopoczucia ważny jest także zrównoważony stosunek kwasów omega 6 do omega 3. Te pierwsze są zdecydowanie bardziej powszechne w naszej diecie, natomiast spożycie kwasów tłuszczowych typu omega 3 często bywa zbyt niskie. Proporcja między nimi powinna wynosić 1:3-1:5, a jej zaburzenie w kierunku zwiększenia podaży kwasów omega 6 może przyczyniać się do zaburzeń układu odpornościowego czy zwiększonej podatności na zapalenia.

Podsumowując, pamiętaj aby urozmaicać naszą dietę, tak aby dostarczyć sobie wszystkich niezbędnych składników odżywczych, w tym niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Czasami wystarczą drobne korekty naszego jadłospisu, ograniczenie pewnych produktów, a zwiększenie innych. Warto dbać o to co jemy, także w trosce o piękną i gładką skórę.

ALERGIE POKARMOWE A SKÓRA

Coraz częściej składniki zawarte w spożywanej przez nas żywności wywołują niepożądane reakcje. **Zdarza się, że zaczynamy źle reagować na produkty, które do tej pory dobrze tolerowaliśmy.** Dolegliwości ze strony układu pokarmowego, ale także świąt, wysypka, obrzęk, utrudnione oddychanie, drapanie w gardle - między innymi takie mogą być objawy alergii pokarmowej, czyli dolegliwości charakteryzującej się występowaniem objawów zarówno skórnych, jak i ogólnych, które pojawiają się po spożyciu określonych produktów spożywczych.

Alergią pokarmową nazywamy nieprawidłową i nadmierną reakcję immunologiczną organizmu po spożyciu produktu spożywczego (niekiedy w śladowej ilości), który u osób zdrowych nie wywołuje żadnych dolegliwości. Produkty takie określamy mianem alergenów. Żywność może zawierać bardzo różne alergeny - w większości są to cząsteczki białka o różnej wielkości i kształcie, wchodzące w skład różnych produktów spożywczych, wywołujące reakcję alergiczną. Nasz układ odpornościowy traktuje je jako "wrogów", co skutkuje pojawieniem się różnych objawów.

Za wystąpienie reakcji alergicznej w organizmie odpowiedzialne są przeciwciała skierowane przeciwko określonemu alergenu. Wyróżnia się **alergie pokarmowe IgE-zależne i IgE-niezależne**. Pierwsze z nich charakteryzują się objawami, które pojawiają się w bardzo krótkim czasie (nawet w kilka minut) po spożyciu alergenu pokarmowego. Są one wywołane przez czynniki genetyczne. Ten typ alergii może nawet doprowadzić do wstrząsu anafilaktycznego, który stanowi bezpośrednie zagrożenie życia. Z kolei w przypadku alergii IgE-niezależnych (inaczej opóźnionych, utajonych, IgG) objawy zaczynają się dopiero nawet po minięciu doby lub więcej od spożycia alergenu pokarmowego. Określa się je mianem nabytych - inny jest tu mechanizm reakcji alergicznej i biorą w niej udział przeciwciała klasy IgG, które łączą się z alergenami i krążą po organizmie, inicjując stany zapalne w tkankach i organach o charakterze przewlekłym.

ALERGIE POKARMOWE A SKÓRA

Alergia pokarmowa występuje zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Dodatkowo może pojawić się w każdym wieku, mimo że wcześniej spożywanie danego pokarmu nie dawało żadnych objawów. Generalnie na całym świecie obserwuje się wzrost liczby osób borykających się z alergiami pokarmowymi. Jako czynniki mające na to wpływ wskazuje się postęp cywilizacyjny, zmiany środowiskowe, zmiany trybu życia, coraz bardziej modyfikowana żywność, a także zażywane leki. Coraz częściej zdarzają się także przypadki dziedzicznej skłonności do alergii pokarmowych.

Alergii pokarmowych nie należy mylić z nietolerancjami pokarmowymi, które występują znacznie częściej. W obu przypadkach mamy do czynienia z podobnym podłożem i często dochodzi do podobnych objawów, jednak są to dwie różne dolegliwości. Alergie pokarmowe są warunkowane czynnikami immunologicznymi, natomiast nietolerancja pokarmowa spowodowana jest na ogół zaburzeniami przemiany określonego składnika pokarmu, zwykle brakiem enzymu, czyli substancji powodującej dalszą jego przemianę w organizmie. Obie te dolegliwości różni mechanizm rekcji organizmu w kontakcie z uczulającym nas alergenem. W przypadku alergii pokarmowej nasz organizm zazwyczaj reaguje szybciej i intensywniej, zaś nietolerancje pokarmowe częściej mają nieco łagodniejszy przebieg i dyskretniejsze objawy. Alergia może też minąć z wiekiem, zaś nietolerancja często towarzyszy przez całe życie.

ALERGIE POKARMOWE A SKÓRA

Wydawać by się mogło, że skoro ten rodzaj alergii nazywamy „pokarmową", to jej objawy również powinny dotyczyć dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Oczywiście takie również występują, jednak symptomy alergii pokarmowej mogą być związane także z układem oddechowym lub nerwowym, a przede wszystkim z naszą skórą. Alergia pokarmowa manifestuje się więc całą gamą objawów, niejednokrotnie nakładających się na siebie jednocześnie.

