



**MAURICZ**

[www.mauricz.com](http://www.mauricz.com)

# JAK POZBYĆ SIĘ TRĄDZIKU?



[www.mauricz.com](http://www.mauricz.com)

## CHCESZ ZWALCZAĆ SKUTKI, CZY PRZYCZYNY PROBLEMU?

Trądzik do jedna z najczęstszych przypadłości skórnych dotykających nastolatków żyjących w XXI wieku. Szacuje się, że około 70% z nich cierpi z powodu trądziku.

Przypadłość ta jednak coraz częściej zaczyna spotykać również osoby dorosłe, jednocześnie wpływając negatywnie na ich zdrowie i samopoczucie. Często terapią objawową – przynoszącą jedynie krótkotrwałe rezultaty – jest stosowanie antybiotyków (tetracykliny) oraz retinoidów (izotretynoina).

Niestety, konsekwencjami stosowania wyżej wymienionych preparatów jest pogorszenie funkcjonowania wątroby, jelit, a także hormonów płciowych.

I oczywiście jest to w porządku, ponieważ zabiegi takie jak peeling, czy kwasy, to usługi, z których warto korzystać.

Problem pojawia się wtedy, gdy popadamy w błędne koło i musimy co rusz ratować naszą skórę u kosmetyczki. Jak najbardziej na miejscu będzie wtedy zadanie sobie pytania: czy walczymy tam z przyczynami, czy skutkami zaburzeń, które objawiają się pod postacią trądziku?

# PRZYCZYNY TRĄDZIKU

- Hormonalne (okres dojrzewania, PCOS, przewaga estrogenowa, stosowanie SAA)
- Nadmierna przepuszczalność bariery jelita cienkiego
- Zaburzona praca wątroby
- Infekcje i zaburzenie pracy układu odpornościowego
- Przewlekły stan zapalny i stres
- Niezdrowa dieta (przetworzona, w modelu zachodnim)

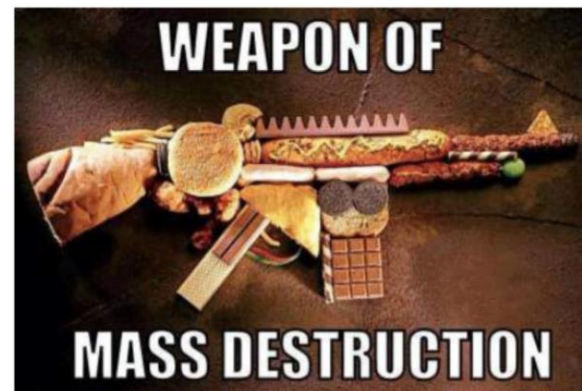


# DIETA STYMULUJĄCA POWSTAWANIE TRĄDZIKU

## Dlaczego chorujemy?

**Współczesna dieta bogata jest w substancje antyodżywcze - tykające bomby zegarowe:**

Cukier, skondensowana fruktoza (*cukier/syrop z agawy*), syrop glukozowo-fruktozowy, cukier inwertowany, gluten, lektyny, goitrogeny, laktoza, białka mleczne, kwasy tłuszczowe uwodornione (*tuszcze trans*), pestycydy, herbicydy, fungicydy, metale ciężkie, dodatki do żywności (*barwniki, przeciwzbrylacze, zagęstniki, wzmacniacze smaku i zapachu, substancje słodzące*).



*„Prostota jest szczytem  
wyrafinowania”*

- Leonardo daVinci

# DIETA STYMULUJĄCA POWSTAWANIE TRĄDZIKU

- Cukier rafinowany
- Kwasy tłuszczowe trans (uwodornione kwasy tłuszczowe)
- Mleko i jego produkty
- Chemia spożywcza, w tym glutaminian monosodowy
- Pszenica

Wróg jest niepozorny :) Występuje w formie pączka, drożdżówki, ciastek, wafelków, pizzy, kawy z mlekiem, serka wiejskiego, a także lodów.

