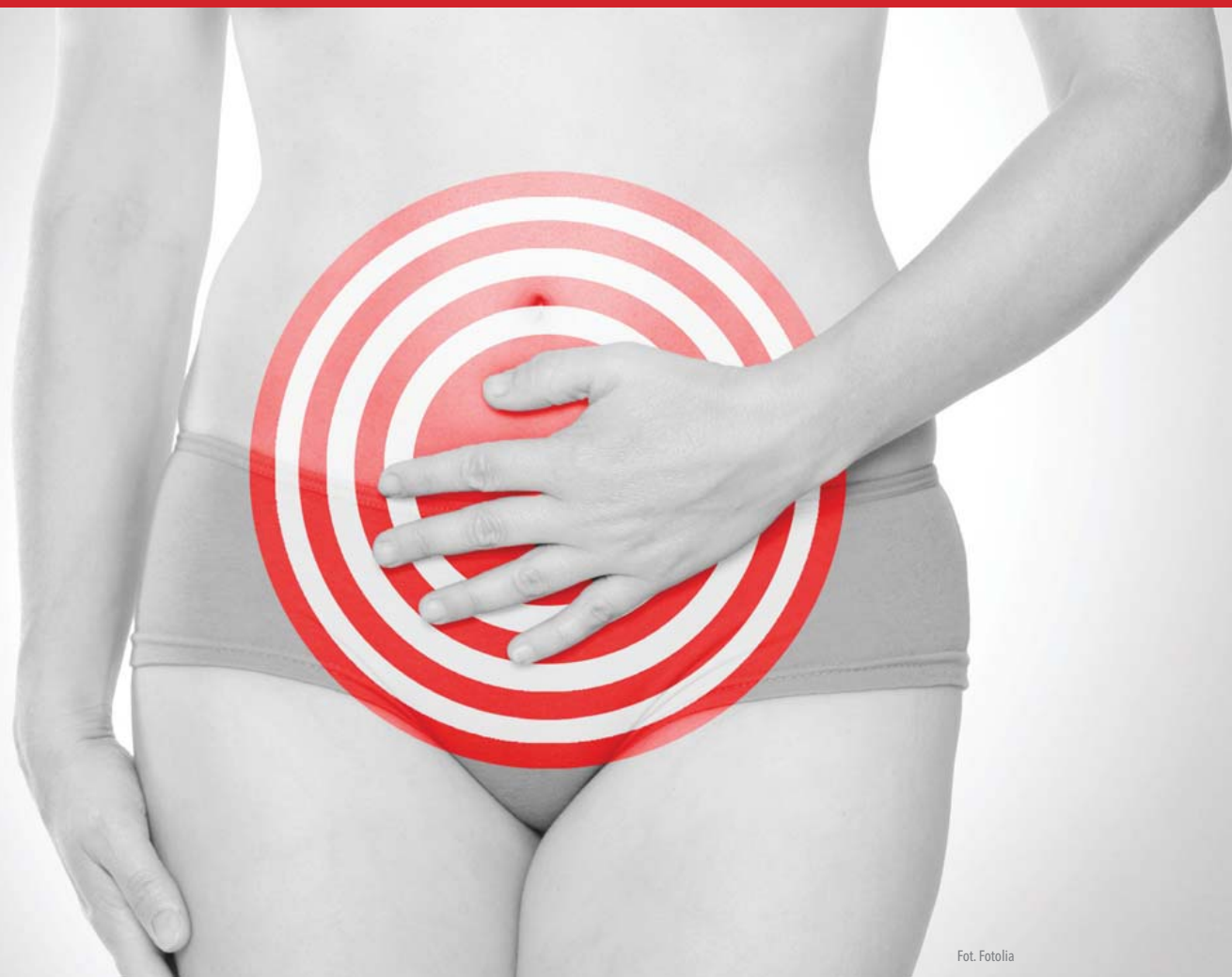


Gdy chorują jelita, zmienia się skóra



Fot. Fotolia

Co kosmetolog powinien
wiedzieć o dolegliwościach
ze strony układu pokarmowego
i jak praktycznie wykorzystać
tę wiedzę w codziennej pracy?

