

Как питаться при акне

День 1

НУТРИ



ШЕФ

Ведущая: Александра Легран

- Интегративный нутрициолог (PLS, МИИН)
- Коуч ICF
- Коуч по работе с расстройствами пищевого поведения
- Спикер МИИН, блогер @miin_ankz
- 450 часов в коучинге
- 100+ довольных клиентов в персональной работе





О чем будем говорить сегодня?

1. О чём может рассказать кожа?

2. Главные ошибки самолечения акне

3. Топ причин образования акне

4. Список провоспалительных продуктов, которые вредят коже и провоцируют акне

5. Лайфхаки для легко перехода на здоровое питание

6. Резистентность к инсулину - что это? Как скорректировать?



Что такое кожа?

Самый крупный орган в теле и маркер состояния здоровья!

По состоянию кожи можно оценить:

- 1 гормональный баланс (эстрогены, андрогены, инсулин)
- 2 как идут процессы детоксикации в организме
- 3 состояние ЖКТ и микробиома

Любые высыпания на коже – симптомы нарушений в организме.





Какое кожное заболевание одно из самых распространённых

СКАЧАНО С САЙТА
WWW.SW.BAND
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



Это акне!



Знакомая ситуация?

Акне - проблема только подростков?

Не только!

Акне – проблема для 650 млн человек во всем мире.

[Источник](#)

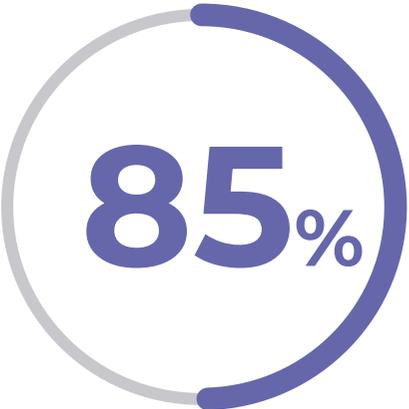
Распространенность акне у женщин 25-55 лет составляет до 40%.

[Источник](#)

Даже люди, имеющие все возможности ухода и процедур, продолжают страдать от высыпаний!



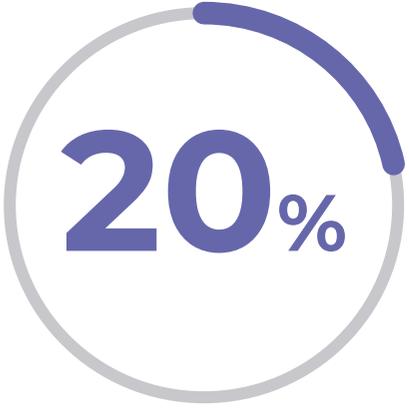
Актуальность проблемы акне



85%

населения в возрасте от 12 до 25 лет страдают от акне той или иной степени тяжести

Источник



20%

заболевание протекает в выраженной форме, что **приводит**

к серьёзным косметическим дефектам

(поствоспалительным рубцам, кистам, узлам на коже) Источник



Оптимальный подход к решению проблемы акне



90%

наблюдается
улучшение или
выздоровление **при
комплексном
подходе к лечению
акне** Источник

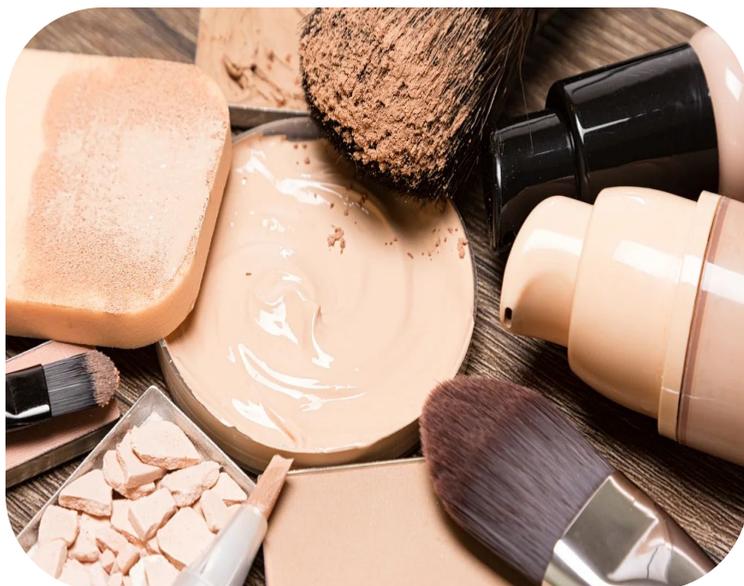


Как принято решать проблему ?



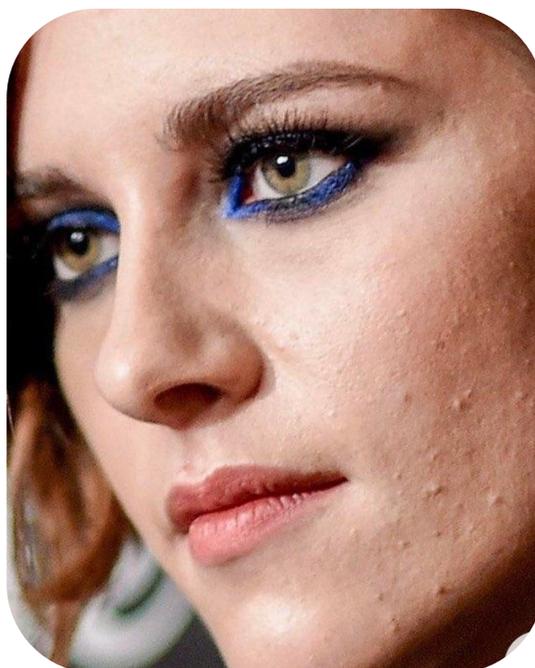


Макияжем!





Но эффективно ли это?



Внутренние проблемы **не скрыть** даже за тонной тонального средства. Пока мы маскируем проблемы — они прогрессируют!



Самолечение и “домашние” средства

- **«Домашние» средства** часто становятся причиной развития простых и аллергических дерматитов, которые усугубляют течение акне.
- Чаще всего люди используют безрецептурные продукты, очищающие средства, маски и лосьоны от прыщей.
- **В большинстве случаев это становится причиной более тяжелого течения акне и формирования постакне.**



Самолечение и “домашние” средства

Самостоятельное выдавливание только усугубляет проблему:

- при выдавливании **нарушается целостность кожи** — в нее могут проникнуть бактерии
- часть кожного сала может прорваться во внутренние слои кожи, что **распространяет бактерии и приводит к новым воспалениям**
- выдавливание воспалений провоцирует появление **пигментных пятен и рубцов**



Внешнее воздействие и уход, даже самый дорогой – только часть комплексного подхода к красивой и сияющей коже.

**Чтобы решить проблему раз и навсегда
нужно найти первопричину.
Для этого давайте разберем, как
появляются акне?**



Как образуются акне

Под воздействием определенных гормонов (**инсулина** - гормона, который помогает глюкозе заходить в клетку, **андрогенов** - мужских половых гормонов) образуется **избыток кожного сала**.



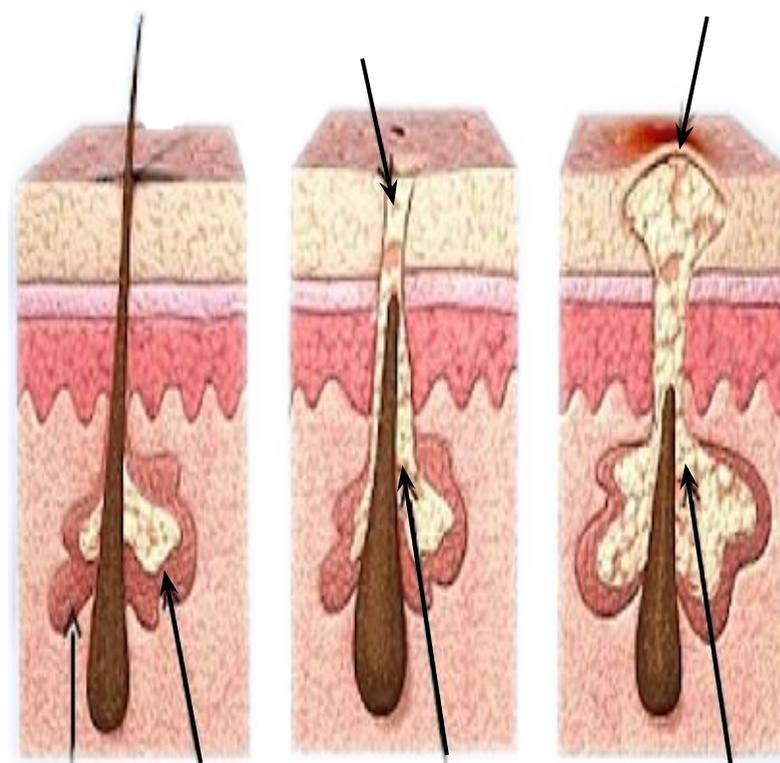
Под воздействием **хронического воспаления** поры становятся отечными, **нарушается очищение пор**, происходит их закупорка.



