

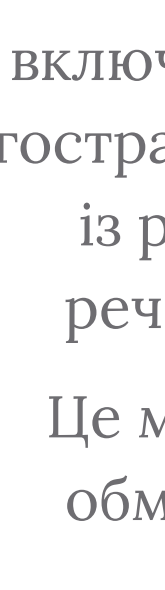
“РОЗАЦЕА: ДІЄТОЛОГІЧНЕ РІШЕННЯ ТА НУТРИТИВНА ПІДТРИМКА”

Продукти, які можуть викликати спалахи

*уникнення або обмеження цих продуктів може допомогти полегшити симптоми розацеа у деяких людей

• Алкоголь

Дослідження 2017 року серед жінок показало, що вживання алкоголю значною мірою пов'язане з підвищеним ризиком розацеа. Навіть невелика кількість алкоголю може викликати такі симптоми, як гіперемія та почервоніння. Це стосується вина, міцних напоїв та інших алкогольних напоїв, таких як:



- шампанське
- бурбон
- джин
- горілка
- пиво



• Інші напої

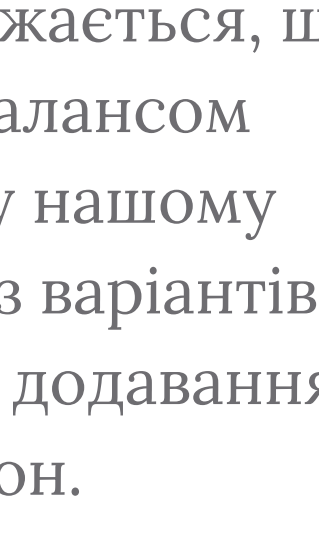
Гарячі напої, такі як чай, кава, гарячий сидр і гаряче какао, також можуть викликати спалахи розацеа.

• Гостра їжа

Давнє опитування 2005 року, проведене Національним товариством розацеа, яке включало понад 400 осіб, показало, що спеції та гостра їжа погіршують симптоми у 75% дорослих із розацеа. Винуватцем, ймовірно, є хімічна речовина капсаїцин, яка надає цій їжі тепло.

Це може негативно вплинути на розацеа. Щоб обмежити капсаїцин у своєму раціоні, варто уникати певних спецій і перцю.

- перець чили
- халапеньо
- гострий соус
- перець табаско

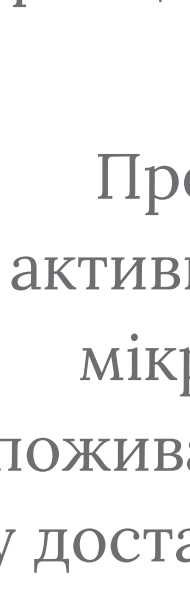


• Їжа з коричним альдегідом

Коричний альдегід надає кориці звичного гострого смаку. Ця сполука викликає відчуття тепла, що може викликати симптоми розацеа.

Він міститься в ряді харчових продуктів:

- кориця
- помідори
- citrusові фрукти
- шоколад



• Ліки, які можуть спровокувати спалахи

(ті, що впливають на кровообіг шкіри)

-ніацин (вітамін B3)

-симпатоміметики (ліки проти артеріального тиску)

-місцеві стероїди

Що варто додати в раціон пацієнта з розацеа?

• Пребіотики

Оскільки у деяких випадках вважається, що розацеа спровокована дисбалансом мікроорганізмів, які живуть у нашому кишечнику та на шкірі, одим із варіантів терапії цього захворювання – це додавання в раціон харчових волокон.

Дослідження доводять: їжа, яка сприяє розвитку корисних бактерій в організмі, може допомогти зменшити симптоми розацеа. У ході дослідження пацієнтам з розацеа давали високий вміст клітковини.

Покращення розацеа спостерігались у більшості пацієнтів. Це пов'язано з тим, що для SIBO (надмірний бактеріальний ріст) характерно зниження моторики кишечника, а харчові волокна якраз пришвидшують проходження їжі, виводять токсини і стають їжею для корисних мікробів.