Wyróżniamy:

- **objawy ze strony układu pokarmowego:** najczęściej jest to refluks przełykowy, bóle żołądka, niestrawność, nudności, wymioty, kolki, obrzęk i swędzenie warg, bóle w nadbrzuszu, biegunki, wzdęcia, krew w stolcu. Wyróżnia się też tzw. zespół alergii jamy ustnej, czyli świąd, zaczerwienienie i obrzęk błon śluzowych, uczucie mrowienia w okolicy ust, chrypka.

- **objawy skórne:** to kolejna duża grupa symptomów alergii pokarmowej, występująca bardzo często. Zmiany skórne mogą być zlokalizowane w każdej okolicy ciała, często dotyczą twarzy, rąk i stóp. Najczęściej pojawiającym się objawem skórnym jest wysypka, która może przyjmować różne postacie. Mogą pojawić się grudki, krostki, także pęcherze. Charakterystyczny jest świąd skóry, pieczenie, rumień, czy też obrzęk. Może zdarzyć się także, że skóra będzie bardziej sucha niż zwykle. Bardzo często jako objaw alergii pokarmowej rozpoznaje się pokrzywkę lub atopowe zapalenie skóry.

ALERGIE POKARMOWE A SKÓRA

- **objawy ze strony układu oddechowego:** najczęściej pojawia się nieżyt nosa, przejawiający się katarem o wodnistej konsystencji, kichaniem, czasem uczuciem niedrożności nosa. Inne symptomy to suchy kaszel, utrudnione oddychanie, zapalenie uszu, łzawienie oczu. Chory może cierpieć z powodu nawracających infekcji górnych i dolnych dróg oddechowych. Objawem alergii pokarmowej jest też astma.
- **objawy ze strony układu nerwowego:** te objawy często ciężko skojarzyć z alergią pokarmową, a jednak także mogą jej dotyczyć. Alergii pokarmowej mogą więc towarzyszyć dolegliwości takie jak bóle głowy, migreny, problemy ze snem, przewlekłe zmęczenie, zaburzenia koncentracji, rozdrażnienie, senność.
- **wstrząs anafilaktyczny:** jest on najbardziej niebezpiecznym objawem alergii pokarmowej. Jest to ogólnoustrojowa, bardzo gwałtowna i zagrażająca życiu reakcja alergiczna. Wówczas do wyżej wymienionych objawów skórnych, pokarmowych, czy oddechowych dołączają objawy ze strony układu krążenia i serca, takie jak gwałtowny spadek ciśnienia tętniczego, spadek pulsu, przyspieszenie akcji serca, kołatanie i zaburzenia akcji serca, utrata przytomności, zaburzenie lub nawet zatrzymaniem krążenia. W tym przypadku liczy się szybka reakcja - najczęściej jak najszybciej powinny zostać podane adrenalina i sterydy.

Potencjalnie alergię może wywołać każdy produkt spożywczy. W pokarmach mogą znajdować się również uczulające nas dodatki - różnego rodzaju konserwanty, barwniki. Pamiętać należy też o możliwości wystąpienia tzw. alergii krzyżowej - jej istotą jest połączenie alergii wziewnej/kontaktowej z alergią pokarmową na niektóre składniki diety. Reakcja alergiczna następuje po kontakcie z alergenem pokarmowym, na który nie jest się uczulonym - ma on jednak podobną budowę chemiczną, jak alergizujący produkt, więc układ immunologiczny może się “pomylić”. Przykładem takiej reakcji krzyżowej są roztocza - skorupiaki albo lateks - cytrusy.

Generalnie w różnych rejonach świata uczulają różne typy żywności. Chociaż uczulić może wszystko istnieje kilkanaście produktów, które najczęściej wywołują objawy alergii. Początkowo mówiło się o tzw. "wielkiej ósemce" - czyli mleko krowie, jaja, skorupiaki, ryby, orzechy, orzeszki arachidowe, soja i pszenica. Grupę tych produktów stworzyli amerykańscy eksperci w latach 90'.

ALERGIE POKARMOWE A SKÓRA

Trochę później **w Europie przyjęto listę 14 najczęściej występujących alergenów**, którą znajdziemy w Dyrektywie UE z 2007 roku. Według niej są to skorupiaki i ich produkty, jaja i ich produkty, ryby i ich produkty, orzeszki ziemne i ich produkty, soja i jej produkty, mleko i jego produkty (łącznie z laktozą), orzechy tj. migdały, pistacje, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, pekany, orzechy brazylijskie, orzechy makadamia i orzechy Queensland oraz ich produkty, seler i jego produkty, gorczyca i jej produkty, nasiona sezamu i jego produkty, dwutlenek siarki i siarczyny (stężenie większe niż 10mg/kg lub 10mg/l), przeliczone na SO2, łubin i jego produkty, zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hybrydowe) i otrzymane z nich produkty, mięczaki i ich produkty. Oprócz tego często obserwuje się alergie na różne owoce, warzywa, nasiona np. sezam i słonecznik, a także przyprawy, kakao oraz miód pszczeli i inne produkty pochodzenia pszczelego.

Celem diagnozy alergologicznej jest nie tylko ustalenie, czy pacjent ma alergię, ale także – na które alergeny. W diagnostyce alergii pokarmowej istotne znacznie odgrywa wywiad lekarski z pacjentem - połączenie wywiadu chorobowego z wywiadem żywieniowym. Dla jednoznacznego rozpoznania alergii najczęściej konieczne jest korzystanie z różnych metod diagnostycznych. Mogą to być testy skórne lub badania krwi, a także testy swoistej prowokacji z podejrzanym pokarmem lub dieta eliminacyjna.

