

Fitoterapia i suplementacja diety w dermatologii
lek.med. Krzysztof Błęcha
Centrum Ziołolecznictwa Ojca Grzegorza Sroki

Słowa kluczowe: fitoterapia, suplementy diety, skóra

Niezdrowy wygląd skóry może być związany z chorobami dermatologicznymi, czyli toczącymi się tylko i wyłącznie w jej obrębie, np. o etiologii infekcyjnej. Często jednak ma on związek z zaburzeniami funkcjonowania całego organizmu. Można zaryzykować tezę, że czasami problemy ze skórą są zewnętrzną manifestacją chorób ogólnoustrojowych. Najczęściej są to wtedy przyczyny związane z:

- zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego,
- nieprawidłową dietą,
- paleniem papierosów,
- zaburzeniami hormonalnymi,
- chorobami autoimmunologicznymi,
- chorobami na tle emocjonalnym np. depresją.

Jeżeli objawom skórny towarzyszą dolegliwości przewodu pokarmowego należy oprócz preparatów stosowanych na skórę dołączyć zioła poprawiające trawienie. Przyczyny związane z dietą to najczęściej skutek spożywania zbyt dużej ilości wysoko przetworzonej żywności zawierającej często syntetyczne dodatki smakowe, zapachowe. Typowym przykładem tej żywności są dania typu „fast food”. Najprostszym sposobem poprawy wyglądu skóry jest prawidłowe odżywianie naturalną, tj. mało przetworzoną żywnością z dużą ilością warzyw i owoców.

Postulat ten jest trudny do realizacji, ponieważ żyjemy w bardzo dużym tempie, odżywiamy się produktami niskiej jakości (żywność wysokiej jakości jest czasami w ogóle niedostępna). Ponadto nasze potrzeby żywieniowe są w pewnych stanach chorobowych dużo wyższe niż w stanie zdrowia. Koniecznym zatem staje się uzupełnienie diety o właściwą suplementację, zwłaszcza gdy odbywa się ona z użyciem surowców naturalnych. Pewne grupy wiekowe są szczególnie narażone na braki substancji odżywczych. Pierwsza z nich to dorastająca młodzież, która spożywa często żywność wysoko przetworzoną oraz nasyconą węglowodanami i izomerami *trans* kwasów tłuszczowych, co prowadzi do otyłości. Jak wynika z danych statystycznych WHO co trzeci 11-latek w Europie cierpi na nadwagę lub otyłość¹. Osoby otyłe niekoniecznie są dobrze odżywione. Ktoś może być otyły i niedożywiony, gdyż otyłość generowana jest przez spożywanie dań bogatych w cukry proste i ubogich w składniki sprzyjające zdrowiu. Druga grupa narażona na niedożywienie to osoby starsze. One z kolei mają dietę bardzo monotonną, a przez to deficytową. Ponadto z racji wieku ich przewód pokarmowy nie pracuje już tak perfekcyjnie jak u ludzi młodych, a co za tym idzie nie wchłania wszystkiego, co dostarczane jest do organizmu. Dodatkowo osoby starsze piją mało wody, gdyż uczucie pragnienia stopniowo zanika z wiekiem, a skóra odwodniona wygląda starzej. Gdy podejrzewamy u pacjentów, że problemy z niezdrowym wyglądem skóry i włosów mają przyczyny w niedożywieniu, zalecamy suplementację diety produktami bogatymi w witaminy i minerały. Część z nich zamieszczono w poniższej tabeli.

¹ (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics/infographic-1-in-3-11-year-olds-is-overweight-or-obese>).