Пребіотики стимулюють ріст та/або активність корисних шлунково-кишкових мікробів. Дослідження показують, що споживання різноманітних харчових волокон у достатній кількості сприятиме зростанню різноманітного та здорового мікробіому кишечника.

А от дефіцит у раціоні харчових волокон призводить до погіршення стану мікрофлори кишечника. В одному дослідженні миші, яких годували їжею без клітковини, зазнали поширення патогенних бактерій, які згодом починали їсти захисний шар кишкового слизу.

• Пробиотичні харчові продукти та добавки з пробіотиками

Пробиотичні продукти включають ферментовані продукти, де живі активні мікробні спільноти є ключовим компонентом. Сюди входять такі продукти, як йогурт, кефір, місо, кімчі та квашена капуста. В магазинах також доступні добавки з пробіотиками (відрізняються лише різноманіття штамів мікробів та дозування).

Незважаючи на деякі обнадійливі результати при інших запальних захворюваннях шкіри, клінічних випробувань при розацеа бракує. Проте дослідження показали потенційні механізми, за допомогою яких пробіотики можуть бути корисними в терапії розацеа.

1) По-перше, вони змінюють склад кишкових бактерій і допомагають протистояти хвороботворним бактеріям. Дисбаланс кишкової мікробіоти пов'язаний із 33К, а також іншими хронічними захворюваннями.

2) Дослідження продемонстрували протизапальну дію пробіотиків, наприклад, полегшення опосередкованого Т-клітинами запалення шкіри у мишей після перорального застосування пробіотичних бактерій. Крім того, інкубація in vitro метаболітів із певного пробіотичного штаму запобігала як спонтанному, так і спричиненому стресом утворенню АФК (активних форм кисню).

3) Нарешті, пробіотичні бактерії можуть впливати на шкірний бар'єр. В одному дослідженні використання перорального пробіотика призвело до покращення функції шкірного бар'єру та зниження чутливості шкіри у людей.

Нутритивні добавки, які зарекомендували себе як ефективні при розацеа

• Омега-3 жирні кислоти

Омега-3 жирні кислоти є поліненасиченими жирними кислотами і включають ейкозапентаєнову кислоту (EPA), докозагексаєнову кислоту (DHA) і альфа-ліноленову кислоту (ALA). Оскільки EPA та DHA є субстратами для протизапальних простагландинів, які контрпродуктивно пригнічують прозапальні шляхи, їх вивчали при багатьох захворюваннях.

Дослідження виявляють статистично значуще покращення у пацієнтів із симптомами сухого ока та розацеа, при застосуванні 325 мг EPA та 175 мг DHA 2 рази на день протягом 3 місяців.

• Цинк

Цинк є фундаментальним для розвитку клітинної вродженої імунної системи та діє як антиоксидантна та протизапальна молекула. Дослідження добавок цинку при розацеа дали суперечливі результати. У той час як в одному дослідженні було відзначено значне поліпшення при прийомі 100 мг сульфату цинку 3 рази на день, в іншому не виявлено різниці в покращенні після 90 днів прийому 220 мг сульфату цинку двічі на день.

Рекомендації при розацеа від лікаря-натуропата Dr. Joseph Pizzorno, ND

*хоча це не було науково підтверджено, багато пацієнтів визнали рекомендації Пізорно ефективними

• Працюйте з кислотністю шлунка та якістю соляної кислоти

Багато людей з розацеа не виробляють достатньо соляної кислоти в шлунку. Нестача соляної кислоти запускає ланцюгову реакцію, яка може призвести до почервоніння та гіперемії.

Для цього спробуйте вживати соляну кислоту.

Якщо на фоні прийому у вас виникне дискомфорт у шлунку або відбудеться значне покращення шкіри, прийом соляної кислоти можна відмінити.

Оскільки добавки допомагають організму виробляти більше власної соляної кислоти, через три-чотири місяці добавки можна відмінити.

• Споживайте продукти, багаті на поліненасичені жирні кислоти Омега-3, які можуть заспокоїти запалення, пов'язане з розацеа

Вживайте чотири порції холодноводної риби на тиждень (для прикладу, палтус, оселедець, скумбрія, лосось і сардини).

