

AGNIESZKA GOMOLIŃSKA

Stany zapalne and C&O – wspólny mianownik kłopotów zdrowotnych



www.agnieszkagomolinska.pl



Hello!

Przewlekły stan zapalny to cichy, ale nieustanny proces, który toczy się w organizmie latami — często bez wyraźnych objawów. To właśnie on stanowi wspólny mianownik większości chorób cywilizacyjnych: od zaburzeń hormonalnych i autoimmunologicznych, przez trądzik, trądzik dorosłych, aż po choroby serca, cukrzycę typu 2, nowotwory i przyspieszone starzenie się komórek.

Coraz więcej badań naukowych (m.in. The Lancet, Nature Medicine, Journal of Clinical Investigation) potwierdza, że niskiego stopnia, przewlekły stan zapalny (chronic low-grade inflammation) jest kluczowym czynnikiem inicjującym i podtrzymującym procesy degeneracyjne w organizmie.

Jak dieta wpływa na stan zapalny!



Jednym z najważniejszych czynników środowiskowych wpływających na poziom zapalenia w organizmie jest sposób odżywiania. Wystawiane teraz BIAŁKO – główny budulec tkanek – może być zarówno lekiem, jak i trucizną, w zależności od źródła i jakości.

Jedzenie bywa lekarstwem – może też być trucizną.....

Białka nasilające stany zapalne

- Mięsa przetworzone (bekon, wędliny, parówki) – zawierają azotany i nitrozaminy uszkadzające DNA oraz nasilające stres oksydacyjny. WHO klasyfikuje je jako czynniki rakotwórcze klasy I.
- Białka serwatkowe – nawet te „czyste” mogą zwiększać poziom IGF-1 (Insulin-like Growth Factor 1) i insuliny, co sprzyja szybkiemu wzrostowi komórek, także nowotworowych.
- Ryby hodowlane – źródło metali ciężkich, antybiotyków i niekorzystnych kwasów tłuszczowych omega-6, które potęgują stan zapalny.
- Wieprzowina – ze względu na sposób odżywiania, w mięsie tym mogą kumulować się toksyny a ponadto wieprzowina ma niekorzystny profil kwasów tłuszczowych, co nasila stany zapalne.



Białka nasilające stany zapalne

- Batoniki i izolaty białkowe – zawierające sztuczne słodziki (np. sukralozę, erytrytol), oleje z nasion (canola, słonecznikowy) i gumy, które zaburzają mikrobiotę jelitową – a trzeba pamiętać, że to ona odpowiada za 70% odporności.
- Nadmiar nabiału/mleka - związek z trądzikiem (przez IGF-1/mTORC1) jest wielokrotnie opisywany. Obserwacje kliniczne i nowsze prace wskazują, że u podatnych osób może zaostrzać zmiany zapalne.

UWAGA! Nie u każdego tak się stanie a o tym decyduje też ilość i jakość tych produktów. Ser żółty i mleko mają najmniej korzystny profil w stosunku do nasilania zmian trądzikowych.

Z drugiej strony, **czyste białka** (ryby dziko żyjące, jaja od kur z wolnego wybiegu, rośliny strączkowe, konopie, groch, pestki dyni) mają działanie przeciwzapalne, wspierają naprawę tkanek i regulację hormonalną.



IGF-1, hormony i skóra – zapalne domino



IGF-1 to hormon podobny do insuliny, który reguluje wzrost komórek. Jest niezbędny w rozwoju, ale jego nadmiar wiąże się z:

- pobudzeniem proliferacji keratynocytów i łojotokiem (czyli nasileniem trądziku),
- zwiększoną aktywnością mTORC1, która hamuje regenerację i nasila procesy starzenia komórek skóry,
- zwiększonym ryzykiem nowotworów hormonozależnych (piersi, prostaty, jajnika).

BADANIA (JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF DERMATOLOGY, 2022; PUBMED ID: 35075417) POTWIERDZAJĄ, ŻE WYSOKIE SPOŻYCIE NABIAŁU I BIAŁKA SERWATKOWEGO KORELUJE Z NASILENIEM TRĄDZIKU POSPOLITEGO I DOROSŁYCH.

DZIEJE SIĘ TAK PRZEZ WZROST POZIOMU IGF-1 I ANDROGENÓW, KTÓRE POBUDZAJĄ GRUCZOŁY ŁOJOWE I REAKCJE ZAPALNE SKÓRY.

NADMIERNA AKTYWACJA IGF-1 WPŁYWA TEŻ NA CAŁY ORGANIZM — OSŁABIA FUNKCJE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO, SPRZYJA INSULINOOPORNOŚCI, A TAKŻE PRZYSPIESZA STARZENIE KOMÓRKOWE (SENESCENCJĘ).



Przewlekły stan zapalny a odporność i starzenie

Układ odpornościowy działa jak sieć komunikacyjna – odbiera sygnały z mikrobioty jelitowej, tkanek i krwi. Gdy sygnały zapalne są przewlekłe, układ immunologiczny wchodzi w tryb obronny, tracąc zdolność do precyzyjnego działania.

