

NEČISTA KOŽA, MOZOLJI, AKNE

so odraz stanja telesa od znotraj, ki se kaže navzven

Zakaj nastane nečista koža, akne, mozolji?

Nečista koža, akne in mozolji nastanejo zaradi kombinacij različnih dejavnikov, ki povzročajo zamašitev por in vnetje kože. Vse kar se kaže zunanje na koži (telesu) izvira iz notranjosti, zaradi vnetja in zakisanosti telesa.



Tukaj je nekaj glavnih vzrokov:

- **Prekomerno izločanje sebuma (kožnega olja):** Lojnice v koži proizvajajo sebum, ki v majhnih količinah ščiti kožo. Če pa ga izločajo preveč, se pore zamašijo in ustvarijo okolje, v katerem lahko bakterije uspevajo.
- **Kopičenje odmrlih kožnih celic:** Ko se odmrle celice kože ne odstranijo pravilno, se pomešajo s sebumom in mašijo pore.
- **Bakterije:** Bakterije, kot je *Propionibacterium acnes* (P. acnes), ki sicer normalno živijo na koži, se lahko ob presežku sebuma začnejo hitreje razmnoževati, kar povzroča vnetje kože.
- **Hormonska neravnovesja:** Hormoni, kot so androgeni (ki se povečajo v puberteti ali zaradi hormonskega nihanja), povečajo izločanje sebuma. Tudi med menstruacijo, nosečnostjo, zaradi hormonskih motenj in nekaterih bolezni (npr. policistični jajčniki) lahko pride do hormonskih sprememb, ki vplivajo na nastanek aken.
- **Genetika:** Če imajo starši težave z aknami, obstaja večja verjetnost, da jih bodo imeli tudi njihovi potomci, saj so nekatere značilnosti kože dedne.
- **Stres:** Stres povzroči izločanje kortizola, ki lahko vpliva na nastanek aken, saj posredno vpliva na vnetje in povečano izločanje sebuma.
- **Neustrezna prehrana:** Živila z visokim glikemičnim indeksom (npr. sladkor, bela moka, pšenični in mlečni izdelki) lahko prispevajo k poslabšanju aken, saj spodbujajo hormonske spremembe in vnetje.
- **Neustrezna nega kože:** Prekomerno umivanje, uporaba agresivnih izdelkov ali neustrezna kozmetika lahko poškoduje naravno zaščitno bariero kože, kar vodi do povečanega izločanja sebuma in nastanka nečiste kože, aken in mozoljev.
- **Uporaba določenih zdravil:** Nekatera zdravila, kot so kortikosteroidi in antidepresivi, lahko kot stranski učinek povzročijo akne.

5 korakov do bolj čiste kože

1. Prehrana

Med strokovno javnostjo lahko pogosto zasledimo mnenje, da so vse kožne nečistoče, tako pri mladostnikih kot tudi pri odraslih, povezane z razrastom kandidate v črevesju.

Kandida je vrsta kvasovk, naravno prisotna v našem telesu, zlasti v prebavilih, ustni votlini in na koži. Ena izmed najpogostejših vrst je *Candida albicans*. V normalnih pogojih je kandida del zdrave mikrobiote, vendar se njena razrast lahko začne, ko je porušeno ravnoesje med koristnimi in škodljivimi bakterijami v telesu.

Prekomeren razrast kandidate v črevesju lahko vpliva na različne telesne sisteme, vključno s kožo. Ko se kandida razraste, sprošča različne toksine, kot je acetaldehid, ki vstopajo v krvni obtok in povzročajo sistemsko vnetje. Koža je eden od organov, ki poskuša izločiti te toksine, kar se lahko odraža v obliki mozoljev, vnetij in drugih težav s kožo.

Prekomerna rast kandidate poruši ravnoesje med koristnimi in škodljivimi bakterijami v črevesju, kar vodi v stanje, imenovano disbioza. Zdrava črevesna flora je bistvenega pomena za pravilno delovanje imunskega sistema, presnovo hranil in odstranjevanje odpadnih snovi. Ko je to ravnoesje porušeno, telo težje obvladuje vnetja, kar se pogosto kaže na koži.

Črevesno zdravje je tako tesno povezano z zdravjem kože – ta povezava se imenuje os črevesje - koža. Ko je črevesje vneto in se tam nahajajo presežki patogenih mikroorganizmov, kot je kandida, se to pogosto kaže v obliki kožnih težav, kot so mozolji, rdečica, izpuščaji, ekcem ali dermatitis.

Kaj torej jesti in kaj ne, da se znebimo nečiste kože?

