



# ROZACEA

SAVJETI ZA PREHRANU I  
PREPORUKE ZA NJEGU KOŽE

## ŠTO JE ROZACEA?

Rozacea je kronična nezarazna bolest kože. Zahvaća središnji dio lica, a očituje se kao pojačano crvenilo, vidljive male krvne žilice na licu ili kao promjene u obliku papula i pustula, koje podsjećaju na akne.

## ŠTO UZROKUJE ROZACEU?

Uzrok bolesti nije poznat, a smatra se da postoji povezanost više faktora. Rozacea se obično pojavljuje nakon 30. godine života, češća je kod žena i osoba svijetle puti. Vrlo često se kod oboljelih dijagnosticira želučana infekcija bakterijom *Helicobacter pylori*. Neke studije povezuju rozaceu i migrenu. Gotovo uvijek je prisutna slabost i krhkost krvnih žila. Izlaganje suncu može dodatno pogoršati stanje kože.

## KAKO PREPOZNATI ROZACEU?

Privremeno ili prolazno crvenilo lica može biti prvi znak da se radi o rozacei. Sljedeću fazu moguće je prepoznati po trajnom crvenilu lica i vidljivim malim krvnim žilicama (teleangiektazijama). Upalne promjene mogu biti slične aknama (papulopustularna rozacea), ali bez pojačanog lučenja sebuma i prisutnosti komedona. Koža je redovito crvena i otečena, prisutan je osjećaj peckanja, zatezanja, žarenja i pojačane suhoće. U kasnijim fazama moguće su promjene sa zadebljanjima kože na nosu (fimatozna rozacea) ili promjene na očima (okularna rozacea).

## LIJEČENJE

Ovisno o kliničkoj slici, dermatolog može preporučiti dodatne dijagnostičke pretrage. Liječenje može uključivati topikalne preparate koji se nanose na kožu (najčešće metronidazol, klindamicin i azelaičnu kiselinu) te uzimanje pojedinih vrsta lijekova koji se uzimaju na usta (doksiciklin, azitromicin...). Uz primjenu lijekova, proširene kapilare na licu mogu se ublažiti laserskim tretmanima ili koagulacijom. Veliku ulogu u održavanju dobrog stanja kože s rozaceom ima adekvatna prehrana, pravilna higijena i njega kože. Važno je izbjegavati čimbenike koji pogoršavaju bolest kao što su izlaganje suncu, ljuta i začinjena hrana, vrući napitci i alkohol.

## LIJEKOVI KOJI MOGU POGORŠATI STANJE KOŽE S ROZACEOM

- oralni i topikalni kortikosteroidi
- simpatomimetici
- lijekovi za snižavanje krvnog tlaka
- visoke doze B vitamina

## ROZACEA I PREHRANA

### HRANA KOJU TREBA IZBJEGAVATI

- pržena i začinjena hrana
- papar, čili i jalapeno paprike
- ljuta hrana tipična za azijsku, indijsku i meksičku kuhinju
- hrana bogata cinamaldehydima: citrusi (naranče, mandarine, limuni...), rajčice, čokolada, cimet

### PIĆA KOJA TREBA IZBJEGAVATI

- sva alkoholna pića, uključujući vino (osobito crno), pivo i pjenušava vina
- sva gazirana pića i gazirane mineralne vode
- vrući napitci, crni čaj i kava

### HRANA KOJA SE PREPORUČUJE ZA UBLAŽAVANJE SIMPTOMA I POBOLJŠANJE STANJA KOŽE

- hrana bogata prehrambenim vlaknima, svježe voće i povrće
- kuhano povrće, lagano meso i riba
- hrana koja pomaže u održavanju balansa mikrobiote probavnog sustava (fermentirani mliječni proizvodi poput jogurta i kefira, svježi posni ili polumasni sir)

### DODACI PREHRANI KOJI MOGU POMOĆI

- dodaci prehrani koji sadrže prebiotike, probiotike i / ili postbiotike
- pripravci s cinkom i vitaminom E
- esencijalne masne kiseline, osobito iz biljnih izvora poput ulja od sjemenki lana, konoplje, žutog noćurka ili crnog kima

## NJEGA KOŽE S PROLAZNIM ILI TRAJNIM CRVENILOM

## NJEGA KOŽE S PAPULOPUSTULARNOM ROZACEOM

### PROIZVODI ZA HIGIJENU

#### NJEŽNO ČIŠĆENJE KOŽE I UKLANJANJE ŠMINKE

##### DEFENCE MLIJEKO ZA ČIŠĆENJE



čisti, njeguje  
i hrani kožu

##### DEFENCE ESENCIJALNA VODENA GEL-OTOPINA



održava balans  
mikrobiote  
kože

##### DEFENCE MICELARNA OTOPINA



čisti i  
umiruje  
nadražaj

#### PRANJE KOŽE

##### DEFENCE MOUSSE PJENA



pruža  
osjećaj  
svježine

### PROIZVODI ZA NJEGU KOŽE

#### PROLAZNO CRVENILO

##### DEFENCE TOLERANCE AR



umanjuje  
crvenilo  
kože

#### TRAJNO CRVENILO

##### DEFENCE TOLERANCE AR+



štiti od  
širenja  
krvnih žila

#### PAPULOPUSTULARNA ROZACEA

##### AKNET AZEROSE



djeluje umirujuće i  
suzbija promjene  
nalik na akne

### PROIZVODI ZA DODATNU NJEGU I ZAŠTITU OD SUNCA

#### NJEGA KOŽE OKO OČIJU

##### DEFENCE TOLERANCE EYE-CONTOUR KREMA



njeguje osjetljivu  
kožu oko očiju i  
ublažava bore

#### ZAŠTITA OD SUNCA

##### AKNET SUN FLUID, SPF 50+



djeluje umirujuće i  
štiti od štetnog djelovanja  
sunčevog zračenja

AURAXOL®

## HelPyRed

PYLOPASS • KALCIJ • CINK • VITAMIN E

Dodatak prehrani u obliku mekih kapsula sadrži specifični soj mliječne bakterije *Limosilactobacillus reuteri* DSM 17648, patentiran pod nazivom Pylopass. To je postbiotik aktivan u želucu, a koristi se kao dodatak dijetetskim mjerama, uz propisanu terapiju za iskorijenjivanje bakterije *Helicobacter pylori* te kao dio prehrambenih mjera za ublažavanje simptoma gastritisa. Osim postbiotika, kapsule sadrže kalcij, cink i vitamin E.



## LinaKaps EVITA

OMEGA-3 IZ BILJNOG IZVORA I VITAMIN E

Kapsule od ulja dobivenog tiještenjem sjemenki običnog lana bogate su alfa-linolenском kiselinom iz skupine omega-3, ali iz biljnog izvora. Koriste se za poboljšanje stanja kože te obogaćivanje prehrane esencijalnim masnim kiselinama i vitaminom E koji štiti stanice od oksidativnog stresa.



## CannaKaps

OMEGA-3, -6 I -9 U OPTIMALNOM OMJERU

Kapsule od ulja dobivenog postupkom hladnog prešanja sjemenki konoplje sadrži esencijalne masne kiseline u idealnom omjeru. Koriste se kao dodatak prehrani kod upalnih promjena praćenih suhoćom kože, crvenilom, osjećajem zatezanja, peckanja i nelagode.

