**Co druga osoba cierpi na nietolerancję pokarmową i spowodowane nią problemy ze skórą. To może dotyczyć ciebie. Sprawdź, czym jest nietolerancja pokarmowa i jak sobie z nią poradzić**

**Sposób żywienia wpływa nie tylko na kształt sylwetki. To, co jemy ma też niebagatelne znaczenie dla naszego zdrowia – zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Przewlekłe zmęczenie, kłopoty z koncentracją, migreny czy problemy układu pokarmowego mogą świadczyć o niewłaściwej diecie. Podobnie jest z kondycją skóry. Dlatego specjaliści Centrum Viva-Derm stosują podejście holistyczne w swojej praktyce i proponują nie tylko zabiegi upiększające, ale również badania pozwalające poznać przyczyny stanu, w jakim znajduje się skóra. Jednym z nich jest badanie na nietolerancję pokarmową.**

**Co nas uczula i dlaczego?**

Nawet 45% społeczeństwa może cierpieć na nietolerancję pokarmową. Czym ona jest? Nieprawidłową reakcją organizmu na spożywany pokarm, a precyzyjnie na niektóre jego składniki. Wynika ona z niedoboru enzymów rozkładających określone substancje występujące w jedzeniu. Do najczęściej nietolerowanych tego typu substancji należy laktoza, która znajduje się przede wszystkim w mleku i produktach mlecznych – jogurtach, kefirach, serach, śmietanie. Często uczula nas również gluten. Występuje on w żywności wytwarzanej z pszenicy, żyta, owsa i jęczmienia. Pojawia się więc w takich produktach, jak makaron, pieczywo. Nietolerancję mogą wywoływać również orzechy, czekolada, niektóre alkohole, a nawet niektóre owoce i warzywa.

**Skóra lustrem odżywiania**

Tuż za układem pokarmowym, właśnie skóra jest miejscem, gdzie najczęściej pojawiają się objawy nietolerancji. Trądzik, sucha, naczyniowa cera, atopowe zapalenie skóry, łuszczyca, alergie skórne to przewlekłe objawy, mogące świadczyć o nietolerancji pokarmowej. Gdy na skórze uporczywie pojawiają się wysypka, swędzenie, rumień czy pokrzywka to sygnał alarmowy: organizm nie działa prawidłowo. Nietolerancja pokarmowa jest powszechnym zjawiskiem, dlatego bardzo prawdopodobne, że wszelkie zmiany skórne są spowodowane właśnie nią. W przeciwieństwie do często mylonych z nietolerancją alergii pokarmowych, na które cierpi zaledwie 2% społeczeństwa, charakteryzuje się ona długotrwałością i uciążliwością. Dlatego ważne, by szukać źródła problemu i móc właściwie z nim walczyć.

**Możesz sobie z tym poradzić**

Badanie na nietolerancję pokarmową w Viva-Derm polega na pobraniu od pacjenta krwi i oznaczeniu przeciwciał IgE w surowicy. Są one wytwarzane przez organizm przeciw konkretnym, spożywanym przez nas produktom i składnikom żywnościowym. Dzięki temu test pozwala precyzyjnie zdiagnozować, jakie właśnie produkty i składniki wywołują nietolerancję.

Leczenie nietolerancji polega na wyeliminowaniu z diety produktów podejrzewanych o wywoływanie jej skutków. Nazywane jest to często dietą eliminacyjną. Po otrzymaniu wyników testu pacjent korzysta z indywidualnego programu dietetycznego opracowanego przez specjalistę Viva-Derm. Po pewnym czasie stosowania wskazanej diety i ponownym wykonaniu badań często układ immunologiczny jelit przestaje reagować lub reaguje w mniejszym stopniu na wcześniej zdiagnozowane produkty i składniki.

Testy na nietolerancję pokarmową nie są jedynie podstawą w terapiach leczniczych, ale mają wiele innych wskazań. Wykonuje się je [m.in](http://m.in/)., aby przeciwdziałać starzeniu skóry oraz w procedurach estetycznych – w leczeniu cellulitu czy modelowaniu sylwetki. Dzisiejsza medycyna daje wiele możliwości, z których warto korzystać. Kompleksowe i holistyczne podejście do własnego ciała i zdrowia pozwoli długo się nimi cieszyć.

[http://www.viva-derm.pl](http://www.viva-derm.pl/)