В сальной пробке растет **патогенная флора**, вызывает образование высыпания.

Закупоривание пор.
Образование черных точек

Размножение бактерий



Сальная железа Кожное сало Скопление кожного жира Размножение бактерий

Топ причин образования акне

1. Питание с избытком продуктов, вызывающих воспаление
2. Инсулинорезистентность
3. Нарушения в работе системы детокса
4. Нарушение баланса микрофлоры



В зависимости от первопричины определяется дальнейшая стратегия работы.

Но любой подход начинается с коррекции питания!

Правильно подобрав протокол, мы можем ускорить процесс восстановления. Без работы с питанием даже медикаментозное лечение будет недостаточно эффективным.



Если причина в избытке продуктов, вызывающих воспаление?





Питание «на лицо»

Акне все чаще связывают с **западной диетой**, в которой преобладает большое количество **провоспалительных продуктов**:

- сахаров и быстрых углеводов
- трансжиров
- глютена
- молока и молочных продуктов

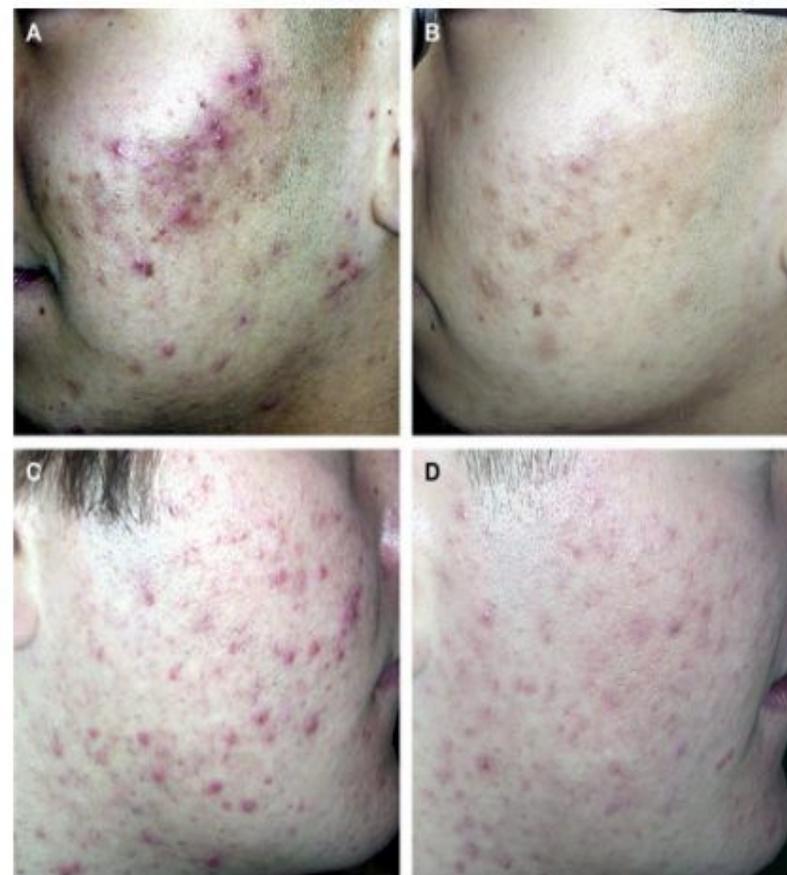
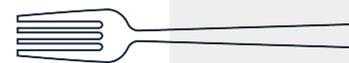


Fig 3. Photographs of acne improvement in low glycemic load group. Patient A at baseline (A) and 12 weeks (B). Patient B at baseline (C) and 12 weeks (D).



Но почему?



Такое питание провоцирует **воспалительные процессы** в организме, в том числе и на коже

→ приводит к **усилению выработки кожного сала и закупорке пор**

→ провоцирует **появление или обострение акне.**

Источник, Источник, Источник, Источник



**При работе с акне рекомендуется
ограничить потребление
провоспалительных компонентов
в рационе.**

**Давайте обсудим, где могут
содержаться эти компоненты и чем
их можно заменить.**





Избыток простых углеводов и сахаров в рационе

- провоцирует **воспаление** и обострение акне
Источник, Источник



500 оттенков сахара

Существенной **разницы** между различными видами сахара **НЕТ**.

Тростниковый, пальмовый, кленовый, сорговый, виноградный, свекольный сахар и др. — это просто **источники глюкозы** с равноценным влиянием на организм, незначительные отличия есть лишь в степени очистки и разном наборе микроэлементов в составе.



Где искать сахар в составе ?

Добавленный сахар содержат не только **десерты!** Но и:

- соусы (кетчуп, майонез, сырный, чесночный, соевый)
- сосиски, колбаса и мясные деликатесы
- консервированные овощи
- растительное молоко
- хлеб, хлебцы
- орехи и сухофрукты (часто вымачиваются в сахарных сиропах)
- обезжиренные продукты (сахар добавляется для улучшения вкуса)



Существует две крайности:
бесконтрольное потребление
сахара или его замена.

Работают ли замены?



Фруктоза вместо сахара?



Фруктоза - разновидность сахаров, который содержится практически во всех фруктах и ягодах.

При равной калорийности, она в 3 раза слаще глюкозы. Источник

Имеет особенности:

- не способствует синтезу лептина (гормона сытости)
- не может использоваться напрямую, должна пройти путь трансформации в печени

Но! **При избыточном питании** большая часть фруктозы превращается в жир.



Чрезмерное потребление фруктозы



связано с:

- нарушением обмена веществ
- снижением чувствительности к инсулину
- развитием ожирения
- повышением уровня сахара в крови.

Источник

Фруктоза - не альтернатива сахару!

Рекомендуется:

- не использовать добавленную фруктозу в питании
- ограничить до 20-30 г в составе полноценных продуктов



А если использовать сахарозаменители без калорий?



К этой группе относятся: стевия, эритритол/эритрит, аспартам, сукралоза, сахарин, ацесульфам, стевиозид

Потенциальная проблема сахарозаменителей? Сладкий вкус сигнализирует мозгу: «идет глюкоза». Но она НЕ поступает (в них её нет) => организм продолжает требовать сладкого => проблемы с постоянными перекусами => склонность к перееданию и развитию зависимости от сахара.

Источник

Относительно безопасными считаются стевия и эритритол/эритрит Источник, Источник



Не все сахарозаменители одинаково безопасны!



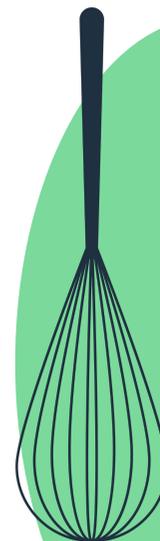
- **Аспартам** — при нагревании выше 30 градусов выделяет ядовитые вещества (формальдегид, метанол), токсичные для организма. Может способствовать воспалению. Источник, Источник
- **Сахарин, сукралоза и ацесульфам** негативно влияют на микробиом кишечника и способствуют повышению уровня воспаления в организме. Источник, Источник, Источник, Источник



Сахарозаменители вмешиваются в углеводный обмен, нарушая его, и могут стать причиной развития **метаболического синдрома.**

При наличии хронических заболеваний ЖКТ и эндокринной системы употреблять сахарозаменители **НЕ** рекомендуется.

Источник



**Сам по себе сахар не является
причиной акне.**

**Ключевая проблема - в его
избытке!**

**Избыток сахара + неполноценный
рацион - спусковым крючком
в развитии акне.**



Нормы потребления сахара



Глюкоза – основной источник энергии для работы мозга, хрусталика глаза, половых желез, эритроцитов и др. процессов в организме.

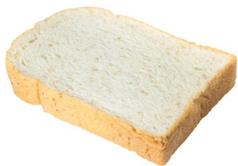
Полностью исключать глюкозу из рациона не стоит.

Норма потребления сахара в день:

- Мужчины – 37,5 г или 7,5 ч.л.
- Женщины – 25 г или 5,5 ч.л.
- Подростки – 22,5 г или 4,5 ч.л.
- Дети до 8 лет – 15 г или 3 ч.л.
- Ребенок до 3 лет – 12,5 г или 2,5 ч.л.



Сколько сахара прячется в продуктах?

			
Банан	Апельсиновый сок	Кусок белого хлеба	Кусок штруделя
12 г (2,5 ч.л.)	20 г (4 ч.л.)	5 г (1 ч.л.)	50 г (10 ч.л.)
			
Банка мороженого	Кетчуп	Кока-кола	Кусок торта
135 г (27 ч.л.)	28 г (5,5 ч.л.)	45 г (9 ч.л.)	65 г (13 ч.л.)

Как не переест сахар? Альтернативы



Пастила без подсластителей - источник пектина — растворимой клетчатки, которая способствует правильной работе кишечника.

Оптимальная доза — 50 г в день.

[Ссылка на продукт](#)



Горький шоколад (содержание какао от 80%) - снижает артериальное давление, поддерживает синтез нейромедиаторов, поднимает настроение, снижает уровень воспаления.

Оптимальная доза — 30 г в день.

[Ссылка на продукт](#)



На курсе НутриШеф мы
даем альтернативы всем
продуктам, если того
требуется ваш рацион.



Где прячется глютен?

Глютен — растительный белок (клейковина).

Избыточное потребление продуктов, содержащих глютен приводит к повреждению стенок кишечника, **вызывая его воспаление.**

В результате нарушается нормальное всасывание необходимых нутриентов.

Микроэлементы и полезные вещества не усваиваются организмом, а превращаются в **продукты распада**, которые организм стремится вывести => **провоцируя высыпания на коже.**

Источник



Где содержится глютен?



- пшеница и продукты из неё
- булгур (форма пшеницы)
- ячмень
- рожь
- солод (из ячменя)
- кускус (из пшеницы)
- фарина (из пшеницы)
- паста (из пшеницы, если не указано иное)
- сейтан (из пшеничного глютена)
- натуральные и искусственные ароматизаторы



Глютенсодержащие добавки

- **E411** — овсяная камедь (стабилизатор);
- **E636** — мальтол (усилитель вкуса и аромата);
- **E637** — этилмальтол (усилитель вкуса и аромата);
- **E150 (E150a, E150b, E150c, E150d)** — сахарный колер (краситель, основа для карамели);
- **E160** — бета-каротин (краситель);
- **E965** — мальтит, мальтитный сироп или солодовый сахар (заменитель сахара и глазирующий агент), производят из промежуточного продукта крахмала — мальтозы (солодовый сахар).



Колбасы, сосиски, фарши



Каши из овса, ячменя, пшеницы, ржи



Хлебобулочные изделия, макароны из традиционной муки



Почти все соусы



Сладости: шоколад, конфеты, вафли, торты



Мороженное, йогурты, творожки



Алкогольные напитки, приготовленные из злаков



У людей с непереносимостью
глютена значительно **снижается**
количество высыпаний на коже при
отказе от глютеносодержащих
продуктов.

Источник, Источник



**Но чаще всего проблема
не в самом глютене,
а в том, что ещё
содержат
глютеносодержащие
продукты!**



Глютен не приходит один!



Состав

Мука пшеничная хлебопекарная в/с, вода, сахар, масло рапсовое рафинированное дезодорированное (R*), масло подсолнечное рафинированное дезодорированное (S)*, улучшитель хлебопекарный [эмульгатор (моно- и диглицериды жирных кислот); консервант - пропионат кальция; мука пшеничная хлебопекарная; мука соевая полножирная; антиокислитель - кислота аскорбиновая; ферменты]; соль, спирт пищевой, дрожжи хлебопекарные, клейковина пшеничная сухая. *Тип масла указан латинскими буквами R или S на стикере. Может содержать следы яичных и молочных продуктов.

RU ПЕЧЕНЬЕ ПОСТНОЕ «ЮБИЛЕЙНОЕ». Состав: мука ПШЕНИЧНАЯ, сахар, масла растительные (рапсовое, пальмовое), вода, крахмал кукурузный, разрыхлители (гидрокарбонат натрия, карбонат аммония), соль, эмульгатор (лецитин **СОЕВЫЙ**), ароматизатор, регулятор кислотности (лимонная кислота). **МОЖЕТ СОДЕРЖАТЬ СЛЕДЫ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ, ЯИЦ, ОРЕХОВ.** Хранить при температуре (18±5) °С и относительной влажности воздуха не более 75 %. Изготовитель: ОАО «Кондитерский комбинат «Кубань», Российская Федерация, 352700, Краснодарский край, Тимашевский р-н, г. Тимашевск, ул. Гибридная, д. 2. Изготовлено по заказу: ООО «Мон'далис Русь», Российская Федерация, 601123, Владимирская обл., Петушинский р-н, г. Покров, ул. Франца Штольверка, д.10.

Глютен не приходит один!



- Запеченные хрустящие мюсли (цельнозерновые овсяные хлопья, тростниковый сахар, подсолнечное масло, какао-порошок, рисовая и пшеничная мука, ячменный солод, цельнозерновые пшеничные хлопья, кокос сушеный, мед, соль),
- бельгийский темный шоколад (какао тертое, тростниковый сахар, какао масло, эмульгатор натуральный соевый лецитин, ваниль натуральная)

СОСТАВ: Кукурузная крупа, сахар, патока, соль, ячменно-солодовый экстракт (содержит глютен), мед натуральный, масло подсолнечное, регулятор кислотности (фосфаты натрия), ароматизатор "Мед", антиокислитель (токоферолы), кальция карбонат. Продукт может содержать молоко, арахис и орехи.



**Избыток сахара и глютена при
непереносимости способствуют
развитию общего воспаления
в организме.**



**Следите за разнообразием,
включайте разные источники
цельных продуктов в
ежедневный рацион.**

Безглютеновые альтернативы

- гречка
- пшено
- киноа
- конопля
- сорго
- амарант
- дикий, бурый, красный рис
- овес (может содержать следы глютена)
- мука миндальная, кукурузная, нутовая и др.



Лайфхак от нутрициолога

Готовая смесь из миндальной муки с псиллиумом от компании “ЭТО НОВО” для приготовления пышных булочек за 15 минут.

**Рецепт из курса
НутриШеф.**



[Ссылка на товар](#)



Знаете в чём секрет миндальной муки с псиллиумом?

Миндальная мука богата:

- витамином Е - действуют как антиоксидант в организме
- магнием - способствует снижению уровня сахара в крови, резистентности к инсулину и кровяного давления

Псиллиум - это дополнительный источник клетчатки:

- улучшает работу кишечника;
- замедляет переваривание и всасывание углеводов и жиров, **снижая всплеск инсулина в организме.**

Регулярное употребление продуктов с псиллиумом помогают “выравнивать” уровень сахара в крови.

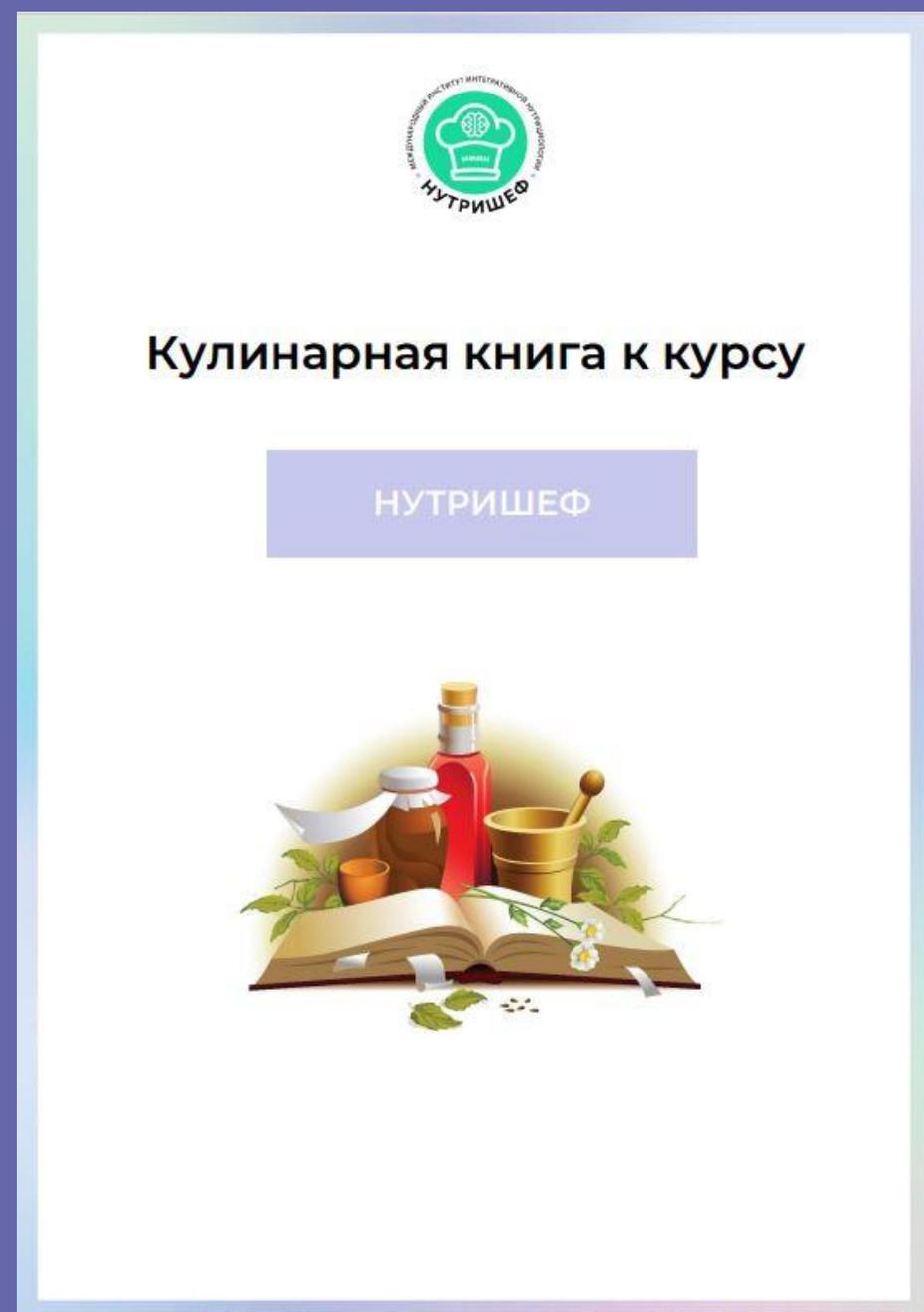


ОНЛАЙН-КУРС

НУТРИ  ШЕФ

Популяризируем нутрициологию во
всем мире

На курсе Нутришеф собрано более 300 полноценных рецептов



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



**С нами вы узнаете как
питаться полноценно,
вкусно и не допускать
преобладания одних и тех же
групп продуктов!**



Осторожно трансжиры!