ROLA NIEKTÓRYCH WITAMIN W UTRZYMANIU WŁAŚCIWEGO WYGLĄDU SKÓRY I WŁOSÓW²	
Witamina A (retinol)	Pobudza syntezę kolagenu, jednocześnie hamując jego degradację, poprzez zmniejszenie syntezy metaloproteinazy. Przyspiesza odnowę komórek naskórka, gdyż stymuluje podziały komórkowe.
Witamina B2	Wpływa na gospodarkę tłuszczową. Jej niedobór powoduje łojotok i sprzyja powstawaniu trądziku.
Witamina B3 (PP)	Ma wpływ na zdrowy wygląd włosów i skóry. Jej niedobór powoduje, iż skóra staje się sucha.
Witamina B5 (kwas pantotenowy)	Ma szczególnie duże znaczenie dla włosów. Jej niedobór powoduje wypadanie włosów. Jest aktywatorem zabarwienia włosów i ich wzrostu.
Witamina B6 (pirydoksyna)	Reguluje wydzielanie łoju, działa także jako filtr UV.
Witamina H (biotyna)	Jej niedobór powoduje wypadanie włosów i powstanie łojotoku.
Witamina C (kwas askorbinowy)	Przeciwdziała starzeniu się skóry, gdyż jest aktywatorem syntezy kolagenu.
Witamina E (tokoferole i tokotrienole)	Jest silnym antyoksydantem co ma kluczowe działanie dla procesu starzenia się skóry.
Cynk	Pomocny w procesie gojenia się skóry i odnowy skóry właściwej. Jest niezbędny w prawidłowym metabolizmie kolagenoz, diastaz i proteaz. Przyczyni się do utrzymania właściwej elastyczności i sprężystości oraz wzmacnia wytrzymałość naskórka.
Mangan	Jest koenzymem w metabolizmie kolagenu, wchodzi w skład dysmutazy nadtlenkowej, która uczestniczy w obronie przed wolnymi rodnikami. Ma działanie wspomagające w terapii alergii.
Miedź	Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania dysmutazy nadtlenkowej. Uczestniczy w prawidłowym metabolizmie melaniny i tworzeniu tkanki łącznej.
Selen	Jest niezbędny do prawidłowej aktywności peroksydazy glutationowej, która przyczynia się do eliminacji wolnych rodników.

Czasami żyjemy w środowisku, które naraża nas na kontakt z toksycznymi substancjami i obecnymi np. w dymie tytoniowym, czy w smogu. Te działania mogą powodować „zatrucie” np. metalami ciężkimi, węglowodorami aromatycznymi, dioksynami lub innymi toksycznymi substancjami. W związku z tym, w swojej normalnej diecie powinno się zadbać o produkty o działaniu odtruwającym, takie jak produkty pszczele: pyłek, propolis, a szczególnie miód. Produkty pszczele mają

² Martini Marie Calude; redakcja naukowa wydania polskiego: Waldemar Placek; Kosmetologia i farmakologia skóry; Wydawnictwo Lekarskie PZWL; Warszawa 2007; str.314-315, 445.

udowodnione własności obniżające poziom metali ciężkich.³ W przypadku terapii „odtruwających” pamiętać należy o stymulacji odtruwającej funkcji nerek. Ziół, które to czynią, jest wiele. Jednak dobrze jest wybrać takie, które dodatkowo wykazują prozdrowotny efekt w obrębie skóry. Takim surowcem są skrzyp i rdest ptasi. Najlepszym sposobem wykorzystania tych bogatych w krzemionkę ziół jest picie ich w postaci odwarów. Gotowanie ich przez 20-30 minut pozwala na wydobycie wszystkich substancji prozdrowotnych, w tym krzemu, który zwiększa ilość włókien kolagenowych w naszym organizmie, a przez to sprawia, że nasze tkanki, również skóra, będą bardziej sprężyste, co objawi się redukcją zmarszczek.

Istotnym elementem terapii odtruwającej jest również stosowanie substancji antyoksydacyjnych eliminujących wolne rodniki. Mogą to być witaminy takie jak aktywna w środowisku wodnym witamina C i lipofilna witamina E. Jednakże zażywając witaminę E należy pamiętać, aby pochodziła ona ze źródeł naturalnych, czyli aby w jej skład wchodziło 8 związków naturalnych: 4 tokoferole i 4 tokotrienole. Jednymi z najlepszych antyoksydantów są owoce jagodowe, zwłaszcza te bogate w antocyjaniany. Na czoło wysuwają się tutaj owoc aronii, owoc czarnej jagody i owoc żurawiny. Antyoksydacyjnie zadziała również ekstrakt z liścia herbaty, a także popularne przyprawy takie jak cynamon i imbir⁴.

