



# AKNE

SAVJETI ZA PREHRANU I  
PREPORUKE ZA NJEGU KOŽE

AKNE se pojavljuju na čelu, nosu i bradi, obrazima i središnjim dijelovima lica, a često i na prsima, ramenima i leđima. Iako je ovo stanje kože tipično za mlade osobe u razdoblju puberteta, akne mogu imati djevojčice od 8 godina i odrasle osobe.

## ZAŠTO NASTAJU AKNE?

Zbog više povezanih čimbenika među kojima su najvažnije nasljeđe, hormonska aktivnost i djelovanje bakterija. Veličina žlijezda lojnica i njihova osjetljivost na podražaje određuju lučenje sebuma (loja). Pod utjecajem hormona aktivnost lojnica se pojačava, mijenja se kvaliteta i gustoća sebuma, a unutar lojnih folikula dolazi do orožnjavanja. Nakupljanje rožnatih stanica i sebuma uzrokuje sužavanje izvodnih kanala pa se formira kruta masa koja se naziva komedon. Pod utjecajem bakterija s površine kože, a osobito anaerobnih bakterija koje se razvijaju unutar komedona, stvaraju se slobodne masne kiseline i spojevi zbog kojih nastaje upala. Upala zahvaća začepljen lojni folikul i širi se na okolno tkivo pa nastaju upalne akne u obliku papula i pustula. Ako se upalni proces širi u dublje slojeve tkiva, nastaju duboki bolni čvorovi (noduli), a njihov sadržaj se teško prazni i može uzrokovati nastanak ožiljaka. Izlaganje suncu, iako se u početku čini korisnim, dodatno djeluje na orožnjavanje i zatvaranje lojnih kanala.

## AKNE I PREPOZNAVANJE NJIHOVA OBLIKA

Akne se dijele na one blažeg oblika kod kojega prevladavaju uglavnom komedoni i poneka upalna promjena, umjereno teškog i akne teškog oblika. Akne srednje teškog oblika karakteriziraju crvene bolne papule i gnojne pustule. Akne teškog oblika obilježene su brojnim upaljenim i gnojnim papulama i pustulama, krustama koje nastaju zbog pucanja te čvorovima koji se mogu međusobno stapati formirajući veće upaljene površine na koži.

## LIJEČENJE I NJEGA KOŽE

Za akne blagih oblika uglavnom se daje lokalna terapija, dok se kod težih i vrlo teških oblika koriste lijekovi koji se uzimaju na usta i / ili lijekovi koji se nanose lokalno na kožu. Dermatolog će odrediti terapiju za akne koja najbolje odgovara njihovom obliku, dobi pacijenta i individualnim potrebama svakog pacijenta. Uz propisane lijekove, osobito je važno održavanje pravilne higijene kože, uklanjanje rožnatih stanica nježnim pilingom te primjena odgovarajućih krema koje će kontrolirati kakvoću sebuma, umanjiti umnožavanje bakterija i osiguravati koži hidrataciju. Kao dodatak terapiji preporučuje se uzimanje probiotika i omega masnih kiselina.

## ŠTO MOŽE POGORŠATI STANJE KOŽE?

- Nestručno istiskivanje (oštećenja i infekcije)
- Izlaganje suncu (potiče orožnjavanje)
- Prehrana s proizvodima od kravljeg mlijeka, zbog sastojaka koji pojačavaju orožnjavanje i proizvodnju loja
- Nestabilnost hormona uz pojačano lučenje testosterona
- Menstruacija, trudnoća, policistični jajnici
- Loša probava i neredovito pražnjenje crijeva

## AKNE I PREHRANA

### HRANA KOJU TREBA IZBJEGAVATI

- Kravlje mlijeko i mliječne prerađevine s većom količinom masti (punomasni zreli sirevi, vrhnje)
- Rafinirana hrana koja sadrži bijeli šećer i bijelo brašno, konzervanse i pojačivače okusa
- Pržena hrana, masno meso, prženi krumpir i sva hrana bogata zasićenim ili trans-mastima
- Slatkiši i hrana visokog glikemijskog indeksa