В промышленных полуфабрикатах и выпечке содержится большое количество **трансжиров** – это поврежденные молекулы обычного жира с нарушенной структурой.

Встраиваясь в клетки, трансжиры нарушают работу организма и **приводят к системному воспалению!**



Трансжиры повсюду

Почти все готовые продукты сегодня содержат трансжиры!

Под какими названиями скрываются трансжиры: маргарин, растительные, гидрогенизированные, гидрированные жиры или масла, модифицированные и кулинарные жиры.



Лучше приготовить пирожное самостоятельно!

Торт Тирамису



Вода, сахар, нормализованное молоко, мука пшеничная высший сорт, молоко сухое обезжиренное, масло растительное, растительный жир, глюкозный сироп, яйцо куриное, желатин, какао-порошок, крахмал кукурузный, коньяк, вино, молочный белок, кофе растворимый, соль, носитель (сульфат кальция), стабилизаторы (фосфат натрия, альгинат натрия), эмульгаторы (эфиры глицерина, эфиры уксусной, молочной кислот, моно- и диглицериды жирных кислот), подсластитель (сорбит), краситель (каротин), ароматизатор.

Тирамису домашнего приготовления



Состав: яйцо, миндальная мука, какао порошок, сода, лимонный сок, масло гхи, сливки, сливочный сыр.

См. подробный рецепт в [Кулинарном курсе “НутриШеф”](#).

Более 40 рецептов
полезных десертов
на курсе НутриШеф.



Молочные продукты

Молочные продукты – это все пищевые продукты, которые производятся из цельного молока чаще всего от коров и коз (в некоторых странах верблюдов, овец, яков, лошадей и буйволов).

Молочные продукты содержат **сывороточные белки, казеин** (молочный белок) и лактозу (молочный сахара), которые могут стать причиной симптомов **непереносимости**.



Механизм влияния молочных продуктов на акне

Употребление молочных продуктов **при лактазной недостаточности и пищевой непереносимости** приводит к нарушениям в работе ЖКТ

→ **хроническому воспалению, интоксикации**

→ обострению **воспалительных процессов на коже и появлению акне.**



Немного фактов

Молоко и мороженое усугубляют воспаления. Источник



Немного фактов

Употребление **протеиновых коктейлей или батончиков** на основе **сыворотки и казеина** провоцируют воспаления! Источник



Оригинальный состав

концентрат сывороточного белка, мицеллярный казеин, изомальтоолигосахарид, вода, эквивалент масла какао, кокосовая стружка, агент влагоудерживающий - сорбитол, шоколад (сахар, какао-масса, какао-масло, эмульгатор - соевый лецитин, ароматизатор), ароматизаторы, соль, регулятор кислотности - лимонная кислота, подсластитель - стевииозид.





Обратили внимание на составы ЭТИХ продуктов?

**Сахар + трансжиры +
добавленные молочные
сыворожка/казеин!**

**Именно сочетание этих
ингредиентов способствует
развитию воспаления в кишечнике
(кишечной проницаемости) и как
следствие непереносимости.**



Не делайте кардинальных решений!

Прежде чем полностью исключать молочные продукты:

- **проанализируйте рацион на избыток сахара, трансжиров, молочных продуктов с некачественным составом**
- **выявите первопричину непереносимости** (воспаление в кишечнике, возрастной дефицит лактазы, генетическая непереносимость (ген LCT, ген MCM6))
- **определите свою норму потребления молочных продуктов** (при помощи дневника питания, отслеживая симптомы)
- **сделайте акцент на продукты, снижающие воспаление** (кисломолочные продукты и др.)



Ферментированный домашний йогурт

Пробиотики

(живые бактерии)

Метабиотики

(продукты жизнедеятельности бактерий: органические кислоты, витамины, жирные кислоты).

Пребиотики

(питание для микрофлор)



Польза домашнего ферментированного йогурта:

- не оказывает сильного воздействия на кожу
- может способствовать снижению воспаления

Источник

**Если причина
непереносимости в молоке,
мы подскажем лучшую
альтернативу.**



Чем заменить животное молоко?

Растительным!

В растительном молоке должно быть минимум ингредиентов. Продукты, состав которых вам непонятен и в который входят сахар и соя, **лучше не покупать.**

Пример молока с небезопасным составом:

Состав

"вода, соевый белок, мякоть кокоса, подсолнечное масло, сахар, натуральный ароматизатор, кальций (глюконат кальция, трикальцийфосфат), соль, витамины B12, D3"



Качественное растительное молоко



Миндальное молоко

Состав:

вода питьевая (82%), миндаль (13%), семечки подсолнечника (5%).



Кокосовое молоко

Состав:

переработанная мякоть кокосового ореха (70%), вода (29,99%), эмульгатор E 435 = 0,01%.



Овсяное молоко

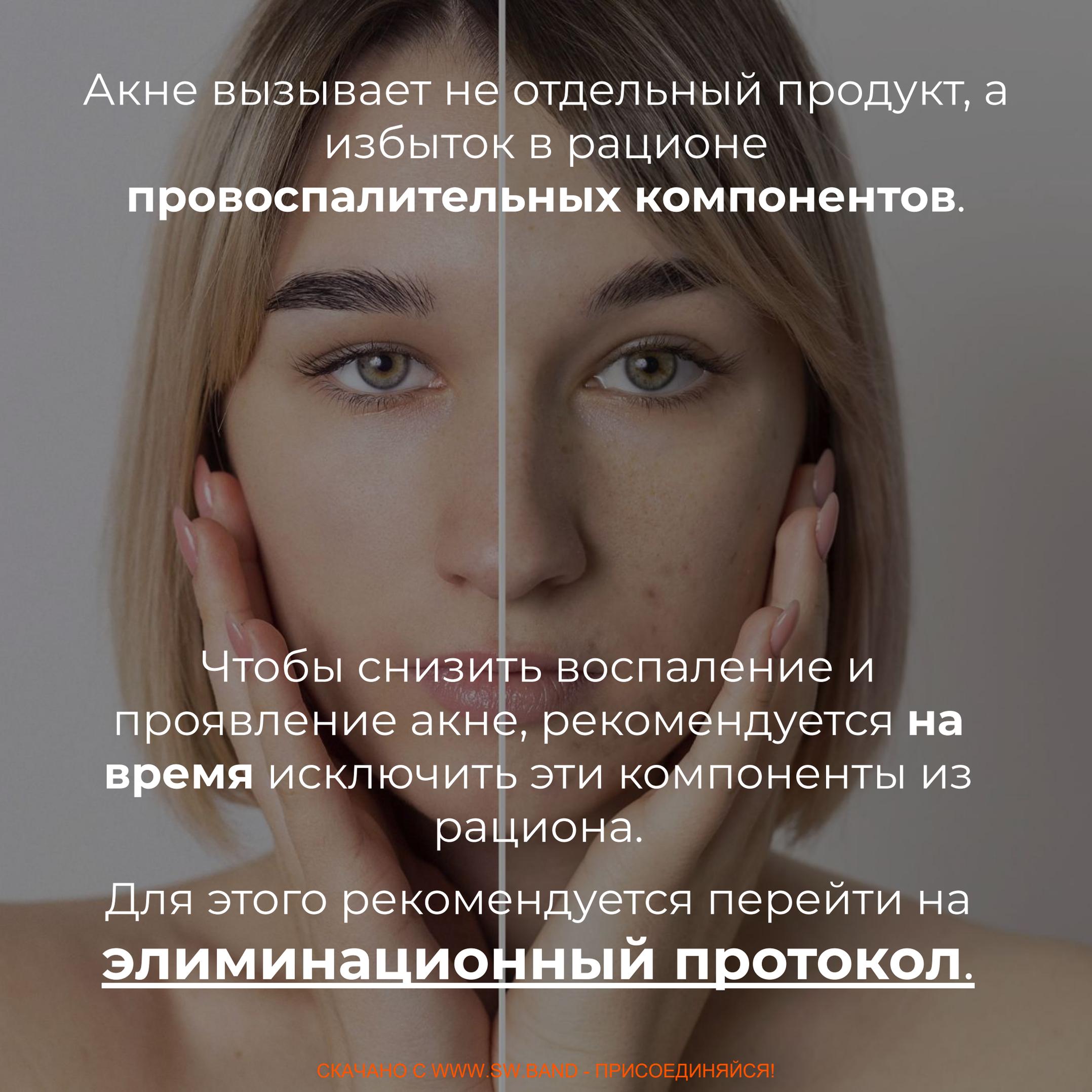
(с пометкой «без глютена» — gluten free)

Состав:

вода, овес (14 %), соль.