Priporočam, da se osebe, ki imajo nečisto kožo vsaj en mesec držijo priporočene prehrane.

Razumem, da je težko izločiti vse nedovoljene izdelke, zato se osredotočite predvsem **na izločitev sladkorja (vse čokolade, Nutella, bel sladkor, piškoti, torte,...), gazirane sladke pijače in mlečni izdelki.**

Pijte dovolj vode (vsaj 2 litra na dan), da kožo hidriate od znotraj. Če težko pijete samo vodo, ji dodajte nekaj soka limone.



Živilo/hrana	Dovoljeno	Ni dovoljeno
Žitarice	ječmen, kvinoja, koruza, pira, riž, rž, proso	pšenica (bela moka)
Meso	vse vrste mesa (perutnina, svinjina, govedina, teletina, jagnjetina, konjsko meso)	/
Mleko in mlečni izdelki	/	vsi mlečni izdelki (sir, kislo mleko, jogurt) in mleko
Zelenjava	vsa zelenjava razen krompirja	krompir
Sadje	limona, avokado	vso sadje razen limone in avokada
Oreščki	vsi oreščki razen lešnikov in arašidov	lešniki in arašidi
Stročnice	vse stročnice	/
Ribe in morski sadeži	vse ribe in morski sadeži	/
Začimbe	vse začimbe razen vanilije, kisa in gorčice	vanilija, kis, gorčica
Sladkorji	rjavi sladkor, agavin sirup, stevia	beli sladkor, med
Napitki	voda (topla okoli 40 °C), črni čaj, kava (brez mleka), metin čaj, rdeče vino	gazirane sladke pijače, kakav, belo vino, zeleni čaj, pivo, kamilični čaj

2. Nega kože z nežnimi naravnimi izdelki



a) Čiščenje kože z nežnim čistilcem

Priporočam čiščenje kože s **Hydro čistilnim mlekom** zjutraj in zvečer. Mleko nanesemo na suho kožo (tudi če so prej nanešena ličila), vmasiramo in izperemo z vodo. Če uporabljamo ličila čiščenje ponovimo (dvojno čiščenje). Po izpiranju mleka z vodo priporočam, da kožo posušimo s papirnatimi robčki, saj lahko z brisačo, ki ni najbolj čista prenašamo bakterije.

b) Toniziranje kože in pomirjanje vnetja

Kožo, ki smo jo očistili s čistilnim mlekom toniziramo s **hidrogelom s kamilico**. Hidrogel bo povrnil pH koži, jo navlažil, dodana kamilica pa pomirja vnetje. Če je koža zelo mastna in se mastno sveti lahko uporabimo za toniziranje tudi **hidrogel s pepermintom**, ki bo uravnovesil preveč mastno kožo.

c) Vlaženje kože

Za vlaženje nečiste kože uporabimo **kremo za mlado kožo**, ki preveč mastno kožo povrne v ravnovesje. Lahko uporabimo tudi **kremo Age defiance**, ki vsebuje esencialno olje čajevca, ki deluje protivnetno, hialuronska kislina pa pomaga pri vlaženju in celjenju površinskih kožnih poškodb.

d) Tarčno delovanje na posamezen mozolj/akno

Za zmanjševanje aktivnih rdečih mozoljev in aken lahko uporabimo **SOS oljni serum** ali **serum proti kožnim nepravilnostim**, ki ga nanesemo na posamezen mozolj ali po celem obrazu, sploh če se nam zdi, da so določena področja na obrazu bolj suha. Nasprotno s pogostim mnenjem o oljih; olja ustavijo pretirano produkcijo olja v koži. Oljni serum vzpostavi ravnovesje v koži, jo vlaži in hrani.

e) Piling

Enkrat do 2x na teden priporočam, da si naredite piling, a naj ne bo grob, zrnat, saj tak dodatno poškoduje kožno bariero.

Odličen je **piling Bee Polish** z glikolno kislino. Glikolna kislina izvira iz sladkornega trsa in odstranjuje odmrle kožne celice ter toksine brez poškodb zgornjega sloja kože. Piling Bee Polish vsebuje tudi ameriški slamnik in aloe vero, zato je primeren tudi za nečisto in problematično kožo. Nanesite ga na očiščeno, suho kožo obraza in vratu. Po nanosu boste občutili zbadanje. Prvič pustite le nekaj minut in sčasoma podaljšujte čas delovanja. Izogibajte se nanosu na predel okoli oči. Temeljito sperite in osušite kožo, sledi toniziranje s hidrogelom in nanos kreme.

f) Maska za obraz

Priporočam uporabo **maske z izvlečki vrbe in čebeljim strupom** 1-2x na teden. Čistilna maska s salicilno kislino je odlična za nečisto kožo, kožo z aknami in občutljivo kožo. Kot beta-hidroksi kislina (BHA) salicilna kislina nežno odstranjuje odmrle celice na površini kože in čisti nečistoče globoko iz kožnih por. Salicilna kislina deluje protivnetno, kar pomeni, da pomaga zmanjšati rdečico, otekanje in draženje, povezano z aknami in drugimi kožnimi nepravilnostmi.