Problemy skórne mają często podłoże emocjonalne np. depresyjne. Człowiek w depresji wygląda kilka lat starzej. Przy stanach depresyjnych w okresie jesienno-zimowym zalecana jest suplementacja ekstraktami z ziela dziurawca, korzenia żeń-szenia i witaminą D. Należy zaznaczyć, że leczenie depresji powinno być nadzorowane przez lekarza.

Cellulit

Cellulit wprawdzie nie jest chorobą, stanowi jednak częstą przyczynę wizyt w gabinecie lekarza bądź kosmetologa. W języku naukowym nazywa się go lipodystrofią. W cellulicie dochodzi do zwyrodnienia tkanki łącznej. Powstają zmiany o charakterze obrzękowo-włókniejącym, czego konsekwencją jest nierównomierna powierzchnia skóry. To zaburzenie gładkości skóry wygląda jak skórka pomarańczy. Dlatego też cellulit zwany jest inaczej skórka pomarańczową. Problem ten dotyczy w zasadzie wyłącznie kobiet i ma związek z podwyższonym poziomem estrogenów i niedoborem progesteronu, a także swoistym dla płci układem włókien kolagenowych w skórze. Sprzyja mu zażywanie środków antykoncepcyjnych, nadużywanie słodczy i alkoholu, palenie papierosów, siedzący tryb życia oraz noszenie bardzo obcisłych spodni. Czy istnieją skuteczne sposoby pozbycia się cellulitu? To zależy od tego z jak zaawansowaną postacią tej przypadłości mamy do czynienia. W początkowej fazie tworzenia się skórki pomarańczowej podstawowym działaniem profilaktycznym będzie eliminacja wyżej wymienionych przyczyn, ale także korzystanie z różnych metod terapeutycznych z zakresu medycyny estetycznej. Nasuwa się jednak pytanie, czy preparaty roślinne mogą zapobiegać rozwojowi cellulitu. Jako że przyczyny i patogeneza powstawania cellulitu są znane możemy wpłynąć na przebieg tego zjawiska. Do rozwoju zmian przyczynia się zaburzenie w krążeniu krwi i limfy, które prowadzi do powstawania obrzęków i zaburzeń w metabolizmie tkanek.

³Lecznicze działanie miodu pszczelego w chorobach wewnętrznych, Bogdan Kędzia, Elżbieta Hołderna-Kędzia, str. 186.

⁴ Wawer I., Aronia polski paradoks, wyd. Agropharm S.A. Warszawa 2006, s. 95-96.

Używając surowców zielarskich możemy wpłynąć na prawidłowe krążenie płynów ustrojowych w organizmie. Najlepiej przebadanym i rekomendowanym do tego produktem ziołowym jest ekstrakt z owoców kasztanowca⁵. Najlepiej łączyć go z ekstraktem z liści miłorzębu, który znakomicie wpływa na mikrokrążenie krwi. Miłorząb japoński jest szczególnie predysponowany do działania w tym przypadku, ma silne właściwości antyoksydacyjne, a neutralizacja wolnych rodników jest jedną z istotnych dróg zapobiegania tej dysfunkcji⁶. Zioła, które wspomagają krążenie żyłne i limfatyczne można podawać także zewnętrznie w postaci maści lub kremów, dlatego też wykorzystujemy ekstrakt z kasztanowca, łącząc go z destylatem z kory lub liści oczaru wirginijskiego, a także olejkami eterycznymi, szczególnie olejkiem cyprysowym. Można te kremy wcierać w warunkach domowych, można także wprowadzać je używając masażu pneumatycznego bądź drenażu limfatycznego. Cellulit to uszkodzenie tkanki łącznej, a więc istotną rolę odgrywa w jego przypadku właściwy stan włókien kolagenowych. Aby to zapewnić, należy dostarczać do organizmu krzem, najlepiej ze źródeł naturalnych. Takim źródłem są m.in. wspomniane wyżej ziele skrzypu i rdestu ptasiego.

Jeżeli mówimy o środkach doustnych to warto wspomnieć o substancjach, które poprawiają termogenezę i uważane są za tzw. „spalacze tłuszczu”. Warto stosować je bezpośrednio przed wysiłkiem fizycznym. Te substancje to kwas hydroksycytrynowy HCA (pozyskiwany z Garcinii cambogia) oraz sprzężony kwas linolowy CLA.