Читать составы и составлять
Полноценный рацион без
вреда для организма —
важный шаг на пути к
здоровью.





Акне вызывает не отдельный продукт, а
избыток в рационе
провоспалительных компонентов.

Чтобы снизить воспаление и
проявление акне, рекомендуется **на
время** исключить эти компоненты из
рациона.

Для этого рекомендуется перейти на
элиминационный протокол.

Элиминационный протокол

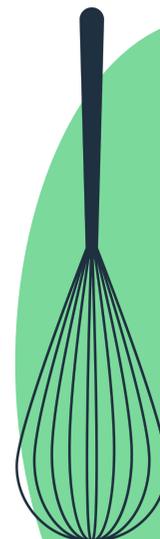


поможет распознать чувствительность и снизить нагрузку от потенциальных продуктов-раздражителей, которые могут приводить к развитию хронических заболеваний (включая ожирение).

По причине:

- улучшения работы органов ЖКТ;
- улучшения работы иммунной системы;
- снижения хронического воспаления.





**Протокол нацелен на
гармонизацию работы
органов ЖКТ, устранение
функциональных
расстройств и
предупреждение
органических патологий!**



Лайфхаки для лёгкого вхождения в протокол

Заменить продукты, вызывающие воспаление, на те, которые борются с воспалениями:

- для заправки салатов и готовых блюд в холодном и теплом виде использовать **растительные нерафинированные масла** (тыквенное, кунжутное, оливковое, конопляное и прочее);
- если хочется «чего-то сладенького», можно добавить к приему пищи 1 ч. л. кокосового урбеча;
- вместо сладкого латте выпить напиток из кэроба.



Лайфхаки для лёгкого вхождения в протокол

Если сложно полностью исключить какую-то группу продуктов сразу, выбирайте «более безопасные варианты», постепенно исключая из рациона и их:

- вместо промышленного йогурта или кефира — кисломолочные продукты на натуральной закваске
- вместо латте с сиропом — натуральный кофе с маслом гхи и корицей
- тесто для оладьев или блинчиков замешивать на нутовой, гречневой или рисовой муке вместо пшеничной
- капучино с добавлением коровьего молока заменить на кофе на **растительном молоке**



Со знаниями курса Нутришеф
у вас не возникнет вопросов,
как питаться **полноЦЕННО**
на протоколах.



Инсулинорезистентность или к чему приводят перекусы



Инсулин и инсулинорезистентность

- **Инсулин** - гормон, регулирующий обмен углеводов.
- Инсулин **вырабатывается на любое количество пищи**, даже маленький орешек, кусочек печенья или глоток кофе с молоком.
- При постоянном повышении инсулина развивается **инсулинорезистентность** - это нечувствительность клеток к инсулину.
- Без инсулина глюкоза не может попасть в клетку - **она вынуждена остаться в крови.**



При инсулинорезистентности

- усиливается выработка **мужских половых гормонов** (андрогенов), что способствует увеличению выработки кожного сала и жира => создаются благоприятные условия **для роста и активного размножения бактерий** (*Propionibacterium acne*, *Propionibacterium granulosum*, *Staphylococcus epidermidis*, *S. aureus*, *Pityrosporum*) => **возникает акне** Источник, Источник
- **избыточный сахар в крови** разрушает белки, **вызывая воспаление и отечность**, что увеличивает количество высыпаний на коже

Инсулин – ключ от двери, ведущей к акне.





Инсулинорезистентность и ее симптомы

1. Жир откладывается в области талии (от более 80 см для женщин и 94 см для мужчин).
2. Без еды вас трясет и вы становитесь раздражительными?
3. Есть участки потемневшей кожи в местах естественных складок в области шеи, подмышек, а также на суставах?
4. Появление различных новообразований на коже
5. Вы обильно потеете, в том числе ночью?
6. Присутствует постоянное чувство голода и жажды?
7. Постоянная отечность?
8. На теле есть папилломы?
9. У вас есть кисты (СПКЯ, кисты молочных желез и т.д.)?

Наличие **более 3 симптомов** указывает на **инсулинорезистентность**.



Оптимальный протокол для
работы с
инсулинорезистентностью -
Low Carb High Fat
(«мало углеводов, много
жиров»)

— это протокол питания при котором
количество углеводов уменьшается
до 50 - 100 г (10-20%).



Имеются противопоказания!

- Заболевания и нарушения работы органов ЖКТ - язвы, гастриты.
- Желчнокаменная болезнь, синдром Жильбера.
- Болезни сердечно-сосудистой системы.
- Хронический стресс.
- Наследственная гиперхолестеринемия.





За счёт чего улучшается качество кожи на протоколе?

- Употребления достаточного количества жиров и жирорастворимых витаминов из пищи необходимых для построения защитного слоя кожи.
- Соблюдения чистых промежутков => **снижение уровня инсулина** => снижается стимуляция выработки кожного сала.
- Исключения быстрых углеводов => **снижение общего воспаления** в организме.





**Сокращение
количества углеводов
на протоколе не
означает, что придётся
вводить жёсткие
ограничения.**

Примеры безопасных лакомств на протоколе LCHF



Пирог с голубикой



Кокосовый торт

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



Как питаться при акне

День 2

НУТРИ



ШЕФ

Ведущая: Александра Легран

- Интегративный нутрициолог (PLS, МИИН)
- Коуч ICF
- Коуч по работе с расстройствами пищевого поведения
- Спикер МИИН, блогер @miin_ankz
- 450 часов в коучинге
- 100+ довольных клиентов в персональной работе



Вчера мы узнали, что

Акне - комплексная проблема, имеет множество причин. Долгосрочно избавиться от акне можно только воздействуя на первопричину!

Работа снаружи - ходьба по замкнутому кругу.

Эффективное решение - только комплексный подход: уход, косметолог, дерматолог (внешняя работа) + работа изнутри (питание).



Акне. Глубже чем кажется!

Люди с акне чаще страдают расстройствами ЖКТ, сопровождающимися запорами, неприятным запахом изо рта.

Нарушение кишечного микробиома выявлены у 54% людей с акне. Степень выраженности нарушений микробиома напрямую связана с тяжестью кожных проявлений.



Кожа — визитная карточка ЖКТ

Нарушения в работе ЖКТ ведут к хроническому воспалению, интоксикации, попаданию недопереваренной пищи в кровотоки → это вызывает **воспалительные процессы в коже.**

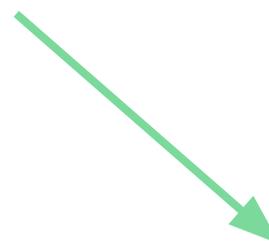
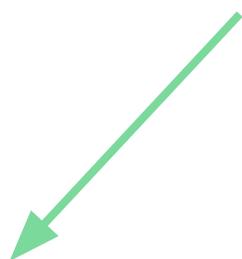


О чем поговорим сегодня?

- Как подобрать питание, которое будет способствовать восстановлению здоровья и кожи
- Как решить проблемы красивой и сияющей кожи с помощью ЖКТ
- Признаки нарушения работы детоксикации и способы ее восстановления
- Простые рецепты для нормализации системы детоксикации
- Как не дать акне вернуться?
- Дефициты, которые мешают чистой коже
- ТОП витаминов и минералов для здоровой кожи, без которых не обойтись.



Сегодня мы рассмотрим 2 основные причины



**Нарушение
работы системы
детоксикации**

**Нарушение
баланса
микробиоты**



Если причина в нарушении работы системы детоксикации





Нарушение детокса = удар по коже

При повышенной токсической нагрузке (пластик, добавки в продуктах, тяжелые металлы, косметика и т. д.) или **нарушении работы основных органов детоксикации** (печени, желчного, почек и т. д.) → к **выведению токсинов подключается кожа** (как дополнительный орган детокса) → **появляются различные высыпания.**



Признаки повышенной токсической нагрузки



- Аллергические реакции
- Боли в пищеварительном тракте
- Ухудшение качества и процесса сна
- Головные боли сразу после пробуждения
- Снижение активности мышления
- Беспричинная смена настроения и раздражительность
- Отечность
- Повышенное потоотделение с усиленным запахом
- Усталость, быстрое утомление, вялость

Если вы **постоянно находите у себя 2 и более** признаков, то вам нужна программа поддержания детокса.