ODPORNOŚĆ I ODŻYWIANIE

Długość jelit to około ośmiu metrów. Ich powierzchnia szacowana jest przez różnych badaczy na 400 do 2000 m². Jelita zasiedlane są przez co najmniej 500 gatunków bakterii. Najistotniejszym jest jednak fakt, że 60–80% komórek odpornościowych wytwarzanych jest właśnie w jelitach! Stąd tak duża korelacja pomiędzy zdrowiem ich mikrobioty a stanem całego organizmu – w tym interesującej nas najbardziej skóry.

O kondycji bariery ochronnej błony śluzowej przewodu pokarmowego stanowi szereg czynników: od niskiego pH soku żołądkowego, poprzez właściwe enzymy, obecność laktoferyny i defensyny, prawidłowy skład flory bakteryjnej, wydzielanie śluzu, aż po wytwarzane w jelitach IgA.

Pamiętajmy, że diagnostykę powinniśmy zaczynać od sprawdzenia stopnia zakwaszenia żołądka, bo większość z nas ma niedokwaśność. Równocześnie odczuwając objawy, takie jak zgaga, odbijanie czy pieczenie w przełyku, często sięgamy po inhibitory pompy protonowej, czyli leki medykamenty zobojętniające kwasy żołądkowe, i wpadamy w błędne koło. To zamach na odporność całego organizmu! Obniżona odpowiedź układu immunologicznego oznacza stany zapalne stawów, dysfunkcje układu nerwowego, depresję (w jelitach wchłania się tryptofan, z którego produkowana jest serotonina) i szereg innych zaburzeń.

Niesłuchanie ważnym elementem fizjologii jelit jest ich funkcja sekrecyjna, czyli wytwarzanie np. kwasów tłuszczowych i białek. Przede wszystkim zaś w ich świetle wchłanianych jest wiele składników pokarmowych. Trudno więc wyobrazić sobie prawidłowe odżywienie każdej komórki (w tym skóry) bez dbałości o przepuszczalność jelit!

Zwróćmy uwagę, że średnia długość życia się zwiększa, a zatem chcemy dłużej pozostawać w jak najlepszej kondycji. Na przeszkodzie stoi jednak właśnie stan jelit po 60. roku życia. Skład mikrobioty ulega wówczas zmianie – kwaśna flora bakteryjna jest wypierana przez bakterie gnilne.

W związku z tym każdy człowiek po 60. roku życia powinien być suplementowany probiotykami – co oczywiście nie może zastąpić prawidłowej diety!

JELITA W TARAPATACH

Obserwując pacjentów poddawanych chemioterapii, radioterapii, sterydoterapii i antybiotykoterapii, wysnułem wnioski, że coś łączy występujące u nich objawy ze strony układu pokarmowego z reakcjami skórnymi. Większość leczonych w ten sposób osób boryka się z zaburzonym pasażem jelitowym i grzybicami (także w obrębie dróg rodnych i odbytu). Ich skóra jest przesuszona, pokryta małymi, czerwonymi krostkami, trudniej się goi. Po podaniu właściwych probiotyków i kontynuowaniu terapii przez określony czas objawy te widocznie się zmniejszają.

Zauważono także korelację chorób o podłożu autoimmunologicznym ze zmienioną patologicznie mikrobiotą jelit – w takich wypadkach jak PCOS (zespół policystycznych jajników) czy Hashimoto powinniśmy zawsze zwrócić uwagę na to zagadnienie, dopytać klienta o sposób odżywiania, przebyte antybiotykoterapie, przewlekłe stosowane leki. Hamowanie reakcji immunologicznej ad hoc, bez zdiagnozowania jej przyczyny i jednoczesnego wzmacniania organizmu, jest metodą „zamiatania pod dywan” i jeszcze bardziej dysharmonizuje organizm.