Якщо ви вегетаріанець, приймайте 1 столову ложку лляної олії щодня або збризкуйте нею салат.

Якщо ви не бачите покращення протягом двох-трьох місяців, приймайте ферментні добавки для підшлункової залози. Багато людей з розацеа мають дефіцит ферменту підшлункової залози, який допомагає перетравлювати омега-3 та інші жири.

Почніть із прийому 350 мг тричі на день безпосередньо перед їжею.

Якщо протягом кількох днів ви не помітили жодного покращення, ви можете збільшувати дозу на 100 мг кожні 4 дні, поки ваша шкіра не почне очищатися або ви досягнете 1000 мг. Ви можете припинити прийом ферментів, коли ваша шкіра очиститься, але продовжуйте вживати рибу або лляну олію. Якщо загострення знову продовжаться, почніть приймати ферменти.

Уся інформація щодо прийому добавок (зокрема, дозування) взята із досліджень, а також клінічного досвіду Джозефа Пізорно.

Ми рекомендуємо пам'ятати про біоіндивідуальний підхід до кожного пацієнта. Та обов'язково консультиватися з лікарем перед прийомом будь-яких препаратів.

Література

1. Holscher HD. Dietary fiber and prebiotics and the gastrointestinal microbiota. Gut Microbes. 2017;8(2):172–184.

2. Gibson GR, Scott KP, Rastall RA, et al. Dietary prebiotics: current status and new definition. Food Sci Technol Bull Funct Foods. 2010;7(1):1–19.

3. Desai MS, Seekatz AM, Koropatkin NM, et al. A dietary fiber-deprived gut microbiota degrades the colonic mucus barrier and enhances pathogen susceptibility. Cell. 2016;167(5):1339–1353.e21.

4. Kober M, Bowe WP. The effect of probiotics on immune regulation, acne, and photoaging. Int J Womens Dermatol. 2015;1(2):85–89.

5. Benson KF, Redman KA, Carter SG, et al. Probiotic metabolites from Bacillus coagulans GanedenBC30TM support maturation of antigen-presenting cells in vitro. World J Gastroenterol. 2012;18(16):1875–1883.

6. Maroon JC, Bost JW. Omega-3 fatty acids (fish oil) as an anti-inflammatory: An alternative to nonsteroidal anti-inflammatory drugs for discogenic pain. Surg Neurol. 2006;65(4):326–331.

7. Sharquie KE, Najim RA, Al-Salman HN. Oral zinc sulfate in the treatment of rosacea: a double-blind, placebo-controlled study. Int J Dermatol. 2006;45(7):857–861.

8. Bamford JTM, Gessert CE, Haller IV, Kruger K, Johnson BP. Randomized, double-blind trial of 220 mg zinc sulfate twice daily in the treatment of rosacea. Int J Dermatol. 2012;51(4):459–462.

9. Матеріали, надані Complete SPA, для адаптації українською мовою Національним товариством розацеа (NRS)

Ми, в Complete SPA, за інтегративний підхід до терапії патологій шкіри.

Спираючись на досвід колег з США та Канади, ми впевнені, що на сьогоднішній день інтегративна медицина є невід'ємною частиною в лікуванні та профілактиці багатьох захворювань.

Все частіше фахівці естетичної медицини приходять до розуміння неможливості високої ефективності омолоджуючих процедур без:

- індивідуального комплексного підходу до старіння організму
- вивчення молекулярно-генетичних та клітинних механізмів старіння
- застосування сучасних методик та способів профілактики, діагностики та лікування.

Щоб дізнатися більше про переваги співпраці з нами та умови для успішного старту вашої клініки / салону – записуйтеся на віртуальну бізнес консультацію.

•

всього 30 хвилин

комфортний формат Zoom

Не забудьте підписатися на наші Інстаграм/Телеграм Попереду ще багато цікавої інформації

@complete.spa
@nellydevuyst.ukraine

<https://t.me/nellydevuystukraine>
<https://t.me/CompleteSpaa>