Что такое детокс



Мифы

Соки/смузи



Голодания



Чистки/клизмы



Детокс - это не выдумка!

Детокс - естественный биохимический процесс самоочищения организма от токсинов и продуктов метаболизма.



Печень — фабрика по обезвреживанию токсинов

Печень — ключевой «игрок» детокса.

- Задача — нейтрализовать токсины и подготовить их к выводу из организма с помощью присоединения к ним другого вещества (аминокислоты, глутатиона, глюкуроновой кислоты и т.д.).
- Для разных веществ требуются разные связывающие вещества для нейтрализации.
- Если печень не справляется - токсичные вещества накапливаются в организме.



Как поддержать работу печени



- **Продукты, которые помогают синтезировать глутатион** (антиоксидант) и запускать **детокс**: крестоцветные (брокколи, цветная капуста, все виды капусты), лук, чеснок, авокадо, грейпфрут.
- **Продукты-гепатопротекторы: расторопшу** (флавоноид силимарин), **артишок** (полифинол цинарин), **желток куриного яйца, рыбная икра** (фосфолипид лецитин) - защищают печень от негативного воздействия, препятствуют разрушению клеточных мембран.
- **Овощные соки: огуречный, морковный, свекольный** - разжижают желчь и улучшают её состав, стимулируют очищение печени.
- **Голод** помогает очистить печеночные клетки и даёт возможность органу разобраться с давно накопившимися токсинами и почистить кровь!



ТОП продуктов для печени



Шрот расторопши содержит витамины группы В, защищает печень от повреждений.



Масло зародышей пшеницы содержит витамин Е, защищает от повреждений и восстанавливает клетки печени.



Бразильские орехи. Фермент глутатион трансфераза - селензависимый, селен - кофактор активности глутатиона.

Салат с брокколи и яйцом

Ингредиенты (на 2 порции):

- 10 бланшированных соцветий брокколи
- 2 отварных яйца
- 1-2 огурца
- по вкусу шпинат
- 1 ст.л. масла зародышей пшеницы
- 1 долька лимона
- 1 ч.л. дижонской горчицы
- по вкусу соль, черный перец

Способ приготовления:

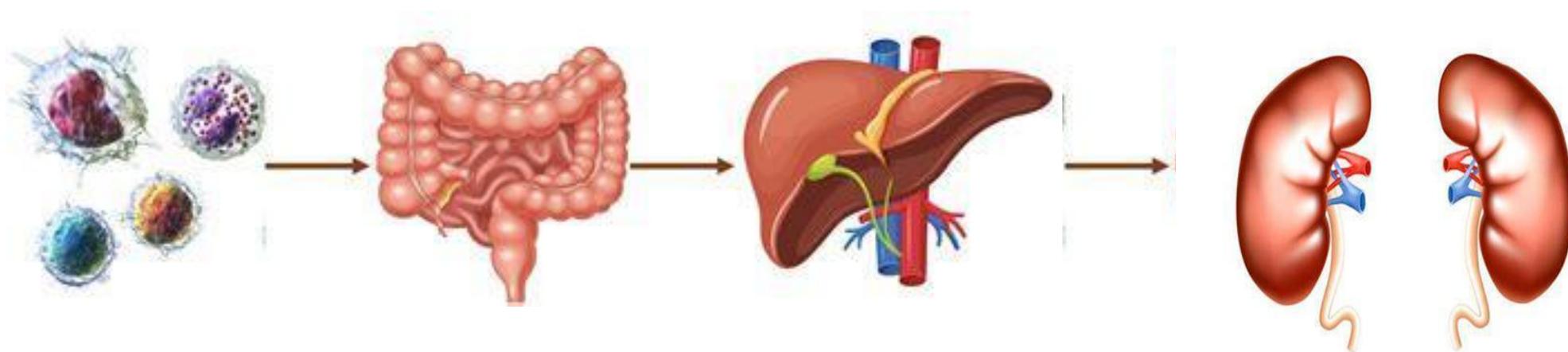
1. Яйца нарезать дольками, огурцы - кружочками.
2. В отдельную миску выдавить сок из дольки лимона, влить оливковое масло, добавить горчицу, специи по вкусу, смешать.
3. В салатник выложить яйца, листья шпината, брокколи, огурец, сверху полить заправкой, перемешать.



Печень — это ключевой, но не единственный орган детоксикации!



Детокс - это целая система!



Для эффективной детоксикации важна работа **каждого элемента системы!**

Последние врата детокса

Как бы хорошо не работала печень, как много токсинов не обезвреживала бы, если **на этапе выведения затор** – это **будет отражаться на коже!**

Перед тем, как поддерживать фазы детокса в печени, необходимо настроить систему вывода токсинов.

3 проблемы на пути в выходу:

- нарушенный желчеотток
- нарушение работы почек
- нарушенная работа кишечника



**У каждого органа
детоксикации свои
пристрастия.**

**Давайте посмотрим, что
некоторые из них любят**



Миссия желчного

**Если моторика желчного пузыря
нарушается → желчь застаивается,
токсины не могут вовремя
вывести из организма.**



Желчный любит

Тёплую воду (утром натощак и 1-2 стакана между приёмами пищи) - улучшает моторику желчного и отток желчи.

Регулярное питание. Желчный любит стабильность! Организм привык, что вы обедаете в час дня и наполняет желчный к этому времени.

Полноценные жиры (яйца, красная рыба, кокосовое и топленое масло, авокадо и тд.). Желчный опустошается на жирную пищу.

Продукты источники магния (тыквенные семена, какао-порошок) - не дают желчи застаиваться, так как стимулируют моторику желчного.

Горечи (руккола, кресс-салат, корень одуванчика и др.) - мощные стимуляторы желчи.



Кофе из корней одуванчиков

Ингредиенты (на 2 порции):

- корни одуванчика (из аптеки)
- 1 ст. воды

Способ приготовления:

1. 1 ст.л. корней обжарить на сковороде без масла и смолоть в муку в кофемолке.
2. Пересыпать в турку и варить как обычный кофе.

Корни одуванчика способствуют отделению желчи и стимулируют секрецию желудочного сока.



Детокс миссия почек

- Почки подхватывают работу печени.
- Печень нейтрализует продукты обмена белка - аммиак, превращая его в нетоксичную мочевину. Мочевина выводится почками.
- Если работа печени нарушена, нагрузка по нейтрализации аммиака ложится на почки.
- Когда почки сдают позиции, токсичный аммиак накапливается в организме, нарушая, в первую очередь, работу мозга.



Почки любят



Воду. Это их основной рабочий инструмент! Как и любой мастер, хотят работать с водой высокого качества: чистой и структурированной! Но самое главное, чтобы она **БЫЛА!**

Сырые растительные продукты (от 50% в рационе) - дают возможность легче выводить соли из организма и растворять их.

Травы – снимают напряжение, воспаление и восстанавливают!

Фудхакинг для почек



Клюква - оказывает противовоспалительное и антибактериальное действие, способствует разрушению биопленок патогенной микрофлоры. [Источник](#), [Источник](#)



Курага, кокосовая вода, гранат - продукты с высоким содержанием калия, который поддерживает работу почек, нормализуя натрий-калиевый баланс. [Источник](#)



Клюквенный морс

Ингредиенты:

- 200 г клюквы
- 500 мл кипятка
- по желанию мед или сироп цикория

Способ приготовления:

1. Промыть ягоды, высыпать их в миску и размять деревянной толкушкой.
2. Получившуюся массу отжать через марлю/мелкое сито для получения сока.
3. Жмых переложить в кастрюлю, сок оставить.
4. Залить жмых кипятком, поставить на высокий огонь и варить 3-4 минуты, затем процедить и оставить остывать до комнатной температуры.
5. Влить в остывший морс заготовленный клюквенный сок, добавить мед или сироп цикория, перемешать деревянной ложкой.
6. Хранить в холодильнике.



Кишечник и детокс



- Кишечник не только всасывает нутриенты, поступающие с пищей, но и выводит через стул токсины.
- Если каловые массы слишком долго стоят в кишечнике (запор), то токсины будут **заново всасываться** => **попадать** обратно в кровоток => **идти** по второму кругу детокса, истощая все фазы детоксикации.
- **Ежедневный стул необходим для полноценного детокса!**



Кишечник любит



- 1. Клетчатку** (разнообразные овощи, зелень, ягоды, фрукты, цельнозерновые и т.д.)! Норма потребления 35-40 г в сутки. У каждого свой набор продуктов, но кормить микрофлору и стимулировать перистальтику нужно всем!
- 2. Про и пребиотики** (чайный гриб, квашенная капуста и др.)- способствуют росту благоприятной микрофлоры, подавляют рост вредных бактерий и поддерживают защитный барьер стенок кишечника, тем самым снижают вероятность воспаления.
- 3. Воду.** Это обеспечивает качественное пищеварение и облегчает работу.
- 4. Голод** - лучший отдых, помогает восстановить микрофлору, заживится слизистым оболочкам, а полезным бактериям – расти и размножаться!