Jak to się ma do zagadnienia terapii skóry osób ogólnie zdrowych, które mają „tylko” objawy trądziku, AZS, łagodniejszych alergii? Ich również często dotyczą zaburzenia układu pokarmowego. Jako społeczeństwo zaczęliśmy nadużywać leków bez recepty, antybiotyków, niesterydowych leków przeciwzapalnych i wielu suplementów o niewiadomych, niesprawdzonych właściwościach. Nasze pożywienie straciło na wartości poprzez konserwację, pasteryzację, pozbawianie jakichkolwiek mikroorganizmów. Wszystko to zaogniane jest dodatkowo chronicznym stresem psychicznym, który degeneruje system odpornościowy. Do dysbiozy przyczyniają się również: infekcje, przeciążenie fizyczne, brak lub nadmiar ruchu, dieta



Dr Artur Markowski

Specjalista dermatolog, lekarz medycyny estetycznej, znakomity praktyk i dydaktyk, autor licznych publikacji, inicjator i opiekun merytoryczny Collegium Cosmeticum, unikatowego projektu edukacyjnego realizowanego wraz z LNE i Stowarzyszeniem Przyjazna Kosmetyka.



Agnieszka Gomolińska

Kosmetolog, konsultant medyczny w Face & Body Institute w Krakowie, ekspert w mediach. Specjalizuje się w zaawansowanych procedurach estetycznych, propagując jednocześnie holistyczne metody pracy.

WAŻNY JEST WYBÓR ODPOWIEDNIEGO PROBIOTYKU. IM WIĘCEJ CYFR PO NAZWIE SZCZEPU, TYM PEWNIEJ.

DOBÓR PROBIOTYKÓW MONO- I WIELOSZCZEP- POWYCH

Objawy ze strony przewodu pokarmowego: wzdęcia, zaparcia, biegunki, ból, niestrawność
- probiotyk jednoszczepowy (*Lactobacillus plantarum* 299v, *Bifidobacterium infantis* 35624)

Objawy ogólne: zespół przewlekłego zmęczenia, migrena, zespół metaboliczny, fibromialgia, obniżenie nastroju - probiotyki wieloszczepowe połączone z prebiotykami
Uwaga: zawsze należy pamiętać o odkwaszaniu organizmu

uboga w błonnik, zabiegi chirurgiczne w znieczuleniu. Reasumując, nawet osoby, u których z pozoru nie obserwujemy znamienych objawów, bardzo często mają zaburzoną mikroflorę jelitową.

Nie wolno nam w żadnym wypadku bagatelizować objawów ostrych: częstych biegunek, biegunek krwistych, czarnych stolców etc. Oczywiście mogą to być objawy zapalenia śluzówki jelit czy powstawania żylaków odbytu, ale też obecności guza w świetle przewodu pokarmowego. Diagnostyka w tym zakresie jest bardzo rozwinięta (kolonoskopia, gastroscopia, badanie kału, TK, MRI).

WYWIAD W GABINECIE KOSMETOLOGA

Bez odpowiedniej diagnostyki będziemy jedynie ZALECZAĆ objawy i powikłania po źle dobranych zabiegach. Dlatego jest kilka pytań, które należy zadać każdemu pacjentowi, który przychodzi do nas z problemami skórnymi:

1. Czy miewa Pani/Pan:
 - > problemy z pasażem jelitowym (biegunki/zaparcia)? o jakim nasileniu?
 - > uczucie pełności po posiłku?
 - > wzdęcia i gazy? po jakich produktach?
 - > odczucie kłucia/ucisku w brzuchu?
 - > zgagę?
2. Czy obserwuje Pani/Pan u siebie

biało-żółtawy nalot na języku?

3. Czy miewa Pani nawracające infekcje dróg rodnych?

4. Czy w przeszłości była Pani/Pan leczony antybiotykami?

5. Czy przechodziła Pani/Pan operacje?

6. Czy miewa Pani/Pan niezdiagnozowane bóle głowy?

Przeprowadzenie takiej rozmowy wymaga oczywiście wprowadzenia, bo nadal wielu naszych klientów nie jest przyzwyczajonych do tego, że postępowanie zabiegowe w gabinecie poprzedzone jest wywiadem zdrowotnym – a to wielki błąd, który godzi w interesy całego naszego środowiska!

