



1. Akneproblem – kost, tillskott, behandling, motion

Kost och hormoner

Det du äter påverkar blodsockernivåerna, som i sin tur påverkar hormonproduktionen. Särskilt viktigt är mängden *socker och mejeriprodukter* (inkl proteinpulver/vassleprotein m.m).

Kosten påverkar bildandet av könshormonet testosteron (gäller både kvinnor och män) och insulin, som kan framkalla akne.

Så här kan hormonbalanserna och huden påverkas och korrigeras:

1. Vad du äter och dricker

- **Drink 8 – 10 glas vatten/dag, utöver annan dryck – för huden och kroppens utrensning.**
- Undvik att äta och dricka sådant som innehåller socker och mjölkprodukter.
- Ät ”rena” produkter som kroppen enkelt kan bryta ner och rensa ut.
- Ät mer grönsaker och frukt– välj sådant som du tycker om!
- Undvik alla typer av ”light-produkter”- belastar kroppens utrensning.

Det kroppen inte fullständigt kan byta ner och göra sig av med samlas i bindväven som finns runt alla organ och några millimeter under huden.

Exempel på sådant som måste brytas ned: kemikalier, konserveringsmedel, färgämnen och andra tillsatser i mat, läskedryck, godis m.m.

2. Tillskott

- Höga doser av vitamin B5 (Clearly Gone)* - minskar talgproduktionen där aknebakterien trivs.
- Rensa ur kroppen och stärk huden med svavel (MSM), Zink, Magnesium, A-vitamin
- Återställa tarmflora/immunförsvar med Laktobakteria Bulk och synbiotika

3. Behandling av hormonbalanser och kroppens utrensning

Zonterapi, öronakupunktur

4. Motion - svettas

Utrensning genom huden, är hormonbalanserande, balanserar blodsockernivåerna

5. Utvärtes – lugnande för huden

Hudkräm med svavel (MSM, spraya kolloidalt silver på angripna områden (dödar bakterier), skrubba huden med bikarbonat

* <http://finnar.se/clearly-gone/>



2. Akneproblem - låt bli mjölk och socker

Socker, snabba kolhydrater och akne

Studier visar att socker orsakar akne. I studier på barn, där man tog bort socker ur kosten och istället gav dem en hälsosammare kosthållning, med hemmalagad mat och lågt sockerintag, så gav den låga glykemiska belastningen (GI-kost), bevisade förbättringar i akne, jämfört med en kontrollgrupp med vanlig sockerrik diet. Förutom mindre finnar, förlorade deltagarna i vikt, fick ökad insulinkänslighet och mindre könshormoner i blodet.

Högt sockerintag och hormonobalanser - kvinnor

Forskning och erfarenheter visar att kvinnor med högt intag av socker samt insulinresistens kan utveckla akne, ökad hårväxt i ansiktet, håravfall på huvudet och infertilitet (svårighet att få barn). Detta beror på höga nivåer av cirkulerande manliga hormoner och kallas polycystiskt ovariesyndrom, som enkelt kan lösas genom förändrad kost och korrigering av näringsbrister.

Socker, insulinproduktion och hormonobalanser

Kost rik på socker är en stor del i hudproblemens uppkomst, eftersom blodsockerhöjningar ger hormonell obalans, då kroppen producerar hormoner som svar på det höga blodsockret. Mejeriprodukter ökar manliga könshormonet testosteron (både hos män och kvinnor) och ökar insulinnivåerna på samma sätt. Kan jämföras med socker och kolhydrater som höjer blodsockret snabbt.

Mjölk innehåller anabola hormoner som ska hjälpa en liten kalv att växa.

Kontrollerade studier visar att komjolk ökade antalet personer som fick akne och den svårighetsgrad de fick. Det finns rekommendationer att dricka mjölk dagligen, men när man ser på mjölkens hormonlista så förstår man att det inte alls är ett sunt val. Flera av hormonerna ger liknande symtom som hos en tränad person, som äter anabola steroider.

Sambandet mellan mjölk och akne har ingenting med fett i mjölken att göra, studier visar snarare att ju fettsnålare mjölk, desto större problem.

En studie genomförd på 10.000 pojkar och flickor mellan åldrarna 9 till 15 år gammal, visar ett direkt samband mellan intag av mjölk och svårighetsgraden av akne.



3. Akneproblem - förebygg och gå på grundproblemen

Kosthållning och akne

Upp till åttio till nittio procent av alla tonåringar har i varierande grad problem med akne. Hos ungdomarna hör det oftast ihop med hormonförändringar, men också kost rik på socker. Allt fler äter sockerrika produkter, dricker läsk, äter halvfabrikat med socker, mjölkprotein och tillsatser - samtidigt som man sitter mer och mer framför en dator som både strålar och drar vatten.

Akne, socker och kolhydrater med högt GI-värde

Kontrollerade studier har funnit att personer med högre sockerintag och hög glykemisk belastning (GI) från bröd, ris, spannmål, pasta, socker och mjölkprodukter, hade betydligt mer problem med akne. Dock, mörk choklad inte alls verkar skapa samma problem med hudproblem som vanlig, ljus choklad gör.