Za tiste, ki se borijo z mastno kožo, salicilna kislina pomaga uravnavati proizvodnjo sebuma. To zmanjšuje sijaj kože in preprečuje zamašitev por, kar je ključni dejavnik pri nastanku aken. Maski smo dodali tudi čebelji strup, ki kožo spodbuja k obnovi, kar vodi v bolj enakomeren ten in zmanjšuje videz brazgotin po aknah ali drugih nepravilnostih. Masko nanesemo na obraz, pustimo 10 min in speremo, lahko pa jo tudi pustimo čez noč in speremo šele zjutraj.

g) Led svetlobna terapija in nege obraza Heaven

Priporočam 6-12 obiskov v salonu z Led terapijo, kjer uporabimo modro svetlobo, ki uničuje bakterije *Propionibacterium acnes*. Ko se stanje kože izboljša, priporočam nego v salonu 1x mesečno, bodisi z nadaljevanjem led terapije ali z nego Willow Bee Facial oziroma nego Bee Peel Facial.

Učinek Led terapije na aknasto kožo:



Št. terapij: 12

Trajanje: 6 tednov

LED svetlobno terapijo izvajam na več lokacijah: v Heaven Spa-ju v hotelu Grof, v Fortisspa-ju v Domžalah in v Heaven sobi na Ravnah na Koroškem. Uporabljam napravo Dermalux Flex MD. Gre za certificiran medicinski pripomoček, ki zagotavlja neprimerljive klinično dokazane rezultate za širok spekter indikacij. Dermalux zagotavlja modro (415 nm), rdečo (633 nm) in skoraj infrardečo (830 nm) svetlobo s katero spodbudimo ali uravnamo biološke procese v koži. LED svetlobno terapijo uporabljamo za pomlajevanje kože, za doseganje poenotenega tena kože in izboljšanje kožnih stanj kot so: suha koža hiperpigmentacije, akne, rdečica, občutljiva koža, luskavica, celjenje ran in zmanjševanje bolečin.

Za več informacij pokličite: 030-367-919 (Veronika)

3. Spanje in posteljnina

- **Spite 7–9 ur na noč.** Poskusite v posteljo odditi vedno ob isti uri in omejite modro svetlobo (telefon, tablice) vsaj 30 min pred spanjem.
- Spanje je koristno za obnovo kože, saj med spanjem telo proizvaja več rastnega hormona, ki spodbuja obnovo celic. To pomeni, da se poškodbe zaradi aken, vnetij ali izpostavljenosti okolju hitreje celijo.
- Spanec pomaga uravnavati hormonsko ravnovesje, kar je ključno za preprečevanje izbruhov. Med spanjem se prekrvavitev kože poveča, kar omogoča boljšo dostavo kisika in hranil v celice kože. To pomaga pri čiščenju toksinov in izboljšuje zdravje kože.
- Dober spanec zmanjšuje splošno vnetje v telesu. Akne in nečista koža so pogosto povezane z vnetnimi procesi, zato spanec pomaga pomiriti kožo. Spanec krepi imunski sistem, ki je ključnega pomena za boj proti bakterijam, ki povzročajo akne. Močan imunski sistem pomaga zmanjšati izbruhe in pospeši zdravljenje kože.
- Poskrbite za čisto posteljnino, saj lahko umazane prevleke za blazine prispevajo k nečisti koži. Priporočam **spanje na svileni ali satenasti prevleki za vzglavnik**, saj pomagata pri preprečevanju razrasta bakterij na koži. Prevleko za vzglavnik **menjavajte na 2-3 dni**.
- Pred spanjem vedno očistite obraz, da odstranite umazanijo in ličila.



4. Zmanjševanje stresa

- Naučite se obvladovati stres in s tem tudi ravni kortizola (stresnega hormona), ki lahko sproži ali poslabša akne. Kortizol prav tako spodbuja proizvodnjo sebuma, kar lahko vodi do zamašenih por in mozoljev.
- Načini pomirjanja:

a) Poslušanje vodene meditacije (v slovenščini na Youtubeu):

- Meditacija prot stresu, za zmanjšanje napetosti in večjo umirjenost: <https://youtu.be/UI9-0bA9EMo?si=WHgQ2fuRx0ALbpHs>
- Meditacija proti vnetju: https://youtu.be/sCOzeZ9PQh0?si=FcKl_YjLBDnu4X48

b) Poslušanje glasbe z določeno frekvenco: Poslušajte glasbo ali meditacijske zvoke na izbranih Hz med sproščanjem, spanjem ali meditacijo.