Większość autorytetów uważa, że otyłość i nadwaga sprzyjają tworzeniu się cellulitu. Metodą, którą możemy zarekomendować przy redukcji masy ciała, w której poprawia się elastyczność skóry jest dieta ketogeniczna, czyli niskowęglowodanowa, niskotłuszczowa i normobiałkowa. Takie efekty obserwuje się także po diecie niskowęglowodanowej, wysokotłuszczowej, normobiałkowej. W walce z cellulitem najczęściej jednak stosuje się preparaty do zewnętrznego użycia i tutaj zalecane są algi, morskocyn pęcherzykowaty, szkarłatnica pępkowa. Z innych alg stosowane są algi z rodzaju *Laminaria*, używana jest *Chlorella*, a także detoksykujący organizm *Lithothamnion*. Poza algami zwykle do okładów tego typu używa się wciągów z miłorzębu japońskiego, który poprawia mikrokrążenie i działa antyoksydacyjnie, liści bluszczu, które działają przeciwobrzękowo i odtruwająco, kwiatu arniki, który wzmacnia ściany naczyń krwionośnych, a także ekstraktów z kawy i guarany bogatych w kofeinę, która działa lipolitycznie⁷.

Trądzik

Częstym problemem, który dotyka szczególnie nastolatków jest trądzik pospolity. Jest to choroba powodowana zawężeniem otworów mieszków włosowych przez zrogowaciały naskórek. Powoduje to blokowanie odpływu łoju i powstanie rozdętych, balonowatych krostek, w których dochodzi do namnożenia się bakterii i roztoczy.

Podział trądzików: zaskórnikowy, zapalny i/lub mieszany

⁵ Eliza Lamer-Zarawska, Barbara Kowal-Gierczak, Jan Niedworok; Fitoterapia i leki roślinne; Wydawnictwo Lekarskie PZWL; Warszawa 2007; str.183

⁶ Ibidem, str. 214

⁷ Adam Klimowicz, Joanna Zielonka, Marcelina Turek, Anna Nowak; Substancje pochodzenia naturalnego stosowane w terapii cellulitu; Postępy Fitoterapii; 2015; 2(16); 96-101

Trądzik zaskórnikowy (najłagodniejsza postać choroby) – zaskórniki powstają na skutek nasilonych podziałów i przylegania do siebie komórek mieszka włosowego. Mogą one przyczyniać się do blokowania odpływu łoju. W mieszkcu włosowym może też gromadzić się ciemny czop keratynowy.

Trądzik zapalny – dominują w nim gródki, guzki i zmiany torbielowo-guzkowe, które ulegają zakażeniu najczęściej bakterią *Propionibacterium acnes* (P.acnes).

Trądzik guzkowy – w/w zmiany guzkowe zlewają się, tworzą torbiele, blizny i przetoki.

Podatność na trądzik zależy od indywidualnych predyspozycji, na które wpływ mają geny. Zauważono także, że nasila się on w przypadku stresu i niewłaściwej diety opartej na fast-foodach. Przyczyną trądziku u młodych kobiet może być także otyłość brzuszna. Powoduje ona zwiększoną produkcję androgenów. Stymulują one gruczoły łojowe do produkcji łoju. Trądzik u kobiety może być także spowodowany zespołem policystycznych jajników. Nie jest prawdą, że trądzik wynika ze złej higieny osobistej chorego. Niektóre substancje mogą go prowokować, są to przykładowo sterydy anaboliczne bądź hormonalne środki antykoncepcyjne.

Leczenie klasyczne trądziku obejmuje między innymi stosowanie nadtlenku benzoilu. Wiąże się to jednak ze zwiększeniem ryzyka oparzeń, np. słonecznych. Po jego zastosowaniu może u pacjentów pojawić się suchość, rumień i łuszczenie się skóry. Podobne działanie niepożądane może nieść ze sobą stosowanie retinoidów.

W przypadku rozległych ropnych zmian często zaleca się stosowanie antybiotyków, głównie z grupy tetracyklin. Terapia antybiotykami również wiąże się z szeregiem działań ubocznych. Doksycyklina wywołuje może zapalenia przełyku. Może także wywołać nadwrażliwość skóry na światło. Dlatego należy ją ostrożnie stosować latem. Ponadto jak wszystkie antybiotyki obniża ona odporność organizmu. Niestety bakteria *Propionibacterium acnes* szybko uodparnia się na antybiotyki.

