

5 причин позаботиться о кишечнике при проблемах с кожей

«Как у вас работает кишечник?», – любой грамотный врач-дерматолог задает этот вопрос, когда к нему обращаются с проблемной кожей. Сухость, тусклость, ранние морщины, угри, черные точки, высыпания: порой даже самая качественная косметика и грамотные процедуры не помогают справиться с этими неприятностями. Потому что зачастую их применение напоминает попытки покрасить стены и наклеить обои в комнате, требующей капитального ремонта. Недаром о коже часто говорят как о зеркале здоровья, индикаторе, чутко реагирующем на любые изменения в организме.

Одной из самых распространенных проблем, отражающихся на состоянии кожи, является нарушение кишечной микробиоты – дисбиоз кишечника. Представляем Вашу вниманию пять причин, по которым при возникновении проблем с кожей стоит обратить внимание на состояние микрофлоры кишечника.

Причина первая: микробная катастрофа в кишечнике отражается и на микрофлоре кожи.

Состав микробного пейзажа кожи отличается от микрофлоры кишечника примерно так же, как растительный и животный мир пустыни разнится с флорой и фауной океана. Тем не менее, проблемы в микромире кишечника эхом отражаются на состоянии защитной биопленки кожи. Недавно в одном из лабораторных центров Казахстана врачи обследовали порядка пятисот пациентов в возрасте от 15 до 40 лет с различными кожными болезнями. Оказалось, что более, чем у $\frac{2}{3}$ участников исследования в кишечнике наблюдается выраженный дефицит представителей защитной микрофлоры, в первую очередь, бифидо- и лактобактерий.

В то же время почти у половины обследованных обнаружилось избыточное количество представителей условно-патогенной микрофлоры. Это микробы, которые при избыточном размножении, вызывают воспаление. Ученые пришли к выводу, что «...снижение количества бифидобактерий сопровождается ростом и развитием условно-патогенной микрофлоры. Что, в свою очередь, является признаком глубинных дисбиотических нарушений, отражающихся на состоянии кожи».

В ходе другого исследования, проведенного в Италии, были обнаружены нарушения кишечной микрофлоры у большинства пациентов с розацеа (розовыми угрями). Этим больным не помогало назначение антибиотиков, которым стандартно лечили розацеа, так как их применение лишь усугубляло нарушения со стороны микробиоты кишечника. Таким образом, более чем столетней давности предположения И.И. Мечникова о том, что центр управления всей микрофлорой организма (в т.ч. и кожи) находится именно в кишечнике, в последние десятилетия находят все больше подтверждений. Поэтому наряду с применением косметических средств, содержащих полезные – а такие уже заняли прочное место в индустрии красоты – необходимо восстановить микрофлору кишечника курсом пробиотиков.

Причина вторая: накопление токсических веществ

Кожа является одним из органов, отвечающих за выведение из организма вредных веществ – они выделяются с потом и кожным салом. Однако в здоровом организме максимальная нагрузка ложится на печень, почки и кишечник. В ситуации, когда функция этих органов по какой-то причине нарушается, либо же вредных веществ становится слишком много, выделительная система кожи начинает работать в авральном режиме. Это отражается на её состоянии: при отравлениях, тяжелых инфекциях кожные покровы тускнеют, приобретают землистый цвет. Из-за снижения местного иммунитета могут появляться очаги воспаления и гнойники.

К сожалению, подобные неприятности могут возникать и при кишечном дисбиозе. Потому что одна из важнейших функций полезных бактерий -- это как раз обезвреживание токсинов. Это могут быть вредные вещества, поступившие с едой, образовавшиеся в процессе пищеварения, а также продукты жизнедеятельности чужеродных микробов. Если бы не наша внутрикишечная система обезвреживания, состоящая из миллиардов невидимых защитников, мы бы очень быстро погибли от отравления. Когда же количество полезных бактерий в кишечнике уменьшается, токсины поступают в кровь, возрастает нагрузка на органы выделения, в том числе, на кожу. Поэтому здоровая кишечная микробиота - необходимое условие сияющей, чистой и свежей кожи!

Причина третья: аллергии

Вместе с пищей в кишечник попадают не только токсические вещества, но и потенциальные аллергены, в частности, крупные молекулы белков. Если такой белок проникнет через кишечную стенку и окажется в крови, иммунная система отреагирует на его появление аллергической реакцией, проявляющейся, в том числе, и высыпаниями на коже. К счастью, большинство таких молекул не “просачивается” дальше кишечника: здесь их встречают полезные бактерии и подвергают процессу гидролиза. Проще говоря “разрезают” на части, то есть на аминокислоты, к которым у адекватно работающей иммунной системы претензий нет.