Prawidłowo przeprowadzona diagnostyka daje podstawę do rozpoczęcia właściwego procesu leczenia. Oczywiście podstawą w leczeniu alergii pokarmowej jest eliminacja alergenów z codziennej diety. Kluczową rolę odgrywa więc prawidłowo skomponowana dieta. Jeżeli jednak dojdzie do zjedzenia produktu uczulającego to istotne jest podanie leków antyhistaminowych, które zmniejszają dokuczliwe objawy. **Ma to zastosowanie zwłaszcza w przypadku zmian skórnych** - odpowiadają one za złagodzenie swędzenia oraz mają działanie uspokajające. W sytuacjach nasilonych objawów może też zaistnieć konieczność stosowania sterydów oraz adrenaliny, która jest najsilniejszym lekiem przeciwalergicznym. Problem występowania alergii pokarmowych dotyka coraz więcej ludzi. Ich objawy nigdy nie powinny być lekceważone, tym bardziej, że alergia, która początkowo była rozpoznana jako łagodna w każdej chwili może przybrać na sile.

NAJPOPULARNIEJSZE ALERGENY POKARMOWE

Jak już pisałyśmy, **uczulić może nas wszystko, jednak są produkty spożywcze, które wykazują duży potencjał alergizujący.** Warto o nich wiedzieć i mieć na uwadze, w przypadku ewentualnych problemów alergicznych i analizy diety.

MLEKO

Mleko krowie to zdecydowanie jeden z najczęstszych alergenów pokarmowych. Alergia ta, w znacznie większym stopniu niż uczulenie na inne pokarmy, zależy od wieku - występuje przede wszystkim u dzieci w pierwszym okresie ich życia. Dotyczy ona więc także niemowląt, a dzieje się tak, ponieważ mogą one być karmione preparatami z mleka krowiego, ale także mlekiem matki - a białka mleka krowiego, zawarte w mleku i produktach jego pochodzenia, które spożywa karmiąca piersią kobieta, przechodzą do jej pokarmu. W miarę upływu czasu tolerancja mleka u dzieci początkowo uczulonych na ten produkt spożywczy staje się coraz lepsza. Większość dzieci nabywa ją do 3. roku życia - niektóre dzieci w pełni, inne tylko na pochodne produkty mleka. Ma to także związek z dojrzewaniem układu immunologicznego jelit. Tylko u części uczulonych (mniej niż 10%) alergia na mleko krowie utrzymuje się długo, czasami nawet przez kilkadziesiąt lat, choć zdarza się to rzadko.

NAJPOPULARNIEJSZE ALERGENY POKARMOWE

Objawy uczulenia są wówczas łagodniejsze i najczęściej występują po większej ilości mleka. **Główne objawy alergii na mleko** to ból brzucha, wzdęcia, kolki, biegunka, pokrzywka, sucha swędząca skóra, czasami atopowe zapalenie skóry, kaszel, duszności, kichanie, nawracające stany zapalne gardła, a nawet zaburzenia układu moczowego oraz bóle mięśniowe i stawowe. W niektórych, rzadkich przypadkach może dochodzić do rozwoju reakcji anafilaktycznej, czyli do wstrząsu. Czynnikiem alergizującym są białka mleka krowiego. W jego składzie wyróżniamy około 30 różnych białek o potencjalnym charakterze alergennym. Wśród nich uczulają nas głównie dwie frakcje - kazeina oraz alfa- i beta-laktoglobulina. Mleko krowie występuje w wielu produktach spożywczych, w tym także w takich, w których jego obecności się nie spodziewamy. Trzeba pamiętać więc, że alergia dotyczyć będzie mleka w czystej postaci, ale alergeny występują też w produktach jego pochodnych np. w jogurtach, maśle, słodyczach, a także jako dodatek w produktach spożywczych takich jak sosy, gotowe dania, majonez, pieczywo, płatki śniadaniowe, wędliny i wielu innych. Ze względu na krzyżowość reakcji pomiędzy gatunkami mleka innych ssaków kopytnych (mleko kozie, owcze czy też kobyle) nie mogą one stanowić produktów zamiennych dla mleka krowiego. Warto też wspomnieć, że alergia na mleko nie jest tożsama z nietolerancją laktozy - ta polega na braku enzymu rozkładającego cukier mleczny.

NAJPOPULARNIEJSZE ALERGENY POKARMOWE

JAJA

Kolejny bardzo częsty alergen pokarmowy, który także zwykle dotyczy małych dzieci, a z wiekiem alergie tę stwierdza się coraz rzadziej. Podobnie jak w przypadku mleka, alergeny jaja przechodzą do mleka matki, dlatego objawy mogą pojawić się u niemowląt już w pierwszych dniach życia. Mowa o jajach kurzych, jednak jaja innych ptaków, np. kacze, gęsie, przepiórcze czy strusie, ze względu na podobieństwo białek do jaj kurzych,5 również mogą wywoływać reakcje alergiczne.

