



ROZACEA

**SAVJETI ZA PREHRANU I
PREPORUKE ZA NJEGU KOŽE**

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, svježije 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

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 (teleangiectazijama). 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.

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 I TRAJNO CRVENILO

DEFENCE TOLERANCE AR+



umanjuje crvenilo kože,
štiti od širenja i
slabljenja krvnih žila

PAPULOPUSTOLARNA 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

ROZACEA I DODACI PREHRANI

AURAXOL® **HelPyRed®**

PYLOPASS • KALCIJ • CINK • VITAMIN E

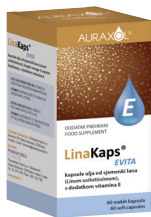
Dodatak prehrani u obliku mekih kapsula sadrži specifični soj mliječne bakterije *Limosilactobacillus reuteri* DSM 17648, patentiran pod nazivom Pylopass. Ovaj soj laktobacila koristi se u okviru dijetetskih mjera, uz propisanu terapiju lijekovima za iskorjenjivanje želučane bakterije *Helicobacter pylori*. Učinkovit je kao dio smjernica u prehrani osoba sa simptomima gastritisa.



AURAXOL® **LinaKaps®** **EVITA**

OMEGA-3 IZ BILJNOG IZVORA I VITAMIN E

Kapsule od ulja dobivenog tiještenjem sjemenki običnog lana bogate su alfa-linolenskom 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.



ROZACEA I UBLAŽAVANJE NADRAŽAJA KOŽE

Aqua + Thermal

HIPOTONIČNA TERMALNA VODA IZVORA COMANO

Termalna voda izvora Comano bogata je bikarbonatom, kalcijem i magnezijem, blago je lužnata (pH 7,2), a sadrži manju količinu soli od tjelesnih stanica. Zbog toga stanice kože privlače molekule vode i zadržavaju dugotrajnu hidrataciju. Termalnu vodu dobro je raspršiti po koži više puta na dan. Djeluje umirujuće, ublažava crvenilo i vraća osjećaj ugođe.



PHARMATHEKA
CONSULT

Bistranska 93, Poljanica Bistranska,
10298 Bistra • (01) 36 37 466
www.pharmatheka-consult.hr