Jak więc zacząć ów wywiad? Od wytłumaczenia, że skóra jest jednym z narządów organizmu, w konkretny sposób powiązanych z pozostałymi. Jeżeli w przypadku jakiegoś chorobowego stanu zawiodło wiele zabiegów i sposobów leczenia, to oznacza, że przyczyna ukryta jest nieco głębiej. Problemy gastryczne mogą być skorelowane z osłabioną odpornością i trudnościami w redukowaniu stanów zapalnych. Wytłumaczenie zasadności naszych pytań wydaje się więc proste: „Jeżeli przyszła pani do mnie z przewlekłym trądzikiem, próbowała pani wielu innych terapii, wydała pani na to mnóstwo pieniędzy, to znaczy, że chce pani być zdrowa. Chciałaby pani mieć piękną skórę? W takim razie, ponieważ ma na to również wpływ flora bakteryjna jelita grubego, chciałabym zadać kilka pytań mniej przyjemnych, ale pomocnych w dalszej diagnostyce”.

JAK ZMIENIA SIĘ SKÓRA, GDY CHORUJĄ JELITA?

Najczęściej pojawiają się na niej stany zapalne typu grudka, guzek, krosta. Druga grupa zmian to wysypki, liszaje i egzemy. Kolejnym problemem jest długie gojenie po urazach i przebarwienia pozapalne. Poza tym możemy obserwować bardzo przesuszoną skórę u osób spożywających prawidłową ilość płynów. Oczywiście powyższe objawy nie są związane jedynie z dysbiozą jelit, tak samo jak nie każdy

problem z odpornością związany jest z brakiem witaminy D3 czy C.

Jeżeli klient oprócz wymienionych zmian na skórze zgłasza problemy gastryczne, to postępowanie powinno zaczynać się od:

- pytania o ilość spożywanych płynów, jakość posiłków, zażywane leki,
- przeprowadzenia testu na kwasowość żołądka: 2/3 szklanki wody mieszamy z płaską łyżeczką sody oczyszczonej, pijemy na czczo, mierzymy czas od wypicia sody z wodą do odbicia się: od 90 sekund, maksymalnie do 3 minut. Jeżeli się nie odbije, to znaczy, że kwas solny ma za wysokie pH – żołądek jest niedokwaszony. Jeżeli odbije się w ciągu 90 sekund, to mamy nadkwaśność.

DIETA DLA ZDROWEJ SKÓRY

Nie pytajmy, czy klient zdrowo się odżywia – dowiedzmy się dokładnie jak. Zapytajmy o:

- trzy przykładowe posiłki,
- ilość wypijanych płynów,
- ilość napojów gazowanych, kawy i herbaty,
- sposób przygotowania dań: mikrofalówka, piekarnik, kuchenka...

Dla przykładu, jeśli klient preferuje: na pierwsze śniadanie bułka kajzerka z majonezem, żółtym serem i plasterem pomidora, na drugie śniadanie drożdżówka, na obiad rosół i kotlet z kurczaka z ziemniakami plus mizeria, a na kolację kanapki z białym serem i ogórkiem plus kabanosy. Już wiemy, że układ pokarmowy ankietowanego jest w tarapatkach, a jego skóra bez zmiany diety nigdy nie będzie wyglądała zdrowo! W pierwszym etapie terapii od zabiegów zewnętrznych ważniejsza będzie w tym przypadku korekta diety: ograniczenie cukrów prostych, pszenicy, niekwaszonego mleka, zwiększenia ilości błonnika. Jednocześnie staramy się przywrócić fizjologiczne funkcje naskórka poprzez pilingi i probiotyki zewnętrzne.

Podobnie jest z ilością przyjmowanych płynów. Jeśli poprowadzimy dzienniczek dietetyczny, w którym będziemy zapisywali każdy łyk wody i zliczymy, że wypijamy jej mniej niż litr, to zdamy sobie sprawę, że w takich warunkach trawienie nie może zachodzić prawi-

dłowo. Wykluczamy w ten sposób hipotezy o poważniejszych problemach. Zaczynamy od zwiększenia ilości płynów, ograniczenia kawy, herbaty, napojów gazowanych i soków owocowych, po czym obserwujemy zmiany przez minimum miesiąc.