Leczenie i suplementacja diety w przypadku trądziku pospolitego – propozycja trójstopniowego postępowania:

I. Postępowanie standardowe w przypadku mało nasilonych zmian (trądziku zaskórnikowego).

Mydło ziołowe (np. Boniderm) 1-3 razy dziennie wcierać w chore miejsca 2-3 minuty i spłukać wodą+ Krem zawierający w swoim składzie np. ekstrakt z propolisu, olejek cytronelowy, olejek z drzewa herbacianego, ekstrakt z kwiatu nagietka 1-2 razy dziennie, punktowo na ropne krostki (w razie uczulenia na propoliszamiennie krem zawierający w składzie np. destylat oczarowy oraz ekstrakty z kwiatu nagietka, z kwiatu rumianku, z ziela krwawnika, z ziela fiołka, z liścia babki lancetowatej, a także olejki: lawendowy, geraniowy, szałwiowy, z drzewa herbacianego)⁸.

II. Postępowanie rozszerzone (gdy choroba ma większe nasilenie i/lub gdy chory był leczony antybiotykami doustnymi). Do fazy I dodajemy stymulację odporności:

Ekstrakt z propolisu i pyłek pszczeli (takie połączenie poza stymulacją odporności działa także przeciwbakteryjnie)⁹ + Syrop zawierający miód pszczeli, ekstrakt z ziela jeżówki purpurowej, ekstrakt

⁸ Krzysztof Błęcha; Ziołolecznictwo Ojca Grzegorza Sroki; Żywiec 2013; str. 286-287

⁹ Bogdan Kędzia, Elżbieta Hołderna-Kędzia; Leczenie produktami pszczelimi, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne; Warszawa 1994; str. 136-138

z liścia melisy lekarskiej, ekstrakt z kwiatu rumianku pospolitego przez 7-10 dni, następnie 2-3 tygodnie przerwy i znowu 7-10 dni terapii¹⁰. Uwaga! Surowce zawierające w swoim składzie ekstrakt z jeżówki purpurowej powinny być stosowane pulsacyjnie. Stosowanie ciągłe, zamiast działać immunostymulująco, działa immunosupresyjnie¹¹.

III. Jeżeli trądzik ma osoba dorosła do I lub I i II fazy dodajemy stymulację odtruwającej funkcji nerek poprzez stosowanie kropli ziołowych zawierających nalewkę z ziela skrzypu oraz soki: z liścia brzozy, z ziela pokrzywy, z korzenia mniszka, z ziela krwawnika oraz stymulację odtruwającej funkcji wątroby np. poprzez stosowanie połączenia następujących surowców zielarskich: intraktu z ziela bożego drzewka, soku z korzenia mniszka, nalewki z owoców ostropestu, soku z ziela krwawnika, nalewki z ziela dziurawca, nalewki z liścia mięty.

Jako że istotną rolę w powstawaniu trądziku odgrywa nadprodukcja androgenów (męskich hormonów płciowych), u dziewcząt w okresie dojrzewania z umiarkowanym lub ciężkim trądzikiem zaleca się czasami stosowanie preparatów antykoncepcyjnych. Należy jednak zaznaczyć, że ingerencja silnymi środkami hormonalnymi w młody organizm jest BARDZO KONTROWERSYJNA. Mogą one ponadto zwiększyć prawdopodobieństwo pojawienia się epizodów zakrzepowych. Bezpieczną alternatywą dla środków hormonalnych może być zastosowanie rośliny, która zmniejsza negatywny wpływ androgenów na gruczoły łojowe. Jest nią owoc palmy sabal^{12,13}. Podwyższony poziom androgenów mają także kobiety chorujące na zespół policystycznych jajników. Pomocny wtedy może okazać się korzeń piwonii białej, kora cynamonowca, a także surowce zielarskie o działaniu antyoksydacyjnym¹⁴.