W alergii na jajo kurze znacznie częściej i silniej uczula białko niż żółtko - jego głównymi alergenami są białka: owoalbumina, owomukoid, owotransferyna, lizozym. Istotne jest, że dwa pierwsze z nich zachowują swoje właściwości alergizujące nawet po obróbce termicznej. Do reakcji alergicznych pod wpływem żółtka dochodzi rzadziej, jednak trzeba pamiętać, że mogą występować reakcje krzyżowe pomiędzy tymi alergenami. Składnikami uczulającymi żółtka są alfa-liwetyna, globuliny, lipoproteiny.

W tym przypadku w wyniku reakcji alergicznej może dojść m.in. do problemów z układem pokarmowym - ból brzucha, biegunka, zaparcia, wymioty. W przypadku cięższych postaci pojawiają się symptomy atopowego zapalenia skóry, stany zapalne jamy ustnej, zapalenie spojówek, rzadziej występują napady astmy i zaostrzenie nieżytu nosa. W niektórych wypadkach, alergeny jaja kurzego mogą powodować niebezpieczną reakcję anafilaktyczną, często o ciężkim przebiegu.

Z tym rodzajem alergii także jest trudno walczyć, jajka są bowiem składnikiem wielu produktów takich jak ciasta, sosy, desery, makarony, pierogi, zupy w proszku itp.

NAJPOPULARNIEJSZE ALERGENY POKARMOWE

RYBY

To silny alergen, który reakcje alergiczne powodować może stosunkowo często zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Niestety uczulony najczęściej zmaga się z tym problemem do końca życia. Potencjalnie każdy gatunek ryb może wywołać objawy alergiczne. Najczęściej reakcje wywołane są przez gatunki ryb morskich, jednak wielu chorych jest uczulonych jednocześnie na różne gatunki ryb. Największym rybim alergenem jest parwoalbumina - termostabilne białko M, zawarte w tkance mięśniowej ryb, które nie traci potencjału alergizującego nawet po obróbce termicznej. Ryby to groźny alergen, który może wywoływać ciężkie objawy alergiczne, aż do wstrząsu anafilaktycznego włącznie. Czasem sam zapach ryby może powodować reakcję pacjenta z silną alergią (podobnie jak przy jajku). Najczęstsze objawy to silny ból brzucha, wymioty, biegunka, pokrzywka i inne zmiany skórne, zapalenie spojówek, astma, a także obrzęk warg, języka i krtani. **Typową późną reakcją jest zaostrzenie się atopowego zapalenia skóry w następnym dniu.**

Alergeny występujące w rybach są tak silne, że nawet ich śladowe ilości przedostające się do potraw, mogą u osoby wrażliwej spowodować wystąpienie ostrych objawów alergii. Do gatunków ryb, które najczęściej uczulają należą dorsz, śledź, szprotka, węgorz, tuńczyk, łosoś, karp, okoń oraz szczupak. U osób predysponowanych może wystąpić także reakcja alergiczna na kawior (ikrę). Poza występowaniem w czystej postaci, ryby są także składnikiem np. sosów, kostek rosołowych, przypraw, past, konserw.

NAJPOPULARNIEJSZE ALERGE

SKORUPIAKI

W odróżnieniu od innych części świata, spożycie skorupiaków w Polsce jest dość niewielkie, dlatego też ten rodzaj alergenu pokarmowego traktowany bywa przez nas marginalnie. Jednak trzeba wiedzieć, że nawet ich śladowa ilość może wywołać bardzo silne reakcje alergiczne, ze wstrząsem anafilaktycznym włącznie. Alergia ta dotyczy głównie dorosłych, a jej objawy są takie same jak po spożyciu ryb. Co istotne, białka skorupiaków o potencjale uczulającym są odporne na obróbkę termiczną. Do skorupiaków należą przede wszystkim krewetki, kraby, homary, langusty i raki. Poza czystą postacią mogą stanowić dodatek w azjatyckich potrawach curry i sałatkach, sosach, wywarach, pastach.

MIĘCZAKI

W tej grupie duży potencjał alergizujący mają małże, ostrygi, omułki, przegrzebki, kalmary, ośmiorniczki, mątwy, ośmiornice, ślimaki, uchowce. W Polsce spożycie tej grupy produktów jest relatywnie rzadkie. Jednak u osób uczulonych spożycie nawet minimalnej ilości może wywołać gwałtowną reakcję alergiczną, zarówno ze strony układu pokarmowego, jak i naszej skóry.

ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN

Niestety ziarna zbóż zawierające gluten często odpowiadają za alergię pokarmową. Gluten jest odpowiedzialny za wystąpienie reakcji alergicznych po spożyciu produktów zbożowych. Uczulenie na te białka zbóż występuje z podobną częstotliwością u dzieci i osób dorosłych. **Jego główne objawy to ból brzucha, biegunka i zaparcia, wzdęcia, pokrzywka, zaostrzenie AZS oraz przewlekłe uczucie zmęczenia.** Osoby uczulone na gluten muszą zdecydowanie wystrzegać się produktów, w których są wyżej wymienione zboża (np. chleb, słodycze, makarony, kasza manna, ale również mięso - głównie paczkowane - przetwory rybne, lody, keczupy, majonezy, przyprawy, a nawet suszone owoce, jogurty i wiele innych). Ze wszystkich gatunków zbóż to pszenica jest uznawana za najczęściej alergizującą. Alergia ta może pojawić się w każdym wieku. Czasami dzieje się to także w przypadku, gdy dziecko karmione jest pokarmem matki. W pszenicy uczula nas nie tylko gluten, ale też inne jej białka.

