



Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (<https://nashagazeta.ch>)

Кожа как зеркало здорового организма | La peau est le miroir d'un organisme sain

Author: Наталья Римша, [Москва](#) , 22.12.2015.



Красивая кожа - не просто божий дар, но и результат усилий

Как улучшить цвет лица и всегда иметь гладкую бархатистую кожу? Акне, экзема, псориаз - сегодня подобные заболевания встречаются очень часто. Давайте разберемся, что влияет на состояние кожи человека и как простые меры помогут улучшить ее здоровье.

|

La peau est le miroir d'un organisme sain

Кожа - один из самых главных и больших органов нашего организма. Кожа отвечает за целый ряд функций: дыхание, осязание, поддержка иммунитета, защита от механических, химических и радиационных повреждений. Кожа связана с кровеносной, лимфатической и нервной системами, а также со всеми внутренними органами. Поэтому на ней отражаются все сбои, происходящие в организме.

Что влияет на здоровье кожи?

Современная дерматология предлагает целый ряд средств и процедур для улучшения состояния кожи. Однако на здоровье кожи влияет здоровье организма в целом. При выборе стратегии по улучшению состояния кожи важно принимать во внимание не только средства и процедуры по уходу, но и то, что попадает внутрь организма, а также образ жизни человека в целом.

Человек в состоянии сделать кожу прекрасной, решив внутренние проблемы организма, то есть приведя гормоны в равновесие, изменив диету, дав организму те питательные вещества (витамины и минералы), которых ему не хватает, а также улучшив работу системы пищеварения. На кожу, в первую очередь, влияют токсины, которые поступают в организм извне. Зачастую кажется, что это привычные нам продукты, однако для кого-то они становятся действительно вредными. Неполадки в системе пищеварения, пищевые аллергии и недостаток питательных веществ – основные причины кожных заболеваний.

Если не подходить к лечению кожи комплексно, а просто замазывать возникающие прыщики на лице и бороться с сухостью или стараться сделать что-то одно из всего выше перечисленного, скорее всего, ничего не получится.

Конечно, это не значит, что не нужно ухаживать за кожей. Конечно, нужно, причем выбирая для этого хорошие чистые средства, без вредных примесей и ингредиентов.

Увы, нередко, когда вы отправляетесь к дерматологу, вам прописывают стероидные кремы, пилинги и антибиотики, которые только усугубляют существующие проблемы. Сухость кожи, например, может свидетельствовать об избытке инсулина в организме, что приводит к диабету. Сухость кожи может «кричать» вам о необходимости проверить работу щитовидной железы. Обычно это происходит при гипотиреозе. Кожа, которая чешется, – признак имеющейся аллергии.

Вызывающие воспаление Омега-6 жирные кислоты и транс-жиры также оказывают влияние на здоровье кожи. Воспаление в организме может воздействовать абсолютно на все – от раздраженного кожного покрова до тревожности, агрессивности и депрессии. Дерматит, который проявляется в виде экземы, акне и высыпаний, почти всегда говорит о наличии воспаления.

Подход функциональной медицины к решению проблем с кожей

Функциональная медицина направлена на то, чтобы определить причины заболевания. Она не занимается лечением симптомов, а сосредоточена исключительно на том, чтобы устранить в организме дисбалансы, которые эти симптомы вызвали. С помощью комплексного подхода перезапускаются системы организма для излечения. Если описывать пошагово – нашли дисбаланс в организме, определили причины, его вызвавшие, изменили диету и образ жизни, тем самым помогли организму найти свои собственные ресурсы для излечения.

Когда вы используете такой метод, улучшается внешний вид и общее самочувствие, состояние кожи в том числе. Для каждого из заболеваний кожи существует свой подход, но есть и базовые рекомендации, на которые мы рекомендуем обратить ваше внимание:

1. Полностью исключите сахар и технологически обработанные продукты. После приема пищи с высоким содержанием сахара быстро повышается уровень глюкозы в крови. Инсулин не справляется с переработкой, вследствие чего молекулы глюкозы связываются с белками клеток и уничтожают их. Этот процесс называется гликированием. Чем выше концентрация сахара в крови, тем быстрее протекает реакция. В результате происходит старение молекул, называемых АПЭ (расширенное гликирование и его конечные продукты). Эти соединения также разрушают белки в организме. Наиболее чувствительны к такому разрушению коллаген и эластин, которые поддерживают волокна кожи и придают ей молодой и свежий вид. Это объясняет и тот факт, что люди с диабетом, поддающиеся гипергликемии, стареют быстрее.

Гликирование сильнее всего влияет на коллаген III типа и превращает его в I тип, что заставляет кожу стареть быстрее. Влияет гликирование и на образование целлюлита.

2. Наладьте работу пищеварительной системы. Состояние органов пищеварительной системы самым непосредственным образом оказывает влияние на состояние кожи самым непосредственным образом. Вид и количество микроорганизмов, обитающих в кишечнике, влияют на системное воспаление, оксидативный стресс, гликемический контроль, липидный обмен, состояние кожи, а также настроение! Оптимизация кишечной флоры является решающим фактором хорошего здоровья.

3. Избавьтесь от пищевых непереносимостей. Непереносимости продуктов питания также влияют на состояние кожи. Последние исследования говорят о том, что молочные продукты вызывают акне. Непереносимость глютена воздействует на развитие аутоиммунных заболеваний, аллергий, псориаза и различных других болезней.

4. Введите в рацион продукты, богатые Омега-3. Сухая, раздраженная и шелушащаяся кожа свидетельствуют о недостатке жирных кислот в организме. Среди продуктов, богатых Омега-3, – жирная рыба холодных морей и льняное семя. Жирные кислоты в капсулах можно принимать дополнительно.

5. Оптимизируйте прием питательных веществ. Питательные вещества (витамины и минералы) влияют на здоровье кожи. Недостаток цинка может вызывать образование экземы, акне и других воспалений. Витамин D помогает справиться с такими кожными заболеваниями, как псориаз и акне. Хороший комплекс витаминов и минералов восполнит недостаток в питательных веществах.

6. Тренируйтесь регулярно и ... потейте! Когда во время тренировки повышается температура тела, кровоток переносит тепло к коже. Потение выводит из организма токсины, например, в сауне или бане. Существуют исследования о положительном влиянии регулярного хождения в сауну на физиологию кожи. Но не забывайте: после сауны необходимо смыть выходящие токсины под горячим душем, причем желательно использовать для этого специальную мочалку или щетку.

7. Наладьте сон. Хронический недосып приводит к преждевременному старению и снижению удовлетворенности своим внешним видом. Недостаток сна и стресс нарушают сохранность кожи. Каждому человеку важно спать в среднем не менее 8 часов в сутки.

8. Управляйте стрессом. Стресс в жизни влияет и провоцирует кожные нарушения, включая псориаз. Найдите свой собственный способ работы со стрессом и осваивайте техники расслабления.

9. Будьте осторожны с продуктами по уходу за кожей. Не используйте крема, солнцезащитные кремы и косметику, содержащие парабены, продукты переработки нефти, ртуть и другие токсины. Химикаты очень легко поглощаются кожей и наносят вред вашему здоровью.

Оставайтесь здоровыми!

Об авторе: Наталия Римша - сертифицированный специалист по питанию, ведущая программ по корпоративному оздоровлению Go Happy Go Healthy.

[здоровье](#)

Статьи по теме

[«Спи спокойно, дорогой товарищ!»](#)

Source URL:

<https://dev.nashagazeta.ch/news/sante/kozha-kak-zerkalo-zdorovogo-organizma>