

Kortyzolowa twarz

Jeśli rekomendowane zabiegi, pieczołowicie układana suplementacja a nawet idealnie dopasowana dieta nie polepszają kondycji skóry, którą dręczą nawracające stany zapalne, zbyt długie gojenie się i ekstremalna suchość – to sprawka hormonu stresu.



Kortyzol to hormon przetrwania, ale w przewlekłej aktywacji staje się wrogiem urody, zdrowia i homeostazy hormonalnej. Dla profesjonalistów z branży beauty kluczowe jest nie tylko rozpoznanie objawów kortyzolowej twarzy, lecz także umiejętne wdrożenie suplementacji, stylu życia i terapii estetycznych, które redukują stres. Świadome zarządzanie stresem to przyszłość estetyki i profilaktyki zdrowia.

Wystarczy chroniczny stres, brak snu, zbyt intensywny trening, infekcja lub nierozpoznana insulinooporność, by doszło do trwałej aktywacji osi HPA (podwzgórze-przysadka-nadnercza). Dla specjalistów zajmujących się medycyną estetyczną, kosmetologią czy dietetyką kliniczną zrozumienie mechanizmów regulacji kortyzolu i jego wpływu na organizm jest kluczowe – nie tylko dla zdrowia pacjenta, ale również dla wspomnianej skuteczności terapii poprawiających urodę.

Sprzymierzeniec i wróg

Kortyzol, owszem, wspiera nas w sytuacjach kryzysowych, w przewlekłym stresie jednak szkodzi. Jego nadmierny poziom:

- rozkłada białka (w tym kolagen i elastynę),
- obniża odporność i regenerację,
- zaburza gospodarkę cukrową i lipidową,
- prowadzi do retencji wody i obrzęków,
- nasila insulinooporność i stany zapalne różnego pochodzenia,
- powoduje zmiany skórne: trądzik, przesuszenie, ziemisty kolor.

Jak stres wpływa na wygląd?

Tzw. kortyzolowa twarz to charakterystyczny obraz kliniczny przewlekłego stresu i dysfunkcji osi HPA. Do jej cech należą:

- pucołowatość przy zwiotczącej strukturze,

- worki i cienie pod oczami, mimo dobrego poziomu parametrów zdrowia,
- zwiększona retencja wody (zwłaszcza w dolnej części twarzy),
- pogorszenie jędrności i gęstości skóry,
- wzmożona mimika (zmarszczki stresowe),
- drobne zmiany trądzikowe lub łojotok,
- zmniejszona zdolność skóry do regeneracji po zabiegach.

Oprócz oceny cech wizualnych i objawów, można wykonać test natarć wzdłuż kręgosłupa: (energicznie pocieramy tam skórę). Zaczerwienienie oznacza przewagę układu przywspółczulnego (regeneracja, relaks), natomiast zbieżenie świadczy o dominacji współczulnego układu nerwowego i przewlekłym pobudzeniu stresowym.

Ta próba, znana z refleksoterapii i neurodiagnostyki manualnej, może stanowić pomocnicze narzędzie w ocenie napięcia autonomicznego.

Podejście medyczne

Z medycznego punktu widzenia diagnostyka nadmiaru kortyzolu powinna obejmować oznaczenia poziomu kortyzolu:

- w surowicy krwi (poranny i wieczorny),
- w ślinie (pomiar rytmu dobowego),
- test z deksametazonem (hamowanie wydzielania ACTH),
- całkowitego w dobowej zbiórce moczu,
- badania obrazowe (w przypadku podejrzenia gruczolaka przysadki lub nadnerczy).

Leczenie opiera się na: redukcji źródeł stresu psychicznego i fizycznego, farmakoterapii (np. metyrapon, ketokonazol w przypadku zespołu Cushinga), modulacji rytmu snu i aktywności, suplementacji adaptogennej i przeciwzapalnej oraz wsparciu psychoterapeutycznym i neuroregulacyjnym (biofeedback, neuroterapia).