Лучше всего связь кишечной микрофлоры и аллергических болезней прослеживается у детей первого года жизни. В это время происходит заселение кишечника микрофлорой, и, от того, каким именно микробам мы дадим пристанище, во многом зависит переносимость пищевых продуктов. Так, если в авангарде бифидо- и лактобактерии, с которыми у нашего организма сложился эволюционный союз, то у ребенка сформируется пищевая толерантность. То есть иммунная система будет спокойно относиться к большинству макро- и микроэлементов. А если фору получают чужеродные для нас микробы, то высока вероятность развития пищевой “нетерпимости”, то есть аллергии.

Поэтому сегодня во всем мире лечение аллергии обязательно включает и коррекцию кишечного дисбиоза. Назначается диета, богатая пищевыми волокнами, кисломолочные продукты, обогащенные полезными бактериями, и, конечно, пробиотики. Кстати, в составе всех пробиотиков компании “Вектор-БиАльгам” нет белков цельного молока, только аминокислоты, получившиеся в результате микробной гидролиза белков, не вызывающие аллергии.

Причина четвертая: витамины

Все знают, что для здоровья и красоты кожи нужны витамины. Присутствие этих крошечных молекул необходимо для работы ферментов, синтеза гормонов, белков. “Потухшая” кожа - один из признаков авитаминоза. К сожалению, нередко даже при правильной диете и достаточном присутствии витаминов в пище не происходит восполнение их запасов в организме. Потому что для их усвоения в кишечнике должно быть достаточное количество полезных бактерий.

При кишечном дисбиозе их место занимают чужеродные микробы, которые не только не помогают витаминам усваиваться, но, напротив, создают максимально неблагоприятные условия для пищеварения. Кроме того, полезные бактерии и сами синтезируют целый букет витаминов - большую часть В-группы, фолиевую кислоту, витамин К. Поэтому при дисбиозе организм теряет еще и эти бактериальные витамины, что сказывается на состоянии многих органов, в том числе и на процессы регенерации кожи. В состав пробиотиков компании “Вектор-БиАльгам” входят не только сами полезные бактерии, но их метаболиты, в том числе витамины в оптимальной для усвоения форме.

Причина пятая: гормоны

Каждый человек ощущал, как гормональные колебания сказываются на состоянии нашей кожи. Юношеские угри, высыпания, связанные с менструальным циклом, изменения кожи при беременности, снижение эластичности в менопаузе - все это результат воздействия гормонов на кожу. Она чутко реагирует на любые эндокринные нарушения - тускнеет при дефиците гормонов щитовидной железы, становится дряблой при недостаточной выработке мелатонина и пр.

В последние десятилетия проведено множество исследований, доказавших, что огромное количество веществ с гормональной активностью вырабатывается в желудочно-кишечном тракте. И одним из ключевых участников этого процесса является полезная микрофлора. Именно она синтезирует львиную долю серотонина - гормона, от которого зависит наше настроение. Представители защитной микрофлоры вырабатывают гамма-аминомасляную кислоту: это гормон и нейромедиатор, дарящий нам спокойствие.

Дело в том, что наша гормональная система - это очень четко сбалансированный механизм. И нарушения в одном его звене ведут к каскаду нежелательных изменений в другом. Поэтому дефицит гормонов, синтезирующихся на фабрике кишечной микрофлоры, неблагоприятно сказывается на общем гормональном статусе организма. И это одна из причин проблем, возникающих с кожей, при кишечном дисбиозе.

Курс пробиотиков при проблемах с кожей

В линейке компании "Вектор-БиАльгам" - пять пробиотиков, прием которых поможет скорректировать неблагоприятные изменения со стороны микрофлоры и оказать позитивное влияние на состояние кожи. Предлагаем Вам две универсальных схемы коррекции:

Первый рекомендован в ситуациях, когда уже есть проблемы с кожей и кишечником, для часто болеющих людей, после курса антибиотиков, при длительных стрессах и пр. Длительность курса - 4-6 недель.

1-10 день курса:

"Экофлор" по 1 пакету два раза в день за 30-40 минут до еды или через два часа после, оптимально - утром натощак и вечером перед сном.

"Трилакт" - по 1 флакону 1 раз в день за 20 минут до еды.

С 11 - 20 день:

"Бифидум БАГ" по 0,5 флакона 2 раза в день за 20 минут до еды.

21 день - до окончания курса:

"Бифидум БАГ" по 0,5 флакона 1 раз в день за 20 минут до еды.

Второй курс поможет поддержать кожу и кишечник, его продолжительность - 30 дней.

«НариЛак» по 2-3 столовых ложки 2 раза в день за 20-30 минут до еды.

"Пробиофлор Комплекс" по 1 капсуле 1 раз в день перед едой.