NAJPOPULARNIEJSZE ALERGENY POKARMOWE

ORZESZKI ZIEMNE

Orzeszki ziemne (arachidowe, zwane fistaszkami) są tak silnym alergenem, że nawet ich śladowa ilość może wywołać wstrząs anafilaktyczny. Jest to dość częsta alergia - niektórzy uczulają się już w życiu płodowym, a inni antygenami obecnymi w mleku karmiącej matki. Niestety alergia ta z reguły towarzyszy chorym do końca życia. Dwa najważniejsze białka stanowiące główne alergeny orzeszków ziemnych oznacza się jako Ara h 1 i Ara h 2. Objawy uczulenia są bardzo liczne. Szczególnie niebezpieczny jest w tym przypadku wstrząs anafilaktyczny, który może pojawić się nawet po zjedzeniu niewielkich ilości orzeszków ziemnych. Z tego też względu alergeny te są szczególnie niebezpieczne, jeśli są ukryte w pożywieniu, w którym się ich wcale nie spodziewamy. Czas od spożycia orzeszków do wystąpienia reakcji waha się od kilku minut do kilku godzin. **Częstym objawem uczulenia jest pokrzywka kontaktowa, obrzęk górnych dróg oddechowych, czasami występuje zespół alergii jamy ustnej, rzadziej napady astmy, zaostrzenie nieżytu nosa, biegunki, wymioty i świąd.** Orzechy arachidowe i wytwarzany z nich olej są powszechnie stosowane w produkcji żywności. Poza czystą postacią orzeszki arachidowe znajdziemy więc np. w maśle arachidowym, ciastkach, ciastach, potrawach curry, czekoladzie, deserach, sosach, w oliwie i mące z orzechów ziemnych.

ORZECHY

Właściwości uczulające mają także inne rodzaje orzechów, czyli migdały, orzechy laskowe, włoskie, orzechy nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, orzechy makadamia lub Queensland, kasztany. Ich potencjał alergizujący jest mniejszy niż orzeszków ziemnych, jednak zaleca się, aby osoby uczulone unikały wszystkich orzechów. Podobnie do fistaszków, alergia na orzechy utrzymuje się przez całe życie. Należy pamiętać, że orzechy lub ich części są dodawane do wielu produktów spożywczych. Główne objawy alergii na orzechy to zmiany skórne (wysypki, uczucie swędzenia skóry), swędzące podniebienie, obrzęk języka, nudności, wymioty, ból brzucha, wodnisty katar, swędzenie oczu i oczywiście reakcja anafilaktyczna.

NAJPOPULARNIEJSZE ALERGENY POKARMOWE

SOJA

Alergia na soję najczęściej dotyka niemowlęta i małe dzieci, które z powodu alergii na mleko krowie przyjmują pokarm zastępczy na bazie soi. Spośród białek soi najsilniejsze właściwości alergizujące mają globuliny. Alergia na soję występuje także jako reakcja krzyżowa alergii na pyłki brzozy, co jest bardzo powszechne. Przy alergii na soję pojawiają się dolegliwości ze strony układu pokarmowego (ból brzucha, biegunka, nudności i wymioty), ale najczęściej są to objawy skórne - pokrzywka, swędzący obrzęk skóry, ogólny obrzęk twarzy. Typowe jest pieczenie w ustach, podrażnienia gardła, zaczerwienienie i obrzęk języka, drętwienie i obrzęk warg aż po obrzęk krtani. Soja i wytwarzane z niej preparaty (mączki, grysy, płatki, koncentraty, izolaty) są bardzo często wykorzystywane w przemyśle spożywczym i stosowane jako dodatki w produkcji różnych środków spożywczych. Soję można znaleźć przede wszystkim w wyrobach mięsnych, drobiowych i piekarniczych. Bywa ona więc alergenem ukrytym, tym bardziej, że na etykietach często pojawia się pod nazwą skrobia roślinna, mąka roślinna czy nawet wywar warzywny.

SELER

Spośród warzyw to właśnie seler jest rośliną najczęściej wywołującą reakcje alergiczne. Szczególnie silnie reagują na jego alergeny osoby dorosłe, często te które borykają się z chorobami układu oddechowego lub atopowym zapaleniem skóry. Właściwości alergizujące posiadają wszystkie części selera – korzeń, liście, łodyga oraz ziarna. Seler może wywoływać różnorodne objawy, takie jak rumień, pokrzywka, obrzęk Quinckego, nieżyt nosa, astma, duszności. Objawy te są zwykle krótkotrwałe. Czasem pojawiają się słabe reakcje anafilaktyczne oraz obrzęk krtani. Seler jako alergen może być zawarty w produktach takich jak np. mieszanki przypraw, curry, kostki rosołowe, zupy, mięsa duszone z jarzynami, sosy, produkty wędliniarskie oraz mięsne, sałatki, dania gotowe.

NAJPOPULARNIEJSZE ALERGENY POKARMOWE

GORCZYCA

Gorczyca jest popularną przyprawą, której białka mogą powodować reakcję alergiczną. Jest stosowana m.in. w produkcji musztardy, a także może występować jako dodatek do pieczywa, w mieszankach przypraw, w produktach mięsnych, w potrawach curry, marynatach, sosach sałatkowych, zupach i sosach w proszku. Objawy alergii na gorczycę to zmiany skórne, obrzęk Quinckego, duszności, astma, ból brzucha, nudności, biegunka. Gorczyca stanowi rzadką przyczynę anafilaksji.

