Materiał prasowy, 22.07.2025 r.

**Wakacyjny glow zaczyna się w… jelitach! Jak mikroflora wpływa na skórę i włosy latem?**

**Latem szczególnie zależy nam na świeżym, promiennym wyglądzie. Korzystamy z dobrodziejstw słońca, które dostarcza witaminę D, sięgamy po kremy z filtrem UV, pielęgnujemy włosy wystawione na wiatr, czy morską wodę. To sezon pełen pielęgnacyjnych rytuałów – ale jeden kluczowy element często umyka uwadze: jelita. A to właśnie ich dobra kondycja może zadecydować o tym, czy cera będzie pełna blasku, a włosy mocne i lśniące. Żaden krem nie zastąpi wewnętrznej równowagi – to, w jakiej kondycji są skóra i włosy, zaczyna się właśnie w jelitach.**

Razem z **trychologiem Magdaleną Szymczak-Kępką** sprawdzamy, jak zadbać o urodę od środka i czego unikać, by cieszyć się zdrowiem i blaskiem przez całe wakacje.

**Jelita pod lupą: co łączy skórę, włosy i mikrobiom?**

Oś jelito–skóra–włosy to system, w którym zdrowe jelita wspierają prawidłową pracę układu odpornościowego i ograniczają stany zapalne, które można dostrzec nawet na skórze i we włosach. Bakterie jelitowe produkują też ważne neuroprzekaźniki i metabolity – związki chemiczne wpływające na cały organizm, w tym również wygląd zewnętrzny.

**Magdalena Szymczak-Kępka** **mówi:** *kiedy równowaga mikroflory zostaje zaburzona (tzw. dysbioza), może prowadzić do problemów dermatologicznych. Pierwszymi widocznymi sygnałami są m.in. trądzik, egzema, łuszczyca, nadmierna suchość skóry czy łysienie plackowate. Często wynikają one ze stanów zapalnych i gorszego wchłaniania składników odżywczych. To delikatne (a czasem bardzo wyraźne) sygnały od organizmu, że pora zacząć działać od środka.*

**Letnie przyjemności, które nie zawsze służą**

Wakacje to czas spotkań towarzyskich i relaksu, często połączony ze zmianą nawyków żywieniowych. Grillowane potrawy, lody, zimne napoje z alkoholem – choć pyszne i wpisane w wakacyjny klimat – mogą niekorzystnie wpływać na mikrobiom jelitowy. Dieta bogata w cukry, tłuszcze nasycone i alkohol zaburza równowagę dobrych bakterii, zaostrza stany zapalne i może pogorszyć stan skóry i włosów – nasilić trądzik, łupież, przesuszenie. *Co ważne, nawet kilkudniowe odstępstwa od zbilansowanego jedzenia mogą odcisnąć piętno na mikroflorze. Skutki bywają natychmiastowe (np. pogorszenie cery), ale też opóźnione – wzmożone wypadanie włosów może pojawić się nawet 3–4 miesiące później –* **dodaje ekspertka*.***

Nie tylko dieta – również sen, umiarkowany ruch i regeneracja po stresie mają znaczenie dla mikrobiomu. A ten, jak już wiemy, ma więcej wspólnego z urodą niż niejeden kosmetyk.

**Letni glow od środka – jak wspierać jelita, by wyglądać lepiej?**

Aby zadbać o „letni glow” od środka, eksperci polecają kilka sprawdzonych sposobów. Podstawą jest dieta bogata w błonnik (warzywa, owoce, pełne ziarna) oraz produkty fermentowane (jogurt, kefir, kimchi). *Kluczowa jest również mądra suplementacja. Szczególnie warte uwagi jest colostrum, czyli tzw. „młodziwo”, które „karmi” naturalną mikroflorę jelitową, stymulując wzrost korzystnych bakterii. Dzięki zawartym składnikom (np. oligosacharydom, czynnikom wzrostu, immunoglobulinom), colostrum wspiera mikrobiotę jelitową, regeneruje błonę śluzową jelit, sprzyja rozwojowi korzystnych bakterii i działa przeciwzapalnie, pośrednio poprawiając zdrowie skóry i włosów* ***–* wyjaśnia specjalistka trycholog.**

W praktyce obserwuje się, że osoby dbające o zdrowie jelit – poprzez zmianę i urozmaicenie diety, wprowadzenie colostrum, leczenie schorzeń takich jak zespół jelita drażliwego, a także zachowujące odpowiednią higienę snu, umiarkowaną aktywność fizyczną i regenerację po stresie – osiągają lepsze efekty w terapii wypadania włosów i poprawie stanu skóry***.* Magdalena Szymczak-Kępka mówi**: *ciekawym przykładem „z gabinetu” może być moja pacjentka z przewlekłym wypadaniem telogenowym, u której rozpoznano zespół jelita drażliwego oraz zaburzenia wchłaniania żelaza. Po wdrożeniu diety eliminacyjnej, suplementacji probiotykami i colostrum oraz skutecznej terapii gastrologicznej, nie tylko ustąpiły jej dolegliwości jelitowe, ale zauważyła także wyraźne ograniczenie utraty włosów i poprawę ich grubości oraz połysku.*

Ekspertka potwierdza, że uregulowanie problemów jelitowych, takich jak przewlekłe stany zapalne, zespół złego wchłaniania czy niedobory żelaza, cynku i witamin z grupy B wynikające z dysbiozy, prowadzi do wyraźnego ograniczenia utraty włosów oraz poprawy ich grubości i połysku. To pokazuje, że dbanie o jelita to realna inwestycja w zdrowy wygląd.