### PIĆA KOJA TREBA IZBJEGAVATI

- Zaslađena, gazirana i alkoholna pića
- Sva pića koja sadrže umjetne boje i arome

### HRANA KOJA SE PREPORUČUJE ZA POBOLJŠANJE STANJA KOŽE

- Hrana bogata prehrambenim vlaknima, svježe voće i salate od svježeg povrća
- Kuhano povrće, riba, laganije i nemasno meso
- Cjelovite žitarice, kruh od raži, smeđa i „divlja“ riža
- Biljna ulja bogata nezasićenim masnim kiselinama

### DODACI PREHRANI KOJI MOGU POMOĆI

- Esencijalne masne kiseline, osobito alfa-linolenska kiselina (omega-3 iz biljnog izvora), linolna i gama-linolenska kiselina, koje djeluju protuupalno
- Probiotici i kombinacije sojeva koji balansiraju crijevnu mikrobiotu i poboljšavaju probavu
- Cink koji regulira aktivnost lojnica i jača imunitet
- Vitamin E jer djeluje antioksidativno i štiti od pojave ožiljaka
- Biotin (vitamin B7 ili vitamin H) koji je važan za zdravlje kože, ali i psihologiju osoba s aknama, zbog kojih su često nesigurne i nesretne

## PROIZVODI ZA HIGIJENU

### AKNET

Vodena otopina / pjena

- uklanja nečistoće i štiti od zatvaranja lojnih kanala
- regulira lučenje sebuma i umanjuje aktivnost bakterija



### AKNET

Pjenušavi gel / piling

- dubinski čisti kožu i uklanja rožnate nakupine
- štiti od zatvaranja pora i regulira lučenje sebuma



## PROIZVODI ZA NJEGU KOŽE

### AKNET AZELIKE<sup>PLUS</sup>

Intenzivna krema



- umanjuje aktivnost bakterija i lučenje sebuma

### AKNET DERMO<sup>CONTROL</sup>

Krema (NORMALISING CARE)



- korigira kakvoću sebuma i balansira mikrobiotu kože

### AKNET HYDRA<sup>PLUS</sup>

Krema (RESTORATIVE CARE)



- obnavlja kožu isušenu zbog terapije lijekovima

### AKNET QUICK PEN

Losion (ANTI-IMPERFECTION)



- brzo isušuje upalne promjene i bolne čvorove

## ZAŠTITA OD SUNCA

### AKNET SUN FLUID SPF 50+

- štiti od štetnog djelovanja sunca, umanjuje znojenje lica i masni sjaj
- štiti od zatvaranja pora, nastanka komedona i upalnih promjena



## ESI DODATNA NJEGA KOŽE TIJELA

### ALOE VERA ESI GEL

#### ČISTI GEL OD LISTA ALOJE

- djeluje protuupalno

#### GEL OD LISTA ALOJE s vitaminom E i uljem čajevca

- djeluje antiseptički i umanjuje aktivnost bakterija



# AKNE I DODACI PREHRANI



## AKNET PRO>SKIN

### DODATAK PREHRANI - DERMOBIOTIK

(bez laktoze • bez glutena)



Kapsule sadrže 3 probiotička soja iz skupine laktobacila (*L. rhamnosus*, *L. plantarum* i *L. reuteri*) i biotin. Probiotici ne sadrže laktozu niti gluten, a važni su za balans

mikrobiote crijeva. Biotin doprinosi održavanju zdrave kože i normalnoj psihološkoj funkciji. Kapsule se uzimaju u okviru dijetetskih mjera za poboljšanje stanja kože.

## AURAXOL®

### CuminaKaps

#### ULJE CRNOG KIMA U OBLIKU KAPSULA

Kapsule od ulja dobivenog hladnim tiještenjem sjemenki crnog kima (*Nigella sativa*) bogate su esencijalnim masnim kiselinama i aktivnim sastojcima iz ulja u malim količinama. Koriste se za obogaćivanje prehrane, a istraživanja su potvrdila učinak na kožu.



## 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. Koriste se za poboljšanje stanja kože te obogaćivanje prehrane esencijalnim masnim kiselinama i vitaminom E koji djeluje antioksidativno.