Смузи для сияющей кожи

Ингредиенты:

- горсть петрушки
- ½ авокадо
- 1 ст. ложка (без горки) спирулины
- 1 ст.л. сока лимона
- 1 груша
- 150 мл молока из кешью
- 100 мл воды

Способ приготовления:

1. Грушу помыть, порезать на кусочки. Переложить в блендер.
2. Добавить все остальные ингредиенты, перемолоть до однородной консистенции.
3. Готовое смузи перелить в стакан, при желании украсить зеленью.

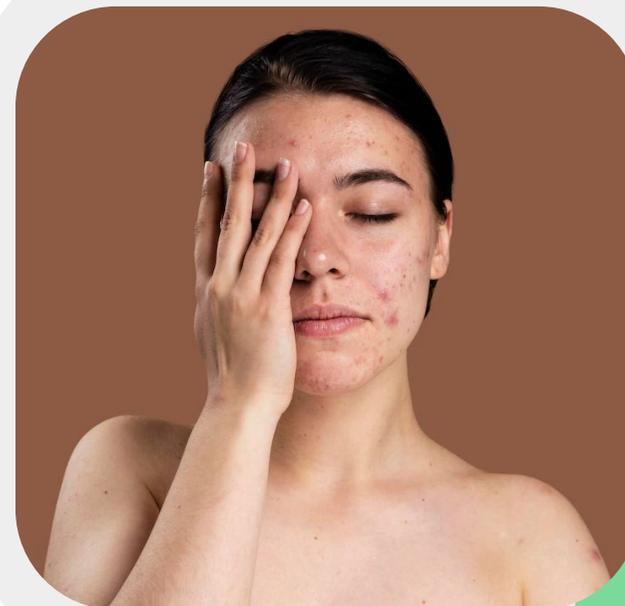


Нарушение баланса микробиоты и акне



Как **избыток патогенов** приводят к акне?

- **Избыток патогенной или условно-патогенной флоры в кишечнике (СИБР, candida) - дополнительная токсическая нагрузка (патогены сами производят токсины).**
- **Токсины повреждают слизистые кишечника, разрушают плотные контакты между клетками кишечника, способствуя повышенной проницаемости.**

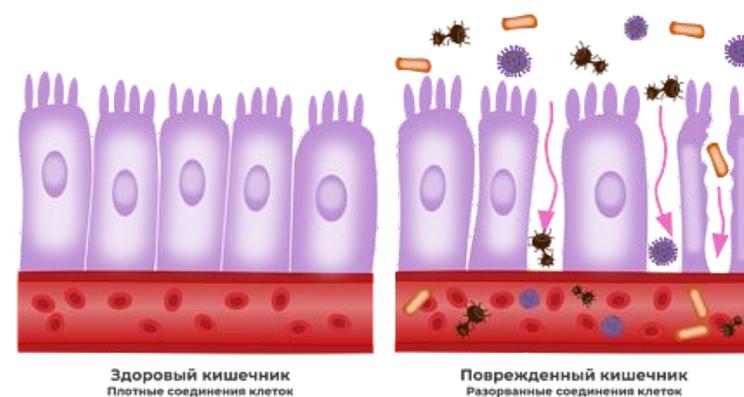


Источник картинки

Кишечная проницаемость



- приводит к повышенному поступлению токсинов, бактерий, антигенов в кровь
- нарушает всасывание питательных веществ.



Это способствует развитию воспаления → **провоцирует развитие высыпаний.**

Источник



Нарушения всасывания питательных веществ и нарушения микробиома – одни из ключевых причин развития акне.

Источник Источник



Как заподозрить СИБР?



1. Вздутие живота: «вечерняя беременность», ПМС
2. Газообразование (особенно после сладких фруктов)
3. Нарушение стула (запор или частое опорожнение)
4. «Алкогольный» запах изо рта, повышенная реакция на алкоголь
5. Отрыжка, изжога
6. Головная боль, тошнота, головокружение
7. Тяга к сладкому
8. Аллергические проявления (пищевая непереносимость, атопический дерматит, экзема)
9. Повышенная реакция на продукты ферментации и прием пробиотиков

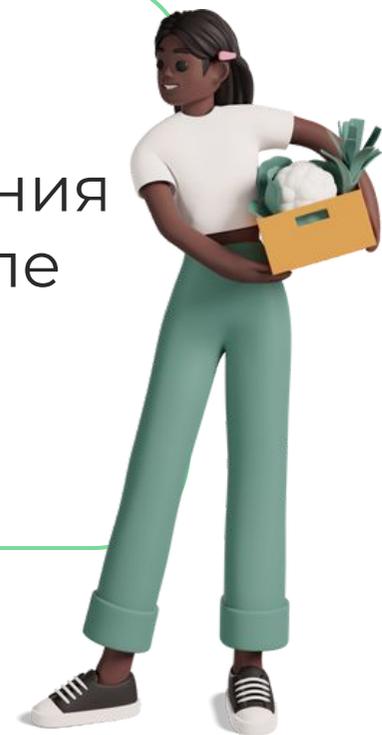
При наличии **одного или нескольких симптомов** можно предположить наличие **СИБР** (синдром избыточного бактериального роста в тонкой кишке).



Как заподозрить СИБР?

Съесть продукт с высоким содержанием натуральных сахаров: арбуз, горох, дыня, бобовые, отварную морковь, чеснок.

Отследить ощущения через 1-2 часа после еды.



Список симптомов для отслеживания:

вздутие
живота

отрыжка

изжога

тяжесть

боли в животе

! Наличие 1 и более симптомов – признак избыточного роста бактерий в кишечнике!

Есть ли у вас Candida?



Белый налёт на языке



Проявления на коже (зуд, шелушение)



Грибок на ногтевой пластине

! **Наличие даже 1 симптома** – признак избыточного роста гриба Candida в кишечнике!

Что делать



Для каждого случая - свой индивидуальный подход!

Синдром избыточного бактериального роста (СИБР)



нормализовать микробиом.

В этом вам поможет FODMAP протокол!

Candida



избавиться от биоплёнок.

В этом вам поможет антикандидный протокол с акцентом на фитосептики !



Прокачай здоровье микробиома!

Природные фитосептики

Гвоздика:

противопаразитарное, противовирусное и противогрибковое действие, нормализует работу ЖКТ.

Источник

Барбарис: содержит берберин, обладает значительной антибактериальной и противогрибковой активностью. Препятствует связыванию патогенов с клетками человека. Источник, Источник



На курсе НутриШеф
есть протокол на
любой случай!

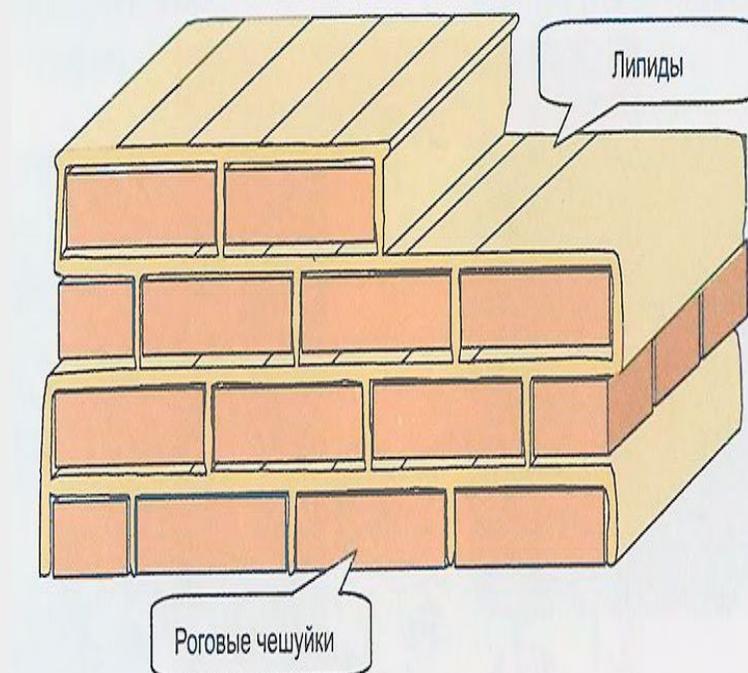


Кожа - это сложная структура

Главная функция которой - защита от внешнего воздействия.

Чтобы кожа справлялась со своей задачей нужна **качественная, плотная клеточная мембрана.**

Главный компонент клеточной мембраны — **липидный слой.**



Если липидный слой нарушен,...

... то в кожу могут попадать различные бактерии, токсины и тд., которые вызывают такие раздражения, как:

- экземы;
- дерматиты;
- акне

Чтобы восстановить липидный слой нужны **полноЦЕННЫЕ жиры (в том числе Омега 3 и Омега 6) и фосфолипиды.**



Такая разная Омега!