OWOCE

Wśród alergenów pokarmowych warto jeszcze wymienić kilka owoców - najczęściej uczulają cytrusy i truskawki. Alergia na nasz sezonowy przysmak jakim są truskawki objawia się mrowieniem w jamie ustnej, obrzękiem warg i języka, wysypką na skórze, zaczerwienieniem, pokrzywką i świądem. Przy cytrusach z kolei należy unikać także soku z tych owoców. Właściwości uczulające mają też np. brzoskwinie, banany, jabłka, kiwi. Na ogół reakcje alergiczne na owoce przebiegają bardzo łagodnie.

Przedstawione produkty stanowią najistotniejsze alergeny pokarmowe, które mogą wywołać reakcję alergiczną.

Pamiętaj jednak, że uczulać mogą nas także inne produkty.

WODA - CZEMU JEJ PICIE JEST TAK WAŻNE?

„Chcesz być piękny i młody, to pij dużo wody!" - ten i podobne slogany słyszmy wszędzie i od dawna. Niby każdy z nas wie, że wodę trzeba pić. Ale czy wiemy po co? Co konkretnie nam daje picie wody? Czy na pewno wiemy ile jej pić? I jeszcze jaki to ma wszystko związek z naszą skórą?

Woda jest głównym składnikiem organizmu - nasze ciało w ok. 70% procentach składa się właśnie z wody. Jest ona podstawowym biokatalizatorem, czyli substancją niezbędną do tego, aby każdy proces w organizmie, skórze, komórce czy najmniejszej tkance mógł zaistnieć. Nic więc dziwnego, że jest ona istotnym składnikiem dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Pełni na prawdę ważne funkcje. Odpowiada za utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała, jest niezbędna do procesów przemiany materii, uczestniczy w trawieniu, usuwa toksyny i substancje szkodliwe z organizmu, wpływa na prawidłowe funkcjonowanie narządów wewnętrznych, pomaga utrzymać równowagę pH ustroju, zapobiega chorobom nerek. Woda odgrywa też bardzo ważne zadanie w transporcie tlenu i składników odżywczych do wszystkich komórek ciała przez układ limfatyczny. Ma także wpływ na kondycję skóry.

Ogólnie więc, rola wody jest ogromna - potrzebuje jej cały organizm. Jeśli nasze ciało nie będzie odpowiednio nawodnione ucierpią na tym wszystkie narządy - w tym także oczywiście nasza skóra.

WODA - CZEMU JEJ PICIE JEST TAK WAŻNE?

Odwodnienie jest to stan, przy którym w naszym organizmie nie ma wystarczającej ilości wody do podtrzymania wszystkich funkcji życiowych. Z tego powodu dochodzi do zaburzeń prawidłowego funkcjonowania narządów wewnętrznych i wszelkich procesów, które odbywają się w naszym ciele. Im mniej wody w organizmie, tym więcej symptomów odwodnienia. Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że odczuwane przez nas pragnienie jest właśnie pierwszym sygnałem o odwodnieniu organizmu. Ponadto możemy odczuwać zmęczenie, senność, brak apetytu, nerwowość, cierpimy na bóle głowy, pojawiają się skurcze mięśni, problemy z koncentracją i pamięcią, bolesne i długotrwałe zaparcia, a także nudności oraz wymioty. W dalszych etapach może dojść do spadku ciśnienia krwi, gorączki, a nawet pojawienia się drgawek i utraty przytomności. Utrata 20% wody oznacza śmierć.

A jak woda i jej niedobór wpływają na kondycję naszej skóry? Nie da się ukryć, że gdy skóra jest odpowiednio nawodniona wygląda po prostu lepiej i zdrowiej. Ale nie chodzi tu o to, że picie wody nawilży naszą skórę. Ilość wody, jaką wypijamy każdego dnia, ma niewielki wpływ na poziom nawilżenia naszej skóry, ponieważ nie jest ona w stanie dotrzeć do wierzchniej warstwy skóry. Chodzi zatem o to, że jej niedobór w organizmie wpływa również na kondycję skóry ciała i twarzy. Gdy nasz organizm otrzymuje za mało wody, również nasza skóra "chce pić". Już niewielkie ubytki wody w organizmie mają negatywny wpływ na wygląd cery. Staje się ona niedotleniona i gorzej odżywiona, ziemista, szara, traci swój naturalny koloryt, a także jędrność, elastyczność i sprężystość. Może być sucha, szorstka i wiotka. Skóra pozbawiona wody jest też bardziej podatna na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych oraz podatna na podrażnienia, infekcje i alergie. Ma także większą skłonność do przedwczesnego starzenia.

Utrata wody jest nieodłącznym elementem funkcjonowania każdego z nas. Nie jest ona magazynowana przez nasz organizm, więc należy dbać o to, by na bieżąco uzupełniać jej braki. To, ile jej potrzebujemy, zależy od kilku czynników, takich jak masa ciała, płeć, codzienna aktywność fizyczna, warunki otoczenia.

WODA - CZEMU JEJ PICIE JEST TAK WAŻNE?

