



# Koža je zrkadlom duše

**Ako sa prejavuje zdravie na pokožke, vlasoch či nechtoch? Čo treba robiť, aby vyzerali zdravo? S podobnými otázkami sme sa obrátili na doktorku Alexandru Novotnú zo súkromnej kliniky korekčnej dermatológie, laserovej medicíny a plastickej chirurgie Esthetic v Bratislave.**

## Hovori sa, že pleť, vlasy a nechty odrážajú náš zdravotný stav...

Koža je najväčší ľudský orgán, nazýva sa aj zrkadlom duše, a to isté platí pre nechty a vlasy. Dlhodobý stres, diéty, chronické, ale niekedy aj akútne ochorenia, napríklad aj chrípka, sa negatívne podpisujú pod stav kože, nechtovej a vlasovej. Koža je bledá, suchá, vplyvom stresu dochádza k degradácii kolagénu a jej ochabovaniu. Vlasy sú bez lesku, lámajú sa, v najzávažnejších prípadoch začínajú vypadávať. Nechty sú ryhované, lámavé.

## Spôsobuje tieto problémy stres či depresie?

Stres je v pozadí väčšiny problémov ľudského zdravia. Nie je to však to, že človek má problémy alebo viac práce. Je to o spôsobe vnímania problémov a spracúvaní stresu. Organizmu aj vlasu možno pomôcť zvýšeným prísunom vitamínov, najmä skupiny B a stopových prvkov.

## Ak vylúčime stres, čo by mal človek, ktorý má tieto problémy, ale nepociťuje žiadne príznaky nejakej choroby, urobiť?

Dôležitý pre zdravie tela, duše, a tým aj kože

je zdravý životný štýl. Pri koži najviac platí vyhýbanie sa opaľovaniu, pobyt na čerstvom vzduchu, nefajčiť, nepiť alkohol.

## Čo by mal urobiť človek, ktorý absolvuje interné vyšetrenie, a to nepreukáže žiadne ochorenie?

Pri vážnejších stavoch sa odporúča celkové vyšetrenie, jednak na vylúčenie chronického zápalového ložiska v organizme, na vylúčenie poruchy činnosti štítnej žľazy, ženských alebo mužských pohlavných hormónov.

Aké vitamíny a minerály by sme mali užívať,

> svojho jedálnička vyškrtli, treba sa sústrediť na tie zdravé, akými sú panenský olivový olej, mandle, sezamové zrníčka a omega-3 a gama-linolenové kyseliny. Gama-linolenová kyselina pomáha napríklad pri liečbe suchej pleti, vlasov a ekzémov.

## Pleť ničia cigarety

Fajčiarska pleť vyzerá často nezdravo. Nikotín spoločne s alkoholom a kofeínom spôsobujú usadeniny v drobných vlásočniciach. To má za následok nedostatočné prekrvenie kože a ochudobnenie buniek kože o kyslík a živiny. Kys-

líčník uhličitý z cigaretového dymu sa spája s hemoglobínom a ešte viac znemožňuje distribúciu kyslíka. Kvôli narušeniu látkovej výmeny buniek kože dochádza k spomaleniu delenia zárodočných buniek pokožky a k spomaleniu prirodzeného odľučovania vrchných zrohovatených buniek. Hydratácia pleti je znížená. Nikotín ničí vitamín C, ktorý je dôležitý na tvorbu kolagénových vlákien a udržanie pružnej pokožky. Koža sa stáva ochabnutou, objavujú sa vrásky. Ženy fajčiarky, ktoré užívajú hormonálnu antikoncepciu, poškodzujú svoju pleť

ešte viac. Môžu sa u nich objaviť pigmentové škvrny a rozšírené žilky. Fajčiari by mali zvýšiť svoj príjem vitamínu C, E a betakaroténu, súčasťou stravy by mala byť zelenina a ovocie.

## Zdravie zapísané v nechtoch

Najčastejšou príčinou štiepenia nechtovej je nedostatok minerálov a vitamínov, stres či drastické diéty. Slabé a krehké nechty sú príznakom toho, že telu chýba vápnik a bielkoviny. Proti štiepeniu sa odporúča konzumovať potraviny bohaté na vápnik. Vitamín D je možné doplniť zo sardínek a tuniaka. Na posilnenie nechtovej sú vhodné potraviny s vysokým obsahom železa. Biele škvrny zas naznačujú nedostatok zinku, vápnika, síry, ale aj vitamínov A, C a B. Ak strácajú lesk a štiepia sa, býva to často preto, že telo má málo mastných kyselín.

## Vlasie a ich ochranná funkcia

Príroda nevynašla vlasy na ozdobu, majú nás chrániť pred chladom a vlhkosťou. Vlas je

z 97 percent zložený z keratínu, bielkoviny obsahujúcej síru. Pri jej nedostatku je tenký. Strava bohatá na mäso, ryby, hydinu alebo syry je predpokladom hustých a zdravých vlasov. Záleží však aj na tom, aby prijaté živiny boli spracované a využili sa v metabolizme. A tomu napomáha ovocie, šaláty, zelenina a celozrnné produkty.