Grzybica

Grzybica skóry najczęściej pojawia się w fałdach zgięciowych na skórze, np. w pachwinach pod pachami oraz pod piersiami (u kobiet). Częściej występuje u osób otyłych, zwłaszcza gdy chorują na cukrzycę. Przybiera ona wówczas formę tzw. wyprzeń lub wysypek. Mają one najczęściej kolor czerwony, odczuwa się pieczenie ze świądem i często charakterystyczny, nieprzyjemny zapach. Rodzajem grzybicy częściej występującej latem jest grzybica stóp. Umiejszcawia się zwykle pomiędzy palcami, na podszewkach i po bokach stóp. Kolejnym rodzajem grzybicy jest grzybica paznokci. Zwalczanie jej trwa szczególnie długo, gdyż trudno jest dotrzeć z lekiem do wszystkich miejsc, w których bytują grzyby. Dlatego też terapia nie przynosi szybko widocznych rezultatów i trzeba ją stosować długo oraz cierpliwie. Szczególnym przykładem zmian grzybiczych jest łupież pstry. Drożdżaki, które go powodują, hamują aktywność melanocytów (komórki, które odpowiedzialne są za zabarwienie skóry). Powoduje to powstanie na skórze białych cętek. Skóra staje się „pstrokata” –

¹⁰ Monografia naukowa III Międzynarodowej Konferencji: Rośliny zielarskie, kosmetyki naturalne, żywność funkcjonalna; Krosno-Wrocław 2016; str. 96-97

¹¹ Maławska Irena [red] Framakognozja, Poznań 2006, str. 90.

¹² Eliza Lamer-Zarawska, Barbara Kowal-Gierczak, Jan Niedworok; Fitoterapia i leki roślinne; Wydawnictwo Lekarskie PZWL; Warszawa 2007; str.420-421

¹³ Grant P., Ramasamy S.; *An Update on Plant Derived Anti-Androgens*; International Journal of Endocrinology and Metabolism; 2012;10(2); 497

¹⁴ Arentz S., Abbott J., Smith C., Bensoussan A.; *Herbal medicine for the management of polycystic ovary syndrome (PCOS) and associated oligo/amenorrhoea and hyperandrogenism; a review of the laboratory evidence for effects with corroborative clinical findings*; Complementary and Alternative Medicine; 2014; 14; 511

stąd też nazwa tej choroby. Szczególnie widoczna jest w przypadku opalania, bo obszary pozbawione melanocytów przy opalaniu pozostają blade.

Infekcje grzybicze skóry to problem generalnie 2 grup ludzi:

- chorych o obniżonej odporności organizmu,
- zdrowych, ale narażonych na infekcje poprzez np. wspólne korzystanie z basenu, prysznic lub specyficzne warunki w pracy (np. gumowe obuwie).

Postępowanie w obu tych przypadkach jest inne. Chorzy o obniżonej odporności wymagają leczenia choroby zasadniczej, która wywołała spadek odporności. Zdrowi, ale narażeni na infekcje powinni zachować maksymalną higienę w pracy, basenie (koniecznie należy używać kłapek). Korzystne działanie wykazuje również stosowanie (profilaktycznie jak i w stanie choroby) zewnętrznie kremów lub maści zawierających w składzie surowce o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym, i przeciwgrzybiczym, takie jak propolis, ekstrakty: z kwiatu nagietka, z kwiatu rumianku, z ziela krwawnika, z ziela fiołka, z liści babki lancetowatej bądź olejki eteryczne: cytronelowy, lawendowy, geraniowy, szałwiowy, z drzewa herbacianego. Obu grupom pacjentów mogą pomóc naturalne immunostymulanty opisane powyżej. Typowym ziołem pobudzającym odporność jest ziele jeżówki purpurowej. Jeżówkę należy stosować przez 1 tydzień (nie dłużej), a potem zrobić przerwę 3-4 tygodnie. Immunostymulacyjne działanie wykazuje także pyłek pszczeli i propolis.

