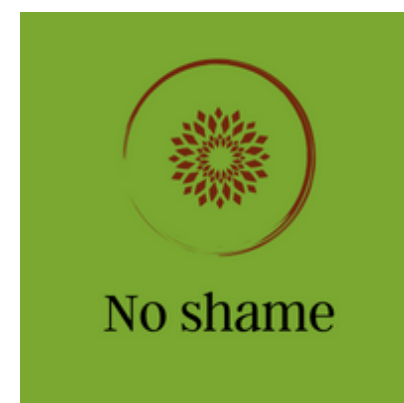


Webinar przygotowany
w ramach projektu
"Health Manifesto"
prowadzony przez dietetyk
Klaudię Sikorę



Finansowane przez
Unię Europejską



Projekt w całości finansowany
przez Unię Europejską



Fundacja No Shame-Bez Wstydu

Fundacja No Shame – Bez Wstydu pomaga ludziom chorym na łuszczycę i inne choroby skóry. Zależy nam na poszerzaniu wiedzy na temat chorób skóry oraz dostępnych form leczenia, a przede wszystkim na holistycznym podejściu do zdrowia.

Health Manifesto

Health Manifesto to projekt który opiera się na siedmiu spotkaniach tematycznych zachęcających chorych na łuszczycę do aktywności ruchowej oraz edukacji w zakresie zdrowego odżywiania. Zdrowe żywienie wpływa nie tylko na poprawę kondycji skóry, ale przede wszystkim na lepsze samopoczucie



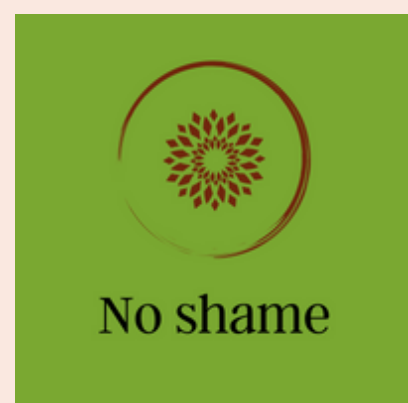
Europejski Korpus Solidarności



Europejski Korpus Solidarności to program Komisji Europejskiej, który umożliwia młodym ludziom zaangażowanie się w lokalne inicjatywy oraz udział w projektach wolontariatu przynoszących korzyści społecznościom w całej Europie