Ogólne zalecenia mówią o konieczności wypijania ok. 2 litrów wody dziennie. Aby jednak dokładniej wyliczyć swoje zapotrzebowanie przyjmuje się, że człowiek powinien dostarczać 1 ml wody na 1 kcal spożywanego pokarmu lub 30 ml na 1 kg masy ciała. W praktyce chodzi o przedział 1,5 – 3,5 litrów wody dziennie. Pamiętać należy, że w upalne dni lub podczas intensywnej aktywności fizycznej, zapotrzebowanie na wodę będzie znacznie większe.

Na co jeszcze warto zwrócić uwagę? Może niektórych to zaskoczy, ale **ważny jest też sposób picia wody**. Jednorazowe wypicie bardzo dużej ilości wody wcale nie jest dobre dla naszego organizmu. **Wodę należy pić po prostu regularnie.** Poza tym najlepiej, jeśli pijemy ją małymi i spokojnymi łykami. Pijąc wodę szybko, nie dajesz organizmowi szansy na to, by przetworzył ją w płyny ustrojowe. W rezultacie błyskawicznie zniknie ona z twojego organizmu i będzie on nadal narażony na odwodnienie. Poza tym wypicie naraz dużej ilości wody może spowodować szybsze wypłukiwanie soli mineralnych (sodu, potasu) z organizmu. Przy wyborze wody do picia warto zadbać o to, żeby zawierała odpowiednią, dostosowaną do indywidualnych potrzeb ilość minerałów.

Niewątpliwie nie warto sięgać po wody smakowe, które zawierają duże ilości cukru, konserwantów, sztucznych barwników i aromatów. Znacznie lepszym rozwiązaniem będzie dodanie do wody plasterka cytryny czy kilku truskawek. Jak widzisz, woda jest bardzo ważna dla naszego organizmu i warto wyrobić w sobie nawyk jej regularnego picia. Dobrze jest mieć pod ręką butelkę z wodą i pić ją nie tylko wtedy, gdy nasz organizm zaczyna się tego domagać.

ALKOHOL SZKODZI URODZIE

Alkohol szkodzi zdrowiu – to chyba wiemy wszyscy. Mimo wszystko ten popularny sposób "na rozluźnienie" towarzyszy nam przy różnych okazjach. A czy zastanawialiście się kiedykolwiek jaki wpływ alkohol ma na cerę? Nie oszukujmy się - raczej o tym nie myślimy, kiedy pijemy kolejnego drinka lub lampkę wina.

O szkodliwości alkoholu mówi się dużo, ale w kwestii ogólnego zdrowia. W końcu jest to jedna z używek. Generalnie alkohol to substancja uzależniająca i toksyczna dla naszego organizmu, gdy mówimy o jego nadmiernym i długotrwałym spożywaniu. Ma on niszczycielskie działanie na szereg organów. Mało osób wie jednak, w jaki sposób wpływa on na naszą skórę. Okazuje się, że po upojnie zakrapianej nocy ból głowy następnego dnia, to tylko jeden ze skutków ubocznych - cierpi także nasz wygląd. Dokładnie tak, zmiany można zauważyć nawet po jednej nocy, podczas której piło się kolorowe drinki albo wino. Oczywiście, im częściej i więcej pijesz, tym gorzej dla twojej skóry.

Jednym z głównych skutków spożywania alkoholu jest odwodnienie organizmu.

Alkohol traktowany jest przez organizm jako toksyna, z której eliminacją musi sobie poradzić. Do tego potrzebna jest duża ilość wody, w efekcie czego dochodzi do odwodnienia organizmu. Regułą jest, że wypicie 250 ml alkoholu powoduje wydalenie około 500-600 ml moczu. To sporo, zwłaszcza jeśli w tym czasie nie uzupełniamy ubytku wody – a zazwyczaj, gdy spożywamy alkohol, nie pijemy nic więcej. Prowadzi to do szybkiego pozbywania się zapasów wody w organizmie.

ALKOHOL SZKODZI URODZIE

O skutkach odwodnienia mogłeś/aś już przeczytać w części dotyczącej picia wody. Wiesz już więc, że **odwodniony organizm to odwodniona skóra**. Jakby tego było mało, alkohol wypłukuje również składniki mineralne i odżywcze niezbędne do zachowania zdrowej i promiennej cery. W rezultacie tego wszystkiego cera staje się sucha, jest bardziej wrażliwa i nadmiernie reaguje na niekorzystne działanie czynników zewnętrznych, gorzej wchłania składniki zawarte w kosmetykach, traci blask, staje się matowa, zmniejsza się jej napięcie. Odwodniona skóra sprawia wrażenie zmęczonej, a w dłuższej perspektywie przybiera brzydki, szary odcień.

Efektem odwodnienia i wypłukiwania z organizmu cennych składników są również szybciej postępujące procesy starzenia. To nie przypadek, że osoby uzależnione od alkoholu wyglądają wyraźnie starzej, niż wskazuje ich metryka. U osób bardzo często spożywających alkohol o wiele szybciej pojawiają się zmarszczki, są one bardziej widoczne i głębokie. Alkohol sprawia także, że naczynia krwionośne ulegają znacznemu rozszerzeniu. Stąd też problemy, które towarzyszą przy skórze naczyniowej mogą się pogłębić. Po wypiciu lampki wina czy drinka skóra lekko się czerwieni. Ale jeśli picie alkoholu jest regularne, delikatne ściany naczyń włosowatych sztywnieją, do tego stopnia, że może dojść do ich pęknięcia pod skórą. W efekcie na skórze powstaną nieestetyczne i dobrze widoczne tzw. "pajączki". Niestety ten nieestetyczny rumień na nosie i policzkach może się utrwalić przy długotrwałym spożywaniu alkoholu.