Vo vlasoch sa odráža doslova celý zdravotný stav. Povädnuté vlasy možno signalizujú v tele vážne ochorenie. Nezabúdajte, že kvalitu vlasov môžete do značnej miery ovplyvniť svojou stravou, ktorá by mala byť bohatá na vitamíny a minerály. Chýbať nemôže zinok, selén a vitamín B. Padanie vlasov je často prejavom hormonálnej poruchy. Tou najčastejšie býva zvýšená funkcia štítnej žľazy, zvýšená produkcia mužských hormónov, nadmerná či znížená tvorba inzulínu v slinivke. Ak vlasy vypadávajú dlhodobo, je potrebné navštíviť endokrinológa.

DOROTA HUDECŔOVÁ

## Účinný zinok

Nedostatok zinku vyvoláva ekzémy, lupienku (psoriázu) alebo akné. A naopak. Akné neovplyvňujú len hormóny, ale aj výživa. Nemecká lekárka Eva Hankeová upozorňuje, že zvyčajne nestačí iba to, aby pacient obmedzil prísun tukov a cukrov. Lekár by mu mal odmerať aj hladinu zinku. Ten totiž obmedzuje rast mazových žliaz a brzdí zápalové procesy. Spolu s hormónmi a vitamínom A priaznivo pôsobí na celkový stav kože. Aj u ľudí s lupienkou lekári často zisťujú výrazný nedostatok zinku, selénu, železa, horčíka, vápnika a mnohých vitamínov, najmä A, B, C, E. Aj keď ich doplnenie chorobu nevyliči, môžu jej stav zlepšiť.

#### **aby sme mali opäť pekné nechty, pleť aj vlasy?**

Bežne stačí vyvážená strava s prírodným obsahom minerálov a vitamínov v ovocí, zelenine, orechoch, bielom mäse. Dôležité sú aj tri omega masné kyseliny obsiahnuté v rybách. Ak dôjde k ochoreniu alebo organizmus z nejakých dôvodov tieto živiny nedostáva, napríklad pri chronickom ochorení či podvýžive, musíme ich pridávať umelo. V takom prípade najčastejšie pridávame zinok a vitamíny podľa potreby, najmä vitamíny skupiny B, E, A, D. Na zlepšenie hojenia rán po operácii dávame lokálne vitamín K.

#### **Ako pôsobia napríklad diéty, ktoré ženy často a rady držia?**

Zle, pretože okrem jojo efektu, ktorý sa vždy dostaví, ženy najčastejšie vynechávajú chlieb a celozrnné múčne výrobky, čo pleť škodí. Môže však dôjsť aj k zhoršeniu kvality vlasov a k ich zvýšenému vypadávaniu. Je to predovšetkým nedostatkom niektorých dôležitých zložiek potravy – esenciálnych aminokyselín, stopových prvkov, vitamínov, nenasýtených mastných kyselín. Rýchly úbytok na váhe je navyše pre organizmus

záťažová situácia spojená so stresom.

#### **Spôsobujú mastenie a nezdravý vzhľad vlasov a pleti hormóny?**

Mastenie vlasov skutočne ovplyvňuje činnosť endokrinného systému, teda hormóny, ale je tiež podmienené geneticky a svoj vplyv majú aj vonkajšie vplyvy a sezónne odchýlky. Ak problém nevyriešia šampóny, je potrebné vyhľadať dermatológa. Prebytok mužského pohlavného hormónu testosterónu spôsobuje mastenie vlasov a pleti, tvorbu hnisavých aknózných vyrážok, pri výraznej nadprodukcii hormónu dokonca vypadávanie vlasov u žien.

#### **Ak sa z ničoho nič začnú niekomu mastiť vlasy a zhorší sa mu pleť, ako si má poradiť?**

Mazotok môže ovplyvňovať celý rad vnútorných aj vonkajších vplyvov. Z tých vonkajších sú to teplotné rozdiely medzi vonkajším prostredím a vykurovanými priestormi, nosenie čapíc či príliš časté umývanie vlasov vysušujúcimi šampónmi. Ovplyvňujú ho aj hormonálne výkyvy, menštruácia a spôsob stravovania. V zimných mesiacoch trápi

problém s mastnými vlasmi aj pleťou veľa ľudí. Ak problémy postupne nezmiznú alebo sa objavia aj ďalšie – svrbenie, lupiny, je vhodné navštíviť lekára.

#### **Má solárium vplyv na vypadávanie vlasov?**

Bežné opaľovanie v soláriu priamy vplyv na vypadávanie vlasov nemá, ale nadmerné slnenie či vystavovanie sa UV žiareniu môže poškodiť štruktúru vlasov a zhoršiť ich kvalitu.

#### **Ako by si mal človek, ktorý chce byť zdravý a chce mať zdravé vlasy aj pleť, upraviť stravu?**

Veľa ovocia, zeleniny, odporúčam predovšetkým tmavé ovocie, celozrnný chlieb a pečivo, biele mäso ako doplnok, olivový olej, orechy.

#### **Ako je to so sladkosťami, a najmä čokoládou?**

Len zriedka majú negatívny vplyv na stav kože, tmavá čokoláda je ťažšie tolerovaná hlavne u ľudí, ktorí majú potravinovú precitlivosť.

DOROTA HUDECOVÁ

Foto: archív