Poiščite glasbene posnetke na platformah, kot sta YouTube ali Spotify, z iskanjem "528 Hz music" ali "432 Hz healing music."

432 Hz – Naravna frekvenca narave: Glasba na tej frekvenci je povezana z uravnoteženjem energije v telesu. Poslušanje te frekvence naj bi pomirilo um, zmanjšalo stres in pripomoglo k boljšemu spancu, kar posredno vpliva na stanje kože.

528 Hz – Frekvenca ljubezni: Ta frekvenca je znana kot "frekvenca ljubezni" in naj bi spodbujala regeneracijo celic ter pomagala pri zdravljenju telesa, vključno s kožo. Spodbuja sprostitvev, zmanjšuje stres (ki lahko povzroča akne) in izboljšuje splošno počutje, kar lahko pozitivno vpliva na kožo.

c) Aktivnosti v naravi, sprehodi, telesna aktivnost prav tako pomagajo pri obvladovanju stresa.



5. Izogibanje slabim navadam

Slabe navade, ki jih pogosto zanemarimo, lahko močno vplivajo na zdravje kože. Zmanjšanje teh vedenjskih vzorcev lahko izboljša stanje kože in prepreči nadaljnje težave.

- **Ne dotikajte se obraza** prepogosto: Vaše roke čez dan pridejo v stik s številnimi površinami, ki vsebujejo bakterije, maščobe in umazanijo. Ko se z rokami dotaknete obraza, lahko te nečistoče prenesete na kožo, kar poveča možnost za nastanek mozoljev in zamašitev por. Bodite posebej pozorni pri nezavednih gibih, kot so počivanje brade na roki, praskanje ali brisanje čela. Če se ne morete povsem izogniti dotikanju obraza, redno umivajte roke z milom in vodo ter uporabljajte razkužilo.
- **Ne stiskajte mozoljev:** Stiskanje mozoljev pogosto povzroči poškodbo kože, kar lahko privede do brazgotin in temnih madežev (hiperpigmentacije). Poleg tega lahko v rano prenesete bakterije, kar vodi do večjega vnetja in celo nastanka globokih cist. Čeprav je morda mikavno, pustite mozolje pri miru, saj bodo sami izginili hitreje in z manj posledicami. Če morate mozolj odstraniti, poiščite profesionalno pomoč dermatologa ali kozmetičarke, ki bo to storil varno.
- **Redno čistite predmete, ki se dotikajo kože:** Mobilni telefoni - bakterije z rok ali okolja se nabirajo na zaslonu telefona, ki ga nato pritisnete ob obraz. Obrišite zaslon z antibakterijskimi robčki enkrat dnevno. Očala - zamaščene nosne blazinice in okvirji očal lahko povzročijo izbruhe aken okoli oči, nosu ali lic.
- **Izogibajte se pogostemu nanašanju ličil:** težka in komedogena ličila lahko zamašijo pore, še posebej, če jih ne odstranite pravilno ob koncu dneva. Če nosite ličila, poskrbite za uporabo izdelkov, ki so označeni kot "nekomedogeni" ali "brez olj." Prav tako je nujno vsak večer temeljito odstraniti ličila s čistilcem, primernim za vaš tip kože.
- **Prilagodite rutino glede na svojo aktivnost:** Po vadbi ali potenju - znoj lahko ujame umazanijo in maščobo na površini kože, kar povzroči izbruhe aken. Takoj po vadbi si umijte obraz z blagim čistilcem.
- **Bodite pozorni na lase:** Lasni izdelki, kot so olja, geli in pene, lahko povzročijo maščenje kože, še posebej na čelu in vzdolž linije las. Če imate mastne lase, jih redno umivajte in izogibajte se dotikanju obraza z lasmi. Pomembno! Balzam za lase lahko povzroča akne na hrbtu, če si lase perete pod tušem in balzam spirate tako, da teče navzdol po hrbtu. Lase si raje umivajte nagnjeni naprej ali hrbet dobro izperite pa nanošenju balzama za lase.

*****Pomembno! Vedno pri hudih stanjih aken priporočam obisk dermatologa, ki bo predpisal zdravila za izboljšanje stanja kože.**