Kiedy mleko w proszku spotyka cukier i odrobinę kakao = czekolada. To prawdziwe paliwo rakietowe do rozwoju trądziku. Można wypróbować nawet prowokację. Przez miesiąc stosować czystą dietę, a następnie zjeść tabliczkę czekolady. Zmiany trądzikowe w ciągu kilku dni gwarantowane.

Co jest wspólnym mianownikiem większości wyżej wymienionych produktów? Wysoki stopień przetworzenia, wysoka kaloryczność, niska zawartość błonnika oraz witamin i składników mineralnych.

# PODSTAWY DIETOTERAPII W LECZENIU TRĄDZIKU

Dieta „4 BEZ”:

- BEZ pszenicy
- BEZ kwasów tłuszczowych trans
- BEZ cukru rafinowanego
- BEZ mleka i jego produktów

3 najważniejsze ogniwa zdrowego odżywiania:

- WODA
- BŁONNIK
- KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3



# ZWIĘKSZONA PRZEPUSZCZALNOŚĆ BARIERY JELITA CIENKIEGO

„W ostatnich latach naukowcy skoncentrowali się na poszukiwaniu strategii przeciwdziałających występowaniu chorób zapalnych i związanych ze starzeniem się. Wraz z wiekiem, stan zapalny o niskim nasileniu jest często kojarzony ze zwiększoną przepuszczalnością bariery jelitowej, chorobą, w której stan zapalny wynika z przenikania bakterii i antygenów pokarmowych do krążenia i – w następstwie – pobudzania układu odpornościowego. W tym kontekście nawyki żywieniowe i czynniki środowiskowe odgrywają kluczową rolę w modulowaniu funkcji bariery jelitowej, stanów zapalnych i mikrobioty.”

Bernardi S. et al. Intestinal permeability modulation through a polyphenol-rich dietary pattern in older subjects: MaPLE project outcomes and perspectives. Proceedings of The Nutrition Society 79(OCE2). June 2020.

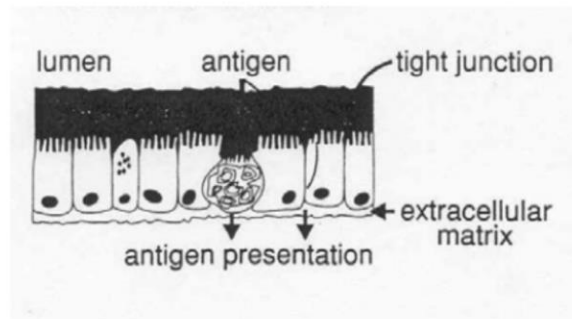


[www.mauricz.com](http://www.mauricz.com)



# Prawidłowa i uszkodzona bariera jelitowa.

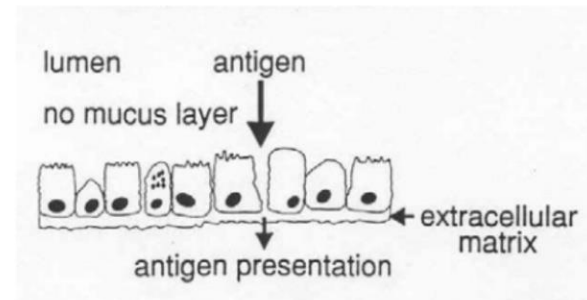
## PRAWIDŁOWA ŚLUZÓWKA



- ▶ Nieuszkodzona śluzówka.
- ▶ Ścisłe połączenia.
- ▶ Nieuszkodzone komórki jelita.

**BAKTERIE I INNE ANTYGENY  
POZOSTAJĄ W JELICIE**

## USZKODZONA ŚLUZÓWKA



- ▶ Brak błony śluzowej.
- ▶ Uszkodzone ścisłe połączenia.
- ▶ Uszkodzone komórki nabłonka.