”Wystarczy chroniczny stres, brak snu, zbyt intensywny trening, infekcja lub nierozpoznana insulinooporność, by doszło do trwałej aktywacji osi HPA (podwzgórze-przysadka-nadnercza).

Jego wysokość

Kortyzol jest hormonem steroidowym, wydzielanym przez korę nadnerczy w odpowiedzi na stres i spadek poziomu glukozy. Pełni kluczową funkcję w regulacji metabolizmu, gospodarki elektrolitowej, ciśnienia krwi i odpowiedzi immunologicznej.

Problem pojawia się, gdy jego poziom pozostaje podwyższony przez długi czas – wówczas staje się czynnikiem katabolicznym, nasilającym stany zapalne i przyspieszającym procesy starzenia.



” Szarżółta i odwodniona skóra, nasilony trądzik i łojotok, zdecydowanie gorsze gojenie to niektóre estetyczne oznaki nadmiernego poziomu kortyzolu.

Suplementy obniżające poziom kortyzolu

1. Ashwagandha (*Withania somnifera*)

Najlepiej przebadany adaptogen. Wykazuje zdolność do redukcji kortyzolu nawet o 25-30 proc. przy regularnym stosowaniu (500-750 mg/d). Poprawia jakość snu, obniża lęk i stabilizuje nastrój.

2. Rhodiola rosea (*Różeniec górski*)

Poprawia tolerancję na stres, wspiera funkcje poznawcze, a także redukuje zmęczenie. Pomaga wyrównać dobowy rytm kortyzolu.

3. Fosfatydyloseryna

Składnik błon komórkowych, szczególnie w mózgu. Hamuje nadmierne pobudzenie osi HPA i wspomaga regenerację neurologiczną.

4. Magnez (cytrynian, treonian, taurynian, diglicynian)

Obniża napięcie nerwowe i redukuje poziom ACTH (hormon przysadkowy pobudzający kortyzol). Niedobory magnezu korelują z przewlekłym stresem.

5. Kwasy omega-3 (EPA, DHA)

Zmniejszają ekspresję genów zapalnych i stabilizują układ nerwowy. Działanie przeciwzapalne to klucz do obniżenia kortyzolu.

6. Teanina i GABA

Wspierają relaksację, poprawiają jakość snu, obniżają pobudzenie układu współczulnego.

7. Melatonina

Oprócz regulacji rytmu dobowego melatonina ma silne działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Wpływa na tonizację układu nerwowego.

estetycznie rozpoznajemy po szarżółtej i odwodnionej skórze, która traci elastyczność i ma gorszą teksturę, po nasilonym trądziku i łojotoku, zdecydowanie gorszym gojeniu i reakcji pozabiegowej.

Bardzo często dodatkowymi „atrakcjami” są teleangiektazje, przebarwienia i obrzęki.

Mechanizmy regulujące kortyzol i jego modulatory

Na poziom kortyzolu wpływają inne hormony i neuromediatory, m.in.

- **melatonina** – hamuje aktywność osi HPA, promuje regenerację, działa przeciwzapalnie. Niedobór snu = wyższy kortyzol;
- **adenozyna** – zwiększa senność i obniża aktywność neuronów pobudzających korę nadnerczy;
- **insulina i glukoza** – hipoglikemia stymuluje kortyzol; stabilny poziom cukru obniża jego produkcję;
- **testosteron i DHEA** – hormony anaboliczne, działają antagonistycznie wobec kortyzolu;
- **oksytocyna** – tzw. hormon relacji, zmniejsza aktywację osi stresu.