Z perspektywy medycyny anti-aging i kosmetologii estetycznej, inflammaging jest jednym z głównych wrogów długowieczności i młodego wyglądu skóry. Zwiększa degradację kolagenu, pogrubienie warstwy rogowej naskórka i spadek elastyczności skóry.

W EFEKCIE:

- ✓ słabnie zdolność zwalczania infekcji,
- ✓ nasilają się alergie i autoimmunologia,
- ✓ dochodzi do tzw. inflammaging – zapalnego starzenia się organizmu.

Jak obniżyć poziom IGF-1 i wyciszyć stany zapalne

1

Wprowadź przerwy między posiłkami.

4 godziny bez podjadania,

2

Post przerywany (intermittent fasting) 12-16 godzinny.

Obniża to poziom insuliny i IGF-1.

3

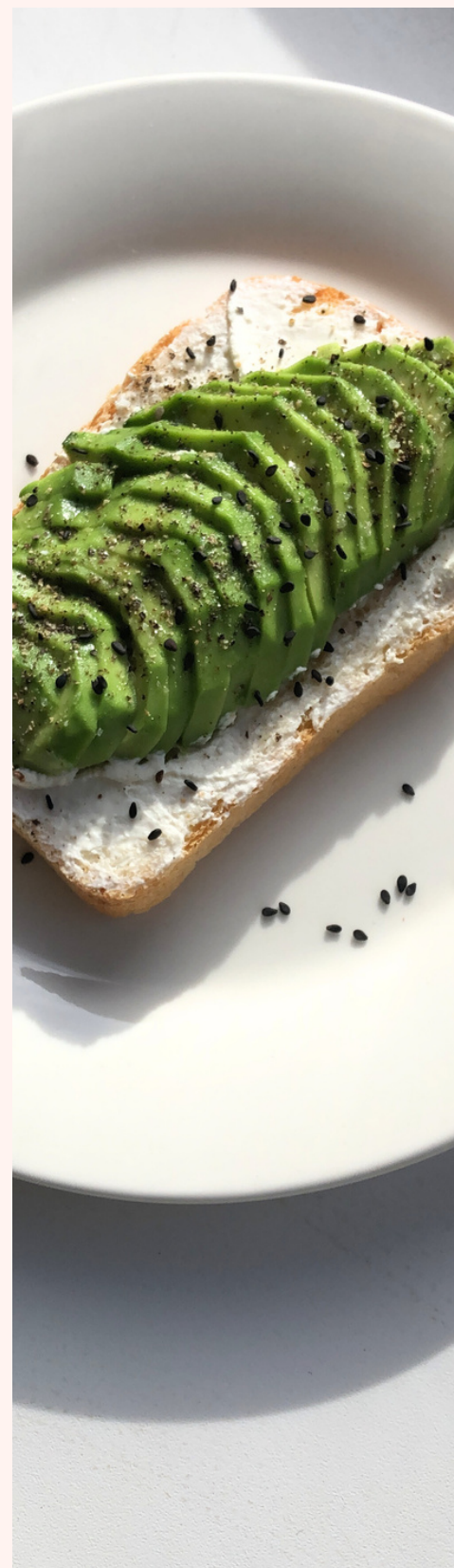
Ogranicz nabiał.

Sz szczególnie produkty bogate w kazeinę i białko serwatkowe.

4

Jedz przeciwzapalnie:

- tłuste ryby dziko żyjące (omega3),
- warzywa kapustne (indol-3-karbinol wspiera detoksykację estrogenów),
- kurkuma, imbir, czosnek – naturalne inhibitory NF-κB, kluczowego szlaku zapalnego.



Jak obniżyć poziom IGF-1 i wyciszyć stany zapalne

5

Dbaj o sen i rytm dobowy.

Brak snu podwyższa kortyzol i może podnosić CRP.

6

Unikaj ultra-przetworzonego jedzenia

i tłuszczów trans.

7

Utrzymuj równowagę mikrobioty jelitowej.

Probiotyki, fermentowane produkty, ograniczenie sztucznych słodzików i dodatków typu gumy do żucia.



Świadoma pielęgnacja bez tajemnic

Stan zapalny jest jak ogień — w małej ilości potrzebny do regeneracji, ale w nadmiarze niszczy ciało od środka.

Zrozumienie roli białka, IGF-1 i diety przeciwzapalnej to klucz do długowieczności, zdrowej skóry i silnej odporności.

Dbaj o siebie – Twoje ciało to jedyne miejsce, w którym MUSISZ mieszkać!

Dziękuję, że sięgnęłaś po mojego e-booka!

Mam nadzieję, że znalazłaś w nim wiedzę,
która rozwiązała Twoje wątpliwości i pomoże

Ci lepiej zadbać o swoją skórę .

Jeśli coś Cię zaciekało, zaskoczyło albo
masz pytania — śmiało napisz.

Z przyjemnością porozmawiam i pomogę
dobrać pielęgnację do Twoich potrzeb.

To dopiero początek Twojej świadomej
drogi do pięknej, zdrowej cery

Gomolińska



www.agnieszkagomolinska.pl