- **Омега 3 и Омега 6** входит в состав фосфолипидов, которые помогают коже удерживать влагу!
- **Дефицит Омега-3** - нарушение кожного барьера, сухость кожи, атопический дерматит, склонность к воспалению.
- **НО: Избыток Омега-6 на фоне дефицита Омега-3** приводит к воспалительным процессам в коже, нарушает работу сальных желез и провоцирует акне.



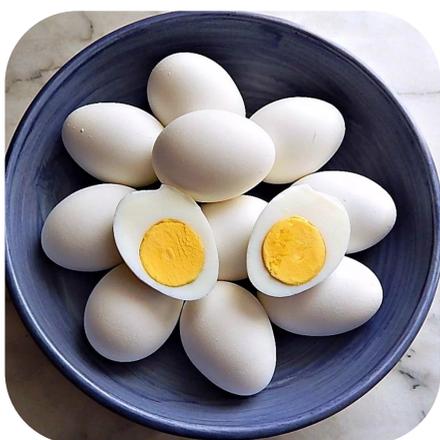
Есть исключения: GLA - гамма-линоленовая кислота - уникальная **Омега 6** жирная кислота, которая снижает воспаление кожи.

Где содержится: трава огуречника (Бораго), масло Бораго, семечки черной смородины.



Фудхакинг – **ПОЛНОЦЕННЫЕ** жиры

Яйца (яичный желток)



Жирная морская рыба



Растительные масла



Масло ГХИ



Но это ещё не всё!

Для поддержания красоты и здоровья коже нужны различные витамины и минералы:

- Витамин А
- Витамин Е
- цинк
- витамины группы В (особенно В3 и В5)
- витамин С

Без этих веществ сложно поддерживать здоровье кожи!



Влияние дефицитов на кожу

- **Витамин А** регулирует выработку кожного сала, и влияет на местный иммунитет кожи. **Его дефицит** ведет к истончению кожи и к воспалению.
- **Дефицит витамина Е** нарушает антиоксидантные и противовоспалительные процессы, нарушается защита кожи от повреждения свободных радикалов.



Влияние дефицитов на кожу

- **Дефицит цинка** - приводит к снижению барьерной и иммунной функции кожи.
- **Недостаток витаминов группы В (особенно В3 и В5)** ведет к шелушению кожи, покраснению и угревой сыпи.
- **Дефицит витамина С** - замедляет процессы регенерации, снижается скорость отшелушивания кожи и повышается вероятность закупорки пор и возникновения угревой сыпи.



Для того, чтобы получить все эти вещества, не обязательно пить кучу БАДов!

Нужно научиться **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕДУ КАК ЛЕКАРСТВО!**

Давайте посмотрим, в каких продуктах содержится максимальное количество витаминов и минералов, которые нужны коже.



ТОП целевых продуктов для здоровой кожи

Витамин/минерал	Продукт	Содержание в 100 г	% от суточной нормы
Витамин А, суточная норма в рационе - 900 мкг	Печень индейки	10 751,0 мкг	1331,6%
	Куриная печень	4 968,0 мкг	477,3%
	Батат печеный	961 мкг	106,8%
Цинк, суточная норма в рационе - 10,9 мг	Устрицы (запеченные)	61,0 мг	554,9 %
	Мука кунжутная	10,7 мг	97,0 %
	Семя конопляное	9,9 мг	90,0 %
Витамин Е, суточная норма в рационе - 14,6 мг	Семечки подсолнуха	35,2 мг	240,9%
	Миндаль	23,5 мг	163,7%
	Фундук	15,3 мг	102,9%

ТОП целевых продуктов для здоровой кожи

Витамин/минерал	Продукт	Содержание в 100 г	% от суточной нормы
Витамин С, суточная норма в рационе - 90 мг	Перец болгарский, желтый	183,5 мг	203,9 %
	Смородина черная	181,0 мг	201,1 %
	Киви	92,7 мг	103,0 %
	Брокколи	89,2 мг	99 %
	Брюссельская капуста	85 мг	94 %
Витамин В5, суточная норма в рационе - 5 мг	Грибы шиитакэ	21,9 мг	438 %
	Яичный желток	9,1 мг	181 %
	Куриная печень	8,3 мг	166 %
	Говяжья печень	7,2 мг	143 %
	Семечки подсолнуха	7,0 мг	141 %



**Нет идей как
использовать это в
повседневной жизни**



Примеры использования

Сделайте

- **бутерброд с говяжьей печенью** (суперфуд витаминам группы В, А)
- **смузи с черной смородиной** (источник витамина С), посыпать тыквенными и конопляными семечками (источники цинка, витаминов группы В)

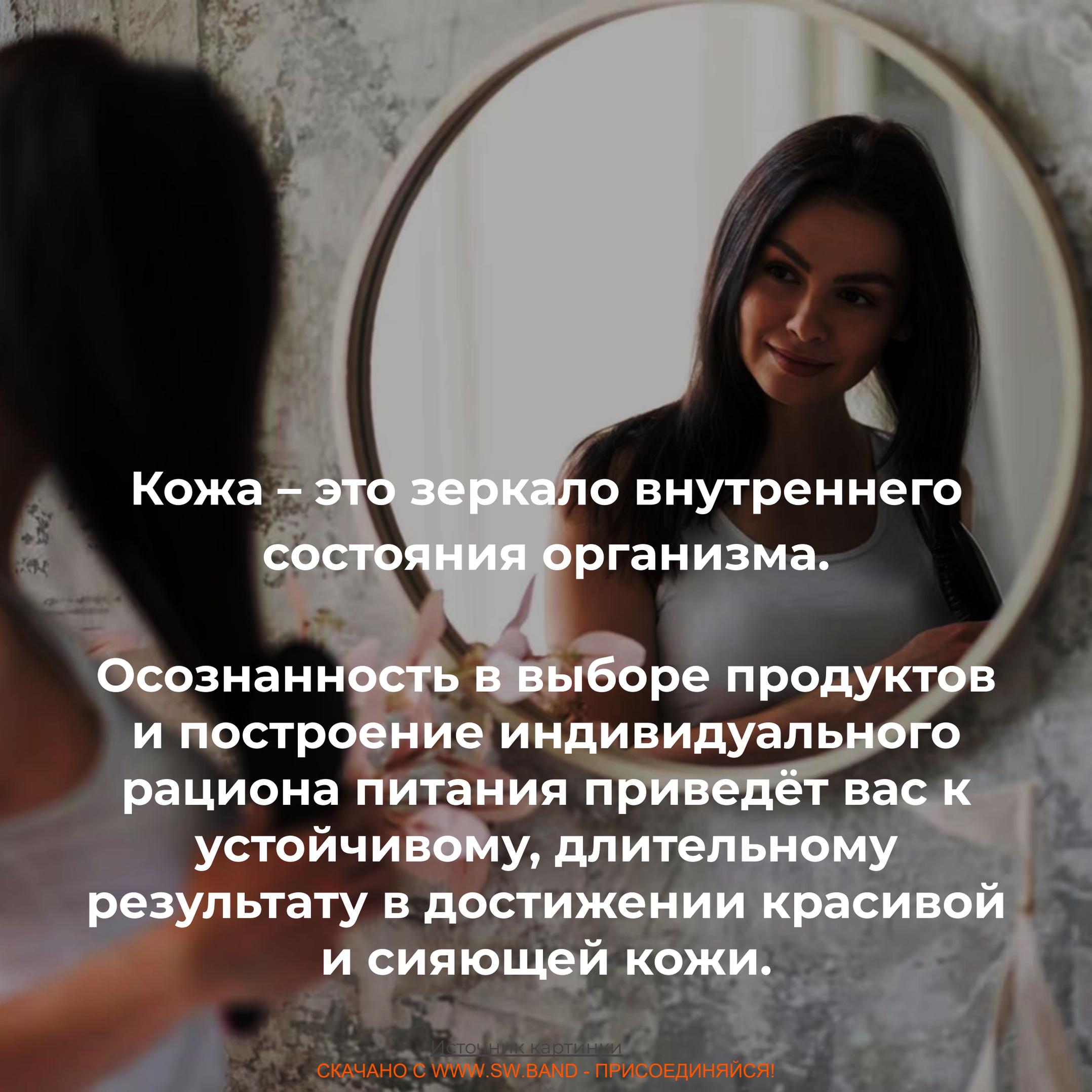




Примеры использования

Приготовьте салат из печени трески (суперфуд по витамину А), болгарского перца (источник витамина С), листовой зелени, с добавлением тыквенных семечек (источник цинка, витамины В3 и В5)





Кожа – это зеркало внутреннего состояния организма.

Осознанность в выборе продуктов и построение индивидуального рациона питания приведёт вас к устойчивому, длительному результату в достижении красивой и сияющей кожи.

Источник картинки

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

A bowl of fresh salad with salmon, avocado, and sprouts. The salad is served in a white bowl and contains chunks of salmon, sliced avocado, cucumber, and sprouts. The text is overlaid on the image.

**Наладив питание — мы
вливаем на наше здоровье
изнутри.**

**Акне - только одна из
проблем, решение которой
можно ускорить питанием.**

МИИИ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