Mjölksocker fungerar som läsk - stimulerar insulinproduktion

Mjölksocker har förmåga att stimulera insulinproduktionen. Laktos (mjölksocker) i mjölken fungerar ungefär som läsk om man ser till vår ämnesomsättning. Genom att dricka ett glas mjölk, så ökar insulinivåerna med 300 procent. Detta ger inte bara finnar, utan kan även bidra till förstadie till diabetes.

Akneproblem kopplas till ansträngt utrensningssystem och nedsatt tarmflora Vår socker- och mjölkkonsumtion har ökat allt mer under de senaste 100 åren, samtidigt som akne har blivit allt vanligare. Idag vet man att akne, eksem och andra hudproblem oftast hör samman med ogynnsam tarmflora och/eller överskott på kemikalier, tungmetaller och andra ämnen som levern inte hinner bryta ner.

Kosten och tarmfloras inverkan på hudproblem – avgiftning sker via huden

Forskning visar att det inte är vad du smörjer eller rengör med som är mest avgörande, det som påverkar huden mest är det du äter.

I många fall har akne sin grund i dålig tarmflora och från tarminflammationer (se omega6-fetter nästa sida). Då immunförsvaret till största delen sitter i tjocktarmen, så skapas både autoimmuna reaktioner och avgiftning via huden.

Samma sak om levern får jobba på högvarv - dels p g a mycket skräp och gifter i blodet och dels för att det finns otillräckligt med näring för att klara uppgifterna.

Resultatet i både fallen blir att **kroppen portionerar ut skräp i huden/vävnaderna, för att det inte ska cirkulera runt i blodet.**

Motion, datorn och akne

Regelbunden motion och svettning är en av kroppens viktiga utrensningsmetoder, där alla porer rensas från skräp- en vuxen rensar genom huden ut c:a 500 g avfall/dygn.

Utän träning, rörelse och svettning, samlas skräpet kvar i porerna och blir till små inflammationer.

Många upplever också att de får hudproblem och akne när de sitter mycket framför datorn eller tvättar huden för mycket, och på så sätt rubbar hudens pH-balans.



Färjestadens Hälsa och Zonterapi

Hormoner och näringsbrister som kan försämra dina hudproblem

Manliga könshormoner och insulin stimulerar din hud att skapa akne. Har du näringsbrister i kroppen, blir problemet ännu värre. Näringsbrister som hör samman med hudproblem är brist på:

- hälsosamma omega-3 fettsyror som verkar anti-inflammatoriskt,
- vitamin E, zink och vitamin A
- viktig anti-inflammatorisk omega-6-olja, så kallad jättenattljusolja

Antibiotika löser inte grundproblemen – bygg upp tarmfloran och reningsanläggningen

Genom att ha god tarmflora (läka tarmen med t.ex örtpulver Laktobakteria bulk) , utesluta mjölkprotein, socker, vete och tillsatser samt äta bra bakterier (synbiotika), så kan akne och eksem förbättras avsevärt eller helt läkas ut.

Vid svår akne får många patienter antibiotika, vilket ytterligare försämrar problemen när kuren är slut, tarmfloran sätts ännu mer ur funktion (eftersom antibiotika tar död på tarmens goda bakterier) och levern får jobba ännu hårdare när den också måste bryta ner läkemedel.

Akne och inflammatoriska omega 6-fetter

Våra typiska västerländska kost är full av transfetter som skapar inflammationer i kroppen.

Förr hade vi en balans mellan omega 3 och omega 6-intag på 1:1.

Nu ligger många på 1:15 eller ända upp till 1:20 i balansen mellan omega 3 och omega 6-intag.

Rekommendationen är att ligga kring 1:5 eller allra helst ner mot 1:3.

Omega 6-fetterna stimulerar uppkomsten av finnar. Inflammation har sedan länge kopplats till akne.

Exempel på kost som innehåller omega 6-fetter:

- rostad lök, rostad lök, snabbmat, t ex pommes frites, kakor, kex och bröd, buljongtärningar
- pulversoppor, färdigrätter, till exempel potatisgratäng, remouladsås och majonnäs
- margarin, tortillas, chips, deg-halvfabrikat, odlade exotiska fisksorter, fiskkonserver med olja
- all friterad mat – även fisk, nötkreatur (inte betande)

Referenser: F. William Danby, MD, Nutrition and acne, Clinics in Dermatology (2010) 28, 598–604

White GM. Recent findings in the epidemiologic evidence, classification, and subtypes of acne vulgaris. J Am Acad Dermatol 39(2 Pt 3):S34-7 (1998 Aug). Lello J, Pearl A, Arroll B, et al. Prevalence of acne vulgaris in Auckland senior high school students. N Z Med J 108(1004):287-9 (1995 Jul 28). Venereol 21(6):806-10 (2007 Jul). Wolf R, Matz H, Orion E. Acne and diet. Clin Dermatol 22(5):387-93 (2004 Sep-Oct).m.fl



Färjestadens Hälsa och Zonterapi