**Skóra, która pamięta. Jak łuszczyca mówi o emocjach, jelitach i odporności?**

**Choroby skóry przestają być wyłącznie tematem dermatologicznym. Dziś mówi się o nich w szerszym kontekście – odporności, mikrobiomu, stylu życia, a także zdrowia psychicznego. Coraz częściej mówią o nich także osoby publiczne, które pokazują, że zmiany skórne nie odbierają wartości, odwagi ani urody. Kim Kardashian, Cara Delevingne czy LeAnn Rimes już nie retuszują swojej skóry – i nie muszą. Bo prawdziwa zmiana zaczyna się od rozmowy.**

Tę rozmowę otwierają też pacjentki, które przez lata mierzyły się z niezrozumieniem, poczuciem wstydu i brakiem diagnozy. – *Na początku to były pojedyncze plamki na skórze głowy i nóg. Pojawiły się po fali stresu związanej ze zmianą pracy* – **mówi Wiktoria, 25-latka z łuszczycą**. –  *Z* *czasem zaczęły się pojawiać na całym ciele.*

**Układ odpornościowy, który reaguje za mocno**

Łuszczyca to przewlekła choroba autoimmunologiczna, w której dochodzi do nadprodukcji cytokin prozapalnych. Efektem są charakterystyczne ogniska łuszczącej się, zaczerwienionej skóry. Dziś wiadomo, że jednym z czynników napędzających ten stan jest nie tylko genetyka, ale też środowisko, dieta i stan jelit. W atopowym zapaleniu skóry mechanizm wygląda nieco inaczej, ale i tu problem dotyczy nadreaktywności układu odpornościowego i zaburzonej bariery – zarówno skórnej, jak i jelitowej.

*Z moich obserwacji wynika, że osoby z problemami skórnymi bardzo często zmagają się również z dolegliwościami ze strony układu pokarmowego – takimi jak wzdęcia, biegunki czy zaparcia – co potwierdza istnienie ścisłego powiązania na osi jelita–skóra. Funkcjonowanie jednego narządu ma bezpośredni wpływ na drugi. W tym wypadku przewlekły stres na kolosalne znaczenie, gdyż uszkadza mikrobiotę! Dlatego jako dietetyczka priorytetowo traktuję wsparcie przewodu pokarmowego, a szczególną uwagę kieruję na jelita. Wprowadzenie równowagi w tym obszarze – poprzez odpowiednio dobraną dietę i suplementację – pozwala obniżyć poziom stanu zapalnego, który często znajduje swoje odzwierciedlenie na skórze* – **mówi Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyk kliniczny.**

To właśnie stres bywa jednym z najczęstszych czynników wyzwalających objawy. – *Nie zdawałam sobie sprawy, że stres może mieć aż taki wpływ. Kiedy przeżywałam trudniejsze momenty, zmiany na ciele błyskawicznie się nasilały* – **opowiada Patrycja, 26-latka z łuszczycą i łuszczycowym zapaleniem stawów.**

Długotrwałe napięcie wpływa nie tylko na psychikę, ale także na barierę jelitową i skład mikrobioty. To prowadzi do tzw. nieszczelności jelit i rozregulowania układu odpornościowego, który reaguje na czynniki zewnętrzne tak, jakby były zagrożeniem. W efekcie pojawiają się objawy na skórze – nieprzypadkowo mówi się dziś o osi jelito–mózg–skóra, która odgrywa kluczową rolę w przebiegu wielu chorób przewlekłych.

**Skóra jako lustro organizmu**

Utrzymanie równowagi mikrobiologicznej jelit to dziś jedno z ważniejszych zadań w terapii wspierającej leczenie chorób skóry. Z pomocą przychodzi odpowiednia dieta przeciwzapalna, bogata w błonnik, zdrowe tłuszcze, warzywa i składniki wspierające regenerację nabłonka. Eliminacja nadmiaru cukru, żywności wysokoprzetworzonej i alkoholu to często pierwszy krok ku poprawie.

*Dopiero po czasie zrozumiałam, że nie wystarczy szampon z apteki. Wcześniej nikt – nawet lekarze – nie potrafił mi powiedzieć, co się dzieje. Przez wiele miesięcy żyłam z poczuciem bezradności* – **wspomina Patrycja.**

Obiecującym kierunkiem uzupełniającym terapię jest także suplementacja składników wspierających jelita i odporność. Coraz większe zainteresowanie budzi colostrum – substancja bogata w czynniki przeciwmikrobiologiczne i immunoregulacyjne wspierające szczelność bariery jelitowej oraz naturalną odbudowę mikrobiomu. Działa jak biologiczny „ochroniarz” dla jelit, co w dłuższej perspektywie może przełożyć się także na redukcję reakcji skórnych.

*Colostrum to naturalna substancja o właściwościach prebiotycznych. W przeciwieństwie do probiotyków nie zawiera żywych mikroorganizmów, ale skutecznie wspiera rozwój korzystnej mikrobioty jelitowej. Pomaga przywrócić równowagę w środowisku jelitowym, wzmacnia barierę jelitową, co prowadzi do redukcji stanu zapalnego a to z kolei korzystnie wpływa na kondycję skóry.* – **dodaje Monika Stromkie-Złomaniec.**

Coraz więcej mówi się również o roli psychiki. Terapia poznawczo-behawioralna, mindfulness, regularny sen i obniżanie poziomu stresu – to wszystko ma realne znaczenie. Jak podkreśla **Magdalena Szymczak-Kępka, trycholog i psycholog:***takie* z*achowania jak drapanie, rozdrapywanie zmian, unikanie kontaktów społecznych – to nie tylko reakcja na swędzenie. To mechanizmy obronne, które można rozbroić tylko wtedy, gdy w leczeniu uwzględnimy także psychikę pacjenta.*

**Kampania „Daj się odkryć”**

W sierpniu, w ramach Miesiąca Świadomości Łuszczycy, ponownie rusza ogólnopolska kampania społeczna „Daj się odkryć”, zainicjowana przez **Dominikę Jeżewską (Pani Łuska) oraz psycholożkę i fotografkę Annę Tajkiewicz**. Jej celem jest zmniejszenie stygmatyzacji i pokazanie, że choroby skóry to nie powód do wstydu – ale do uważności i empatii. Hasło tegorocznej odsłony kampanii brzmi: *„Dlaczego nim się zachwycasz, a boisz się, że ja cię zarażę?”* – i trafia dokładnie tam, gdzie trzeba: w społeczny stereotyp i milczenie.

W ramach kampanii publikowane są autentyczne historie, zdjęcia i wypowiedzi pacjentów, którzy postanowili się nie chować – nie tylko swojej skóry, ale też swojej historii. Bo jak pokazuje doświadczenie wielu z nich: dopiero kiedy przestajemy się ukrywać, leczenie zaczyna naprawdę działać.