Każdy kosmetolog uczył się podstaw diety w toku studiów kosmetycznych. Powinniśmy znać zasady prawidłowego odżywiania zdrowego człowieka. Jeśli jednak mamy wątpliwości – odsyłamy klienta do zaufanego, wyedukowanego dietetyka.

TERAPIA PROBIOTYKAMI

Probiotyk według definicji WHO i FAO to „żywe mikroorganizmy, które podawane w odpowiednich ilościach mają pozytywny wpływ na stan zdrowia gospodarza”. Prozdrowotne działanie fermentowanych produktów, takich jak np. jogurt, znane jest od starożytności, a XX wiek to czas szybkiego rozwoju wiedzy o bakteriiach probiotycznych.

Dla nas najistotniejszy jest wybór od-

powiedniego probiotyku. Im więcej cyfr po nazwie szczepu, tym pewniej. Jeśli na opakowaniu zostało napisane *Lactobacillus*, to zazwyczaj za mało. Jeśli *Lactobacillus plantarum*, to doczytujemy ulotkę do końca. Jeśli jest napisane *Lactobacillus plantarum 299v*, to znaczy, że preparat był poddawany testom, a jeśli *Lactobacillus plantarum 299v* (DSM 9843), to w preparacie jest wyselekcjonowany szczep, który zadziała na konkretną dysbiozę.

W przypadkach, kiedy pacjent nie może wykonać szczegółowych badań jelit, możemy zaproponować bezpieczną probiotykoterapię wspomagającą, której stosowanie ograniczymy do maksimum sześciu miesięcy.

Badania jelit można wykonać m.in. w placówkach:

www.institut-mikroekologii.pl;
www.vitaimmun.pl; www.preveno.pl;
www.alameda.com.pl
www.lifestylemed.pl

Redakcja: Olga Filanowska

TRUDNO WYOBRAZIĆ SOBIE PRAWIDŁOWE ODŻYWIENIE KAŻDEJ KOMÓRKI, W TYM SKÓRY, BEZ DBAŁOŚCI O PRZEPUSZCZALNOŚĆ JELIT.

Artykuł na podstawie wykładu z 34. Kongresu LNE. Za pomoc w przygotowaniu dziękujemy ekspertom zespołu Sanprobi pod kierownictwem dr. n. med. Igora Łoniewskiego.

Prebiotyki
Probiotyki
SANPROBI
Super Formula



SANPROBI Super Formula – 7 bakterii probiotycznych i 2 prebiotyki – utrzymuje zawartość bakterii probiotycznych i prebiotyków w organizmie oraz wspiera mikroflorę jelitową.

Probiotyk
SANPROBI
IBS



Badania naukowe wykazały, że uzupełnienie codziennej diety o *Lactobacillus plantarum 299v* – główny składnik **SANPROBI IBS** – zachowuje i wspiera mikroflorę jelitową.

Probiotyki dopochwowe
SANPROBI
FEMI+



Wyrób medyczny **SANPROBI FEMI+** jest przeznaczony do wzmocnienia naturalnej flory bakteryjnej pochwy poprzez zapobieganie lub łagodzenie wszelkich zaburzeń jej równowagi, co prostrzymuje wzrost bakterii patogennych i zapobiega występowaniu oraz nawrotom stanów zapalnych pochwy.

Probiotyki
SANPROBI
Active & Sport

NOWOŚĆ



SANPROBI Active & Sport to probiotyk wieloszczepowy dedykowany sportowcom oraz osobom aktywnym fizycznie, który zawiera unikalną kompozycję pięciu szczepów probiotycznych, starannie dobranych do potrzeb ludzi uprawiających sport.

SANPROBI

probiotyki
polecane
przez
profesjonalistów

www.sanprobi.pl

Probiotyki
SANPROBI
Barrier

NOWOŚĆ



Suplement diety **SANPROBI Barrier** zawiera unikalną kompozycję ośmiu szczepów bakterii probiotycznych.