**BAKTERIE I INNE ANTYGENY  
PENETRUJĄ DO KRWIOOBIEGU**

Potencjalne przyczyny zwiększonej przepuszczalności bariery jelita cienkiego:

- Toksyne środowiskowe
- Uwarunkowanie okołoporodowe (sposób porodu, sposób karmienia)
- Leki (niesteroidowe leki przeciwzapalne, antybiotyki)
- Stres fizyczny (sport) i psychiczny
- Używki (papierosy, alkohol, narkotyki)
- Leczenie (radioterapia, chemioterapia, immunosupresja)
- Zakażenia bakteryjne i wirusowe
- Niezdrowa żywność



ALERGIA IgE - ZALEŻNA	NIETOLERANCJA POKARMOWA IgG- ZALEŻNA	NIETOLERANCJA POKARMOWA IgA- ZALEŻNA
reakcje ostre, łatwe do samodzielnej identyfikacji	reakcje bardzo opóźnione; od 8 – 96 godzin (4 dni), niemożliwa do samodzielnej identyfikacji	reakcje ostre, opóźnione o kilka godzin od spożycia, trudna do samodzielnej identyfikacji
test skórny/testy IgE z krwi pozytywne	test skórny/testy IgE z krwi negatywne	test skórny/testy IgE z krwi negatywne
uczula niewiele składników	uczula kilkanaście/kilkadziesiąt pokarmów	uczula kilka pokarmów (1 – 5)
ryzyko śmierci (anafilaksja)	ryzyko rozwoju chorób autoimmunologicznych; nowotworowych; cywilizacyjnych	stan zapalny przewodu pokarmowego
na całe życie (rzadko tymczasowa)	czasowa, możliwa do wyleczenia	czasowa, możliwa do wyleczenia
objawy: skóra, śluzówki, przewód pokarmowy	depresja, otyłość, zaburzenia nastroju, problemy skórne, migrena i inne	ostre dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (biegunki, zaparcia, wzdęcia, bóle brzucha)
1-2% dorosłych; 2-8% dzieci	> 50 % populacji	kilkanaście – kilkadziesiąt % populacji
unikanie uczulających pokarmów	częste i chętnie spożywanie alergizujących pokarm	spożywanie alergizujących pokarmów

# SUPLEMENTACJA PRZECIWZAPALNA NA TRĄDZIK

- Kurkumina – najlepiej jako CURSOL
- Resweratrol
- Kwercetyna
- Kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA, DHA, LA)
- Preparaty probiotyczne wieloszczepowe
- Drożdże probiotyczne *S. boulardii* CNCM I-745 (Enterol)
- Krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (maślany)



# SUPLEMENTACJA PRZECIW NADMIERNEJ PRODUKCJI SEBUM

- Ekstrakt z owoców palmy sabałowej (Saw palmetto)
- Selen
- Liście Damiany (Damiana leaves)
- Niepokalanek (Vitex chasteberry)
- DIM



[www.mauricz.com](http://www.mauricz.com)

# SUPLEMENTACJA WSPIERAJĄCA REGENERACJĘ WĄTROBY

- Ekstrakt z nasion ostropestu plamistego (sylimaryna)
- Ekstrakt z karczocha (cynaryna)
- Kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA, DHA, LA)
- Kurkumina – najlepiej jako CURSOL
- Resweratrol
- Kwercetyna
- Witamina E
- Witamina B2 (ryboflawina)



[www.mauricz.com](http://www.mauricz.com)

# PODSUMOWANIE

Uzyskanie promiennej cery pozbawionej trądziku, obejmuje połączenie poniższych zasad higieny życia:

- Dietoterapia obejmująca ograniczenie przetworzonych produktów prozapalnych
- Uregulowanie gospodarki cukrowej organizmu
- Redukcja stresu
- Zwiększenie szczelności bariery jelita cienkiego
- Zadbanie o funkcjonowanie wątroby
- Unormowanie hormonów płciowych