Alergie

Choroby alergiczne objawiające się na skórze mają różny mechanizm powstawania. Jeżeli mamy do czynienia z pokrzywką alergiczną jest to nadwrażliwość typu wczesnego i odpowiedzialny jest za to tzw. I typ reakcji alergiczej, zwany też alergią natychmiastową. Czasami mamy do czynienia z tzw. alergicznym wypryskiem kontaktowym. Reakcja ta przebiega w tzw. IV typie reakcji alergiczej. Wywoływana jest przez kobalt, nikiel, gumę, środki dezynfekcyjne, formaldehyd (obecny np. w meblach z płyty wiórowej). Może być także konsekwencją stosowania antybiotyków oraz niektórych maści i kremów. Objawy w tym typie alergii pojawiają się w trybie opóźnionym, tj. ok. 12–48 godz. po kontakcie z alergenem.

W przypadku każdej alergii pomocny jest olej z nasion czarnuszki siewnej, który ma silne, porównywalne z lekami syntetycznymi, działanie przeciwalergiczne¹⁵ oraz działanie przeciwzapalne¹⁶. Zostało to potwierdzone w kilku badaniach klinicznych¹⁷. Olej z czarnuszki praktycznie nie wykazuje działań niepożądanych i jest bezpieczny nawet dla małych dzieci. Najbardziej aktywnym, przeciwalergicznym działającym składnikiem oleju z nasion czarnuszki siewnej jest olejek eteryczny. Niestety, jego ilość w kupowanym oleju jest zmienna, w dodatku może się on ulatniać podczas przechowywania np. w butelce. Rozwiązaniem w tym wypadku są dostępne na rynku suplementy zawierające olej z czarnuszki siewnej hermetycznie zamknięty w kapsułkach żelatynowych, standaryzowany pod względem zawartości olejku eterycznego.

¹⁵ MunawarAlamAnsari, Shahida P. Ahmed, Nur AlamAnsari; Ceterizine and NigellaSativa: Comparison of Conventional and Herbal Option for Treatment of SeasonalAllergicRhinitis; Pakistan Journal of Medicine; 2007; 46(3)

¹⁶ Mańkowska D, Bylka W.; *Nigellasativa L. – związki czynne, aktywność biologiczna*; Herba Polonica; 2009; 55(1);109

¹⁷ Ibidem.

Jeżeli objawy skórne prowokowane są przez alergię pokarmową dobrze sprawdza się dodatkowe picie naparu z mieszanek ziołowych zawierających w składzie np. koszyczek rumianku, owoc kopru włoskiego, owoc kminku, liść babki lancetowatej, liść melisy. Wpływa to korzystnie na stan błony śluzowej przewodu pokarmowego, zwłaszcza jelit. Powoduje to, iż staje się ona „bardziej szczelna” i przenikanie przez nią alergenów pokarmowych jest utrudnione. Co do działania zewnętrznego, korzystne efekty wywołuje stosowanie łagodnych mydeł ziołowych, które nie powodują wysuszenia czy podrażnienia skóry. Czasami objawy alergii przybierają formę zmian zapalnych na skórze, wtedy pomocne będą zioła o działaniu przeciwzapalnym i łagodzącym. Takie własności posiadają wyciągi z ziela fiołka trójbarwnego, ziela krwawnika, liścia babki lancetowatej, kwiatu rumianku i nagietka oraz destylat z oczaru wirginijskiego.

Skóra naczynkowa, pajęczki naczyniowe

Pajęczki naczyniowe, czyli rozszerzone i popękane drobne naczynia krwionośne stanowią problem u dużej grupy kobiet. Ich powstawanie zależy od wielu czynników. Są wśród nich zaburzenia hormonalne np. menopauza, czynniki emocjonalne, a także narażenie skóry na duże wahania temperatur, np. z jednej strony mróz czy wiatr, a z drugiej strony zbyt intensywne opalanie się.

Miejscem, w którym często zlokalizowane są poszerzenia naczyń jest m. in. skóra na nosie i policzkach. Zmiany te lokalizują się także w obrębie skóry nóg. Czasami towarzyszą żyłakom. Zdarza się również, że czynnikiem wywołującym powstanie pajęczków naczyniowych jest ciąża, która zaburza odpływ krwi z żył kończyn dolnych. Pomocna jest wówczas suplementacja surowcami zielarskimi usprawniającymi krążenie krwi w naczyniach włosowatych. Preparaty ziołowe stosuje się zarówno na skórę jak i doustnie. W przypadku działania na skórę pomocne będą ekstrakty z owoców kasztanowca, oczaru wirginijskiego oraz olejki eteryczne: cyprysowy i lawendowy. W preparatach doustnych stosuje się wspomniany już ekstrakt z kasztanowca oraz ekstrakt z miłorzębu japońskiego.