Nasz organizm przetwarza alkohol jako cukier, który może przyczyniać się do zaognienia stanów zapalnych i pojawiania się nowych. Intensywne spożywanie alkoholu nie pozostanie obojętne na nasz układ hormonalny - który jak wiemy, ma ogromy wpływ na nasz wygląd zewnętrzny.

Skoro o urodzie mowa to warto dodać, że nie tylko nasza skóra nie lubi nadmiaru alkoholu. Cierpią także włosy i paznokcie. Na skutek długotrwałego odwodnienia organizmu, a także wypłukania z niego cynku, mamy efekt "siana na głowie" - nasze włosy stają się słabe i wypadające z rozdwojonymi końcówkami. To samo z paznokciami - łamią się i rozdwajają.

ALKOHOL SZKODZI URODZIE

Wiele osób, nawet tych na diecie, zapomina, że alkohol to też kalorie. I do tego zupełnie puste kalorie. **Alkohol to przede wszystkim cukier**, tylko ma o 50 procent więcej kalorii. Przykładowo w kieliszku wódki jest ponad 100 kalorii, a butelka piwa ma ich ok. 250. Jak widzisz, spożycie alkoholu dostarczy nam całkiem sporą dawkę dodatkowych kalorii. A jeśli masz ochotę na swojego ulubionego drinka i dodasz do tego sok, cukier, syrop czy napój typu cola to otrzymasz prawdziwą bombę kaloryczną. Z tych kalorii organizm nie ma żadnego pożytku, więc odkłada je w postaci tłuszczu. Zatem z dietetycznego punktu widzenia alkohol negatywnie wpływa na oczekiwany efekt redukcji tkanki tłuszczowej i może sprzyjać nadwadze.

Ciekawą kwestią jest też, że nie bez znaczenia jest to, jaki alkohol wybierasz. Okazuje się, że wbrew pozorom, mocniejsze i czyste alkohole są "lepsze" - oczywiście w cudzysłowie, chodzi tylko o stopień ich wpływu na naszą cerę. Czyste napoje alkoholowe, takie jak wódka, gin czy tequila zawierają najmniej dodatków, a więc i mniej szkodliwych substancji, takich jak cukry czy barwniki. Nasz organizm pozbędzie się ich najszybciej i dzięki temu powodują mniej zniszczeń w skórze. Najgorszym wyborem będą niewątpliwie koktajle - choć piękne i smaczne, to niestety jest to cukier, cukier i jeszcze raz cukier. A czerwone wino? Może niektórych to zdziwi, ale ono także wpływa negatywnie na stan naszej cery. Dużo mówi się o tym, że w umiarkowanych ilościach czerwone wino ma swoje aspekty prozdrowotne. Niewątpliwie z tego powodu niektórzy przestali je traktować w kategorii alkoholu, tłumacząc tym samym jego oczywistą obecność podczas codziennych kolacji czy wieczorów. A tutaj okazuje się że, czerwone wino bardzo rozszerza naczynia krwionośne, przez co powoduje rumieńce i zaczerwienienia, a także może powodować stan zapalny skóry. Tak samo jak inne trunki, wpływa negatywnie na proces starzenia. Ogólnie jednak pamiętajmy, że każdy alkohol wpływa na odwodnienie skóry, a także w większym lub mniejszym stopniu wpływa na spadek jej kondycji.

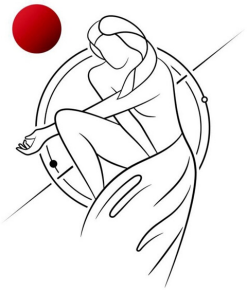
Podsumowując, najlepiej byłoby z alkoholu zrezygnować zupełnie. Oczywiście nie będziemy namawiać Cię do całkowitej abstynencji. Kluczem będzie tutaj umiar i świadomość tego, co się dzieje z naszym organizmem i skórą, gdy umiaru tego nie potrafimy lub nie chcemy zachować.

SKINSPACE

ZAKOŃCZENIE

Mamy nadzieję, że lektura tego ebooka dostarczyła Ci wiele cennych informacji i dzięki nim będziesz jeszcze bardziej świadoma/y w kwestiach dbania o piękną i zdrową cerę. Na wygląd naszej skóry wpływ ma szereg czynników i zdecydowanie jednym z nich jest nasza dieta. **Pamiętaj więc - dieta ma znaczenie i powinien to być jeden z filarów naszej codziennej pielęgnacji.**

Zapraszamy do zapoznania się z drugą i trzecią częścią naszego ebooka - "Postarajmy się zrozumieć hormony" oraz "Pielęgnacja domowa". Mamy nadzieję, że przekazana przez nas wiedza pozwoli Ci podjąć odpowiednie działania, które pomogą Ci cieszyć się piękną i promienną cerą przez długie lata.



IB SKINSPACE

ul. Stawki 8 lok. U11

00-193 Warszawa

+48 500 056 259

recepcja@skinspace.pl