**Cera trądzikową czy zła dieta? Jak zadbać o piękną skórę w kuchni**

**Trądzik kojarzy się najczęściej z problemami nastolatek, jednak w różnym stopniu zmagają się z nim kobiety w każdym wieku. Co ważne, trądzik u osób dorosłych jest zdecydowanie trudniej wyleczyć, więc do problemu należy podejść kompleksowo, analizując dokładnie prowadzony styl życia – łącznie z dietą. Wygląd zewnętrzny wpływa na dobre samopoczucie, dlatego walka z trądzikiem jest tak ważna dla poprawy nastroju i codziennego funkcjonowania.**

**Cera z problemami**

Przyczyn problemów z cerą można doszukiwać się w wielu aspektach życia. W pierwszej kolejności analizujemy pielęgnację i sprawdzamy, czy jest ona prawidłowa. Bardzo szybko można zauważyć skutki działania źle dobranych kosmetyków, a jedyną prawidłową reakcją w tym momencie jest rezygnacja z danego produktu. Jest to jednak działanie jedynie doraźne.

Ogromna ilość kobiet zmaga się z trądzikiem przez wiele długich lat, poszukując przyczyny jego występowania, a jednocześnie starając się łagodzić objawy. Często te działania bywają daremne i nie przynoszą pożądanych skutków lub przynoszą je jedynie na krótki czas. Dietetyczka kliniczna, Roksana Środa zauważa, że przyczyn powstawania trądziku może być naprawdę wiele, a kluczem do sukcesu w jego wyleczeniu będzie holistyczne spojrzenie na problem.

**Różne przyczyny trądziku**

Do problemów z cerą w dużej mierze przyczyniają się zaburzenia hormonalne, jednak te powinny być analizowane przez odpowiedniego specjalistę i leczone zgodnie z wytycznymi. Sam proces leczenia powinien zostać oczywiście poprzedzony odpowiednimi badaniami i testami. Kolejną częstą przyczyną występowania trądziku i innych problemów z cerą jest zła dieta, którą również należy poddać wnikliwej analizie i dokładnie sprawdzić jej wpływ na kondycję swojej cery. Do najczęstszych przyczyn, powodujących zmiany na skórze, zaliczyć możemy wszelkiego typu nietolerancje pokarmowe oraz alergie na poszczególne produkty. Warto także sprawdzić, czy problem nie leży w chorych jelitach i stopniowo wzmacniać ich kondycję.

Roksana Środa, założycielka platformy MajAcademy i dietetyczka kliniczna podkreśla, że w każdym przypadku niesamowitym wsparciem będzie odpowiednia dieta, która wspomoże leczenie farmakologiczne. Walka kierunkowana na źródło powstania problemu w przypadku nietolerancji pokarmowych będzie polegać na eliminacji problematycznych produktów z diety. Z kolei w przypadku zmagania się z chorobami jelit koniecznie trzeba zadać o ich kondycję i prawidłowe funkcjonowanie. I tu również niezwykle ważną rolę odgrywa żywienie.

**Wielowymiarowe korzyści z diety**

W przypadku borykania się ze zmianami trądzikowymi najlepszym rozwiązaniem będzie wprowadzenie do swojego jadłospisu diety antyzapalnej. – Zmiany na skórze są najczęściej efektem toczącego się w organizmie stanu zapalnego, dlatego wdrożenie diety o charakterze antyzapalnym może przynieść zbawienny wpływ na leczenie trądziku. – podkreśla Roksana Środa.

Tym, co w szczególności wyróżnia dietę antyzapalną, jest dostarczanie do organizmu produktów, które wykazują działanie przeciwutleniające, a tym samy wspomagają leczenie przewlekłych stanów zapalnych. Kolejnym istotnym elementem diety jest ograniczenie lub zupełne wykluczenie z codziennego jadłospisu produktów wykazujących działanie prozapalne, gdyż niekorzystnie wpływają one i na zdrowie i na ogólne samopoczucie.

Najważniejszym celem diety antyzapalnej jest uzyskanie odpowiedniej proporcji spożywanych kwasów tłuszczowych omega 3 do omega 6, gdyż jedne mają działanie prozapalne a drugie przeciwzapalne. Warto także ograniczyć ilość mięsa, a zwiększyć spożycie produktów roślinnych. Do codziennej diety koniecznie trzeba wprowadzić owoce, zwłaszcza te w kolorze czerwonym i fioletowym, gdyż są one źródłem antyoksydantów. Na platformie zdrowotnej MajAcademy znajdziemy gotowe jadłospisy, które pomogą nam samodzielnie zadbać o prawidłowe żywienie i komponować zdrowe posiłki.

Produkty określone jako niewskazane w diecie antyzapalnej to w szczególności:

• alkohol,

• cukier,

• słone przekąski,

• fastfoody,

• przetwory mięsne,

• nadmiar soli.

Warto podkreślić, że unikanie powyższych produktów jest korzystne dla wszystkich, nie tylko osób przebywających na diecie.

**Wprowadź zmiany na co dzień**

Korzyści z wprowadzenia diety antyzapalnej mogą odczuć wszyscy, nie tylko osoby zmagające się z trądzikiem i innymi zmianami skórnymi, jednak dla nich jej efekty są szczególnie istotne. Dobrym sposobem jest stosowanie choć kilku produktów o właściwościach antyzapalnych w codziennej diecie, przy jednoczesnym unikaniu tych niewskazanych.

Wprowadzenie w diecie nawet drobnych zmian, może mieć niebywały wpływ na kondycję skóry, zwłaszcza jeśli zmiany te pozostaną z nami na dłużej. Dieta antyzapalna uznawana jest za jedną ze zdrowszych diet na całym świecie, tym bardziej warto stosować jej elementy dłużej. Wyjątkowość diety antyzapalnej polega także na tym, że nie jest to dieta restrykcyjna, której stosowanie zaleca się jedynie w krótkim okresie, dlatego może się stać się stałym elementem zdrowego życia.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175