Jak to zredukować? Wprowadzenie adaptogenów i suplementów regulacyjnych (patrz ramka obok) to na pewno pierwszy, skuteczny krok. Drugim powinna być przynajmniej próba poprawy jakości i długości snu, wiele się teraz mówi o tzw. higienie wieczoru (ograniczenie niebieskiego światła, rytuałach wyciszających). Co jeszcze pomaga? Warto rozważyć następujące elementy:

- wdrożenie technik aktywacji nerwu błędnego (oddech przeponowy, masaż, medytacja, kontakt z naturą),

Kortyzol a stan zapalny

Hormon stresu, paradoksalnie, w ostrych sytuacjach ma wręcz działanie przeciwzapalne. Jednak w przewlekłym stresie daje opłakane skutki, które

- zabiegi wspierające mikrokrążenie i odpływ limfy (np. endermologia, fale radiowe, karboksyterapia, presoterapia),
- kosmetologia przeciwzapalna: zabiegi z niacynamidem, ksantohumolem, egzozomami, antyoksydantami,
- dieta przeciwzapalna: eliminacja cukrów prostych, utlenionych tłuszczów, nadmiaru histaminy (patrz ramka ↓)

Co eliminować przy diecie antyhistaminowej

Żywność przetworzona i zawierająca sztuczne barwniki oraz konserwanty; orzechy; sery dojrzewające i pleśniowe; ocet; wędzone/suszone/konserwowe mięso i ryby; alkohol (szczególnie czerwone wino); kapusta kiszona i ogórki kiszone; pszenica, owoce morza; czekolada i kakao; przyprawy: anyż, curry, goździki, cynamon, goździki i gatka muszkatołowa; niektóre owoce: śliwki, gruszki, truskawki, maliny i ananasy; niektóre warzywa: pomidor, soja, szpinak, awokado, pieczarka, bakłażan i strączki.

Tonizacja nerwu błędnego

Na pewno poprawia funkcjonowanie układu przywspółczulnego i obniża poziom kortyzolu. Do skutecznych, niefarmakologicznych technik należy oddychanie przeponowe (4–6 oddechów na minutę) – reguluje rytm serca i działa wyciszająco na oś HPA.

Drugim skutecznym sposobem jest harmonizacja pracy przepony i mięśni dna miednicy – kluczowa dla aktywacji tzw. osi mózg–jelita. Dobrze działa mantra lub śpiew niskotonowy (np. ommmm), które pobudzają nerw błędny przez wibrację, gimnastyka oka, gdyż ruchy gałek ocznych stymulują odgałęzienia nerwu błędnego.

Masaż ucha (okolice małżowiny) stymuluje punkt wyjścia nerwu błędnego dostępny z zewnątrz, a zanurzenie twarzy w zimnej wodzie lub naprzemienne prysznic – uruchamiają odruch nurkowy i hamują nadmierną aktywność współczulną. ■

Opracowanie: Agnieszka Gomolińska

Cutis® Ł

... bo paznokcie zasługują na troskę,
nie tylko lakier.



Cutis Ł to innowacyjny lakier do paznokci opracowany z myślą o pacjentach z **łuszczycą, onycholizą, przebarwieniami i wgłębieniami płytki paznokcia, zgrubiałymi i trudnymi do obcięcia paznokciami**. Jego formuła oparta na synergii CBD (kannabidiolu), oleju konopnego, olejku z drzewa herbacianego, kwasu mlekowego i mocznika zapewnia skuteczną i bezpieczną terapię wspierającą regenerację płytki paznokcia.



NIE wymaga piłowania płytki

NIE wymaga zmywania

NIE zostawia połysku

- Widoczna poprawa wyglądu paznokci już po 1. tygodniu
- Redukcja łuszczenia, przebarwień i wgłębień
- Wzmocnienie i wygładzenie płytki paznokcia
- Zminimalizowane ryzyko kruszenia i pęknięcia paznokci
- Bezpieczny dla kobiet w ciąży i karmiących piersią
- Od 3. roku życia

www.cutis.pl



Producent:
myLAB Sp. z o.o.

derma
profil

Dystrybutor: DermaProfil Sp. o.o.
ul. Sarmacka 7F/18, 02-972 Warszawa, tel. +48 22 870 06 06

Wyprodukowany w Polsce