Trądzik różowaty dotyczy głównie ludzi w średnim wieku. Częściej zapadają na to schorzenie kobiety zwłaszcza w okresie okołomenopauzalnym. Objawy schorzenia zależą od stopnia jego zaawansowania. Może to być nieznaczne zaczerwienienie skóry nosa i policzków z niewielkimi "pajęczkami" lub może to być guzowato zmieniony nos. Zmianom tego typu sprzyja nadużywanie alkoholu, nadmierne opalanie się, gwałtowne zmiany temperatury a nawet ostre przyprawy. Uważa się, że trądzik różowaty jest chorobą autoimmunologiczną. Dlatego też zaleca się w tym przypadku suplementację diety ekstraktem z korzenia piwonii białej, pomocnym w innych schorzeniach autoimmunologicznych, takich jak: RZS, łuszczyca czy choroba Hashimoto. Chorzy na trądzik różowaty często wiążą swoje dolegliwości z pogorszeniem się trawienia, dlatego też należy stosować równocześnie suplementację wspomagającą pracę układu pokarmowego.

Łuszczyca

Łuszczyca to choroba, która objawia się na skórze. Jednak nie jest to jedynie choroba skóry. Ma podłoże autoimmunologiczne, tak przynajmniej twierdzi wielu naukowców. Dlatego postępowanie terapeutyczno-suplementacyjne w tym przypadku również opiera się na stosowaniu wspomnianego wcześniej ekstraktu z korzenia piwonii białej^{18,19}. W jednym z badań przeprowadzonym u 50

¹⁸ Yuying W., Xiaoli X., Jianwen L.; *Influence of total glucosides of paeony on TNF2α and IL28 in patients with psoriasis vulgaris stationary phase*; Modern Journal of Integrated Traditional Chinese and Western Medicine; 2009;18; 2111

pacjentów z łuszczycą potwierdzono także prawie 100% skuteczność ekstraktu z czarnej huby (grzyba błyskoporka podkorowego o łacińskiej nazwie *Innonotus obligus*) w łagodzeniu objawów łuszczycy²⁰. Ale schorzenie to wymaga także działania odtruwającego, czyli suplementacji preparatami stymulującymi funkcjonowanie układu pokarmowego i moczowego, w szczególności wątroby i nerek. Do pielęgnacji skóry korzystnie jest stosować preparaty ziołowe o działaniu łagodzącym podrażnienia, przeciwzapalnym i przeciwbakteryjnym. Należy dbać również o odpowiedni poziom jej nawilżenia.

Stosowanie surowców zielarskich w leczeniu i suplementacji diety chorób dermatologicznych ma długą tradycję stosowania i dobre udokumentowanie naukowe. Rola ziół w problemach kosmetycznych i chorobach skóry nie ogranicza się tylko do powierzchni skóry. Efekt odtruwający, immunostymulujący oraz adaptogenny jaki wywierają na organizm surowce naturalne, leczy niejako od wewnątrz nasz organizm przywracając w nim stan homeostazy. Prawidłowe funkcjonowanie naszego ciała powoduje, iż nie manifestują się na skórze objawy chorób ogólnoustrojowych. Zioła są cennym elementem medycyny komplementarnej, która łączy leki syntetyczne i naturalne. Produkty naturalne stanowią cenne narzędzie terapeutyczne w tym segmencie medycyny.

¹⁹ Wang Y. N., Zhang Y., Wang Y., Zhu D. X., Xu L. Q., Fang H., Wu W.; *The Beneficial Effect of Total Glucosides of Paeony on Psoriatic Arthritis Links to Circulating Tregs and Th1 Cell Function*; *Phytotherapy Research*; 2014; 28(3);372

²⁰ E. Dosychev, V. Bystrova; *Treatment of Psoriasis with Chaga Fungus Preparations*; *Vestnik Dermatologii i Venerologii*; 1973 (May); 79 (http://www.oriveda.com/zips/PSORIASIS_chaga.pdf)