



Trądzik **Nie tylko młodzieńczy**

Trądzik nie dotyczy już tylko nastolatków. Coraz częściej ten problem dotyka również osób, które już dawno wyrosły z wieku młodzieńczego. Dlaczego tak się dzieje? I jak pokonać problem?

Trądzik to przypadłość występująca u osób w różnym wieku. Jego leczenie bywa procesem niełatwym i długotrwałym. W zależności od stopnia nasilenia zmian skórnych, pozbycie się ich często wymaga jednoczesnego zastosowania odpowiedniego leczenia farmakologicznego, zmiany diety, a także odpowiedniej pielęgnacji skóry. Tej ostatniej sprzyjają właściwie dobrane preparaty kosmetyczne.

Źródło problemu

– Obecnie trądzik nie jest przypadłością tylko młodych ludzi w okresie dojrzewania. Stany zapalne, zaskórniki czy zmiany charakterystyczne dla tego typu cery mogą utrzymywać się nawet do 40. roku życia – mówi dr Anna Oborska, Dyrektor Generalny Stowarzyszenia Przemysłu Kosmetycznego i Detergentowego – Należy wspomnieć, że ten problem dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. W takiej sytuacji odpowiedni dobór kosmetyków jest kluczowy – dodaje specjalistka.

Niedoskonałości mogą wystąpić w wieku dojrzałym także u tych osób, które problemu z trądzikiem nigdy wcześniej nie miały. Wpływ na to mogą mieć takie czynniki jak: tryb życia, przyjmowane leki czy dieta. Tendencje do tej przypadłości możemy mieć także przekazane w genach. Niektóre osoby mogą źle reagować na zawarte w żywności barwniki, konserwanty, lub substancje hormonalne dodawane do paszy dla zwierząt.

Co pomoże

Kosmetyki, choć mogą bardzo wspomóc pielęgnację cery trądzikowej, często nie są w stanie poradzić sobie z poważniejszymi problemami skórnymi i potrzebna jest wizyta u lekarza. On zaleci odpowiednio dobrane leczenie farmakologiczne.

Zanim jednak sięgniesz po leki, warto przyrzeć się swojej diecie. Być może będziesz musiał poszukać pomocy u dietetyka. W przypadku osób wrażliwych na niektóre składniki pokarmowe dietetyk ułoży dobrze zbilansowany jadłospis. Jeśli przestrzeganie takiej diety sprawi, że trądzik zniknie, będzie to oznaczać, że przyczyna tkwiła w którymś z produktów, które do tej pory jadałeś.

Wsparciem mogą okazać się także odpowiednie witaminy, których niedobór może być przyczyną powstawania zmian na skórze. Badania potwierdzają, że uzupełnienie niektórych pierwiastków czy witamin może przynieść poprawę stanu cery. Jeśli zmagasz się z trądzikiem, to znak, że może brakować ci witaminy B2 lub PP. Zmiany skórne bywają też wynikiem niedoborów witamin D i E.

Również właściwości niektórych ziół i zawarte w nich naturalne substancje będą doskonałym sprzymierzeńcem dla cery z problemami trądzikowymi. By skóra była piękniejsza, poleca się między innymi przemywanie jej naparem z rumianku, z bratka czy sokiem z cytryny.