Olejoterapia przy problemach skórnym



Finansowane przez
Unię Europejską

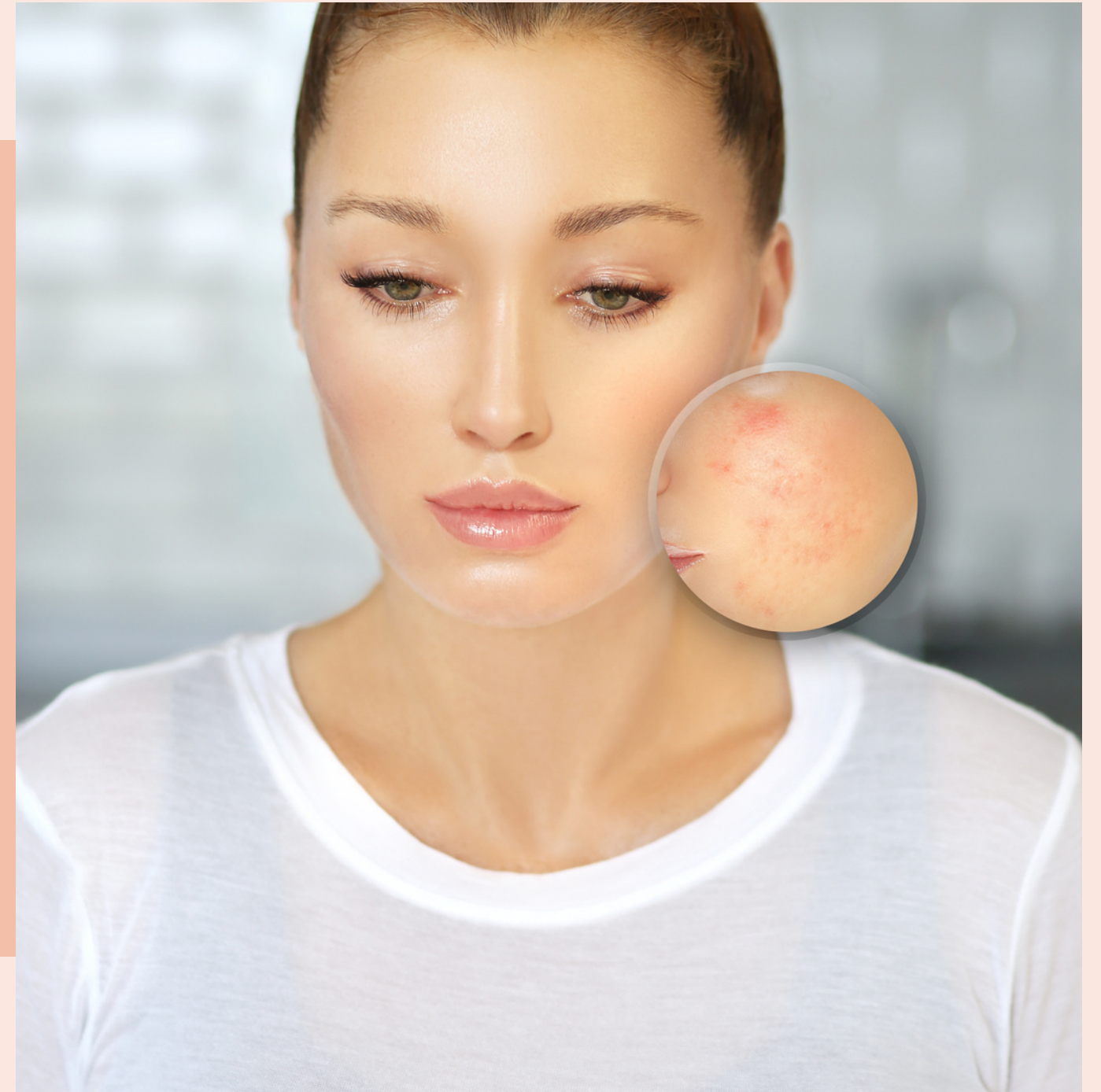


Mgr dietetyk Klaudia Sikora

Rozkład webinaru

1 Część wykładowa (około 45 minut),

2 Sesja pytań i odpowiedzi
(około 15 minut).



Kim jestem?



Dietetyk kliniczny,



**Zwolennik holistycznego
podejścia do zdrowia,**



**Osoba, która w przeszłości zmagą się
z trądzikiem, zaburzeniami
hormonalnymi i problemami
z przewodu pokarmowego,**



**Na co dzień pracuje z kobietami
z trądzikiem, PCOS,
problemami z zajściem w ciąży,**



**Dietetyk w Akademii Zdrowej
Skóry w Warszawie.**



Po co nam te tłuszcze?





Źródło energii do zapewnienia prawidłowego rozwoju i utrzymania funkcji życiowych.



Ważny składnik układu nerwowego, w tym mózgowia. Kwasy tłuszczowe omega-3 biorą udział w prawidłowym rozwoju i dojrzewaniu układu nerwowego.



Wielonienasycone kwasy tłuszczowe są konieczne do optymalnego funkcjonowania narządu wzroku.



Tłuszcz ułatwia wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, tj. A, D, E, K. Nawet optymalny poziom tych witamin w diecie nie będzie wystarczający jeżeli dieta będzie skrajnie niskotłuszczowa.



Obecność tłuszczu wpływa na smakowość potraw.

Zapotrzebowanie na tłuszcze





Zapotrzebowanie organizmu na tłuszcz zależy od wielu czynników, tj.: wiek, płeć, rodzaj aktywności fizycznej, stan fizjologiczny (ciąża, laktacja).



W kontekście tłuszczów bardzo duże znaczenie **JAKOŚĆ** spożywanego tłuszczu.

Jeżeli chodzi o zapotrzebowanie na tłuszcz według norm żywienia dla populacji Polski z 2020 roku wynosi ono od 20% do 35% energetyczności diety.

Aby zobrazować te wartości posłużę się kalorycznością 2000 kcal (przeciętne zapotrzebowanie kaloryczne młodej kobiety z umiarkowaną aktywnością fizyczną).

35% z 2000 kcal to 700 kcal. 700 kcal dzielimy na 9 kcal (1 g tłuszczu to 9 kcal), co daje nam 78 g tłuszczów).

Na przykładzie oliwy z oliwek będzie to 15,5 łyżeczek.



Rodzaj tłuszczów w diecie





Kwasy tłuszczowe dzieli się na: kwasy tłuszczowe nasycone (np. obecne w maśle, smalcu), kwasy tłuszczowe jednonienasycone (np. w oliwie z oliwek, awokado), kwasy tłuszczowe wielonienasycone (np. w orzechach, tłustych rybach morskich).



Kwasy tłuszczowe wielonienasycone dzieli się na: kwasy tłuszczowe omega-3 oraz omega-6. Kluczowe będzie zachowanie proