**Czego nie jeść, by mieć zdrowszą skórę**

**Jeśli Twoja skóra jest podatna na przesuszenia, a w szczególności, jeśli chorujesz na łuszczycę lub atopowe zapalenie skóry, powinnaś (lub powinieneś) szczególnie uważać na to, co jesz. Wprowadzając kilka ograniczeń do diety, możesz znacząco poprawić stan skóry.**

Zwracając się do lekarza z problemem suchej skóry, zazwyczaj możemy się spodziewać, że zostaną nam przepisane specjalne kremy (tzw. emolienty), ewentualnie odpowiednie leki. Rzadko kiedy jednak lekarze zwracają pacjentowi uwagę na dietę, a ta może mieć poważny wpływ na zwiększenie bądź zmniejszenie problemów skórnych.

**Ziemniaki i inne psiankowate**

Choć pojęcie „roślin psiankowatych” brzmi dla wielu osób obco, większość z nas ma z nimi do czynienia codziennie. Warto zainteresować się tą grupą roślin, ponieważ ich wpływ na zdrowie może być niebagatelny. Do psiankowatych należą m.in. ziemniaki, pomidory, papryki, bakłażany, a więc warzywa niezwykle popularne, a także niektóre przyprawy (np. kolorowy pieprz). W sumie ta rodzina obejmuje ponad 2400 gatunków roślin – na szczęście jemy tylko niektóre z nich.

Dlaczego „na szczęście”? Wystarczy wspomnieć, że do psiankowatych należy m.in. trująca roślina – pokrzyk wilcza jagoda. Roślina ta zawiera atropinę, substancję używaną co prawda w medycynie, ale będącą śmiertelnie trującym alkaloidem. Poza tym, warzywa psiankowate zawierają także solaninę – inny alkaloid szkodliwy dla ludzi. Czy możliwe, że to właśnie te alkaloidy mogą wpływać na powstawanie problemów skórnych?

- Jeżeli przychylimy się do hipotezy, która mówi o „przeciekaniu” jelita czczego, to możliwe jest „podtruwanie” organizmu różnymi toksynami, m.in. alkaloidami z warzyw psiankowatych. Skoro wiemy, że w warzywach tych występują szkodliwe substancje, najlepiej wykluczyć je ze swojego menu. Szczególnie jest to wskazane u osób chorujących na łuszczycę, łuszczycowe zapalenie stawów i choroby zwyrodnieniowe stawów – mówi Magdalena Kurzyp, dietetyk i farmaceuta.

Chcąc pomóc organizmowi w „robieniu porządków” z ogólnym zanieczyszczeniem, do diety powinniśmy włączyć suplementację sprzyjającą wątrobie, tak aby zmobilizować ją do pracy. Pomóc może obecność aktywnych związków z takich ziół jak ostropest plamisty, mniszek lekarski i karczoch – łącznie dostępne są np. w suplemencie diety [Livenorm](http://empemedia.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=10227&hash=0c5910fa99417669e2ead68210ea0ea4livenorm.pl).

**Niektóre mięsa i słodycze**

Z diety najlepiej wyeliminować także te produkty, które negatywnie oddziałują na cały organizm, a więc pośrednio również na skórę. Szczególną uwagę warto tutaj zwrócić na czerwone mięsa – głównie wieprzowinę, ale także wołowinę i jagnięcinę.

- Wszystkie te mięsa są tłuste, zawierają nasycone kwasy tłuszczowe, które sprzyjają wielu chorobom, np. hipercholesterolemii, cukrzycy, zawałom. Wpływają one także na wysuszenie skóry, a więc pośrednio sprzyjają nawrotom łuszczycy – mówi Magdalena Kurzyp.

Również słodycze mogą być przyczyną zamieszania w organizmie, szczególnie, jeśli mówimy o produktach produkowanych przemysłowo, ponieważ takie zazwyczaj zawierają szkodliwe tłuszcze trans. Częste spożywanie takich substancji pogarsza stan całego organizmu, a więc także skóry.

Jeśli chcemy utrzymać skórę w dobrym stanie, powinniśmy stale pamiętać o zdrowej, dobrze zbilansowanej diecie. Unikajmy niepotrzebnych przypraw (szczególnie soli i cukru), a także jedzenia pochodzącego z niepewnych źródeł (np. w przypadkowych barach).

Aby zapewnić organizmowi odpowiednie odżywienie, nawilżenie oraz neutralizację toksyn, warto także sięgać po suplementy diety, szczególnie takie, które uzupełnią dietę o składniki trudnodostępne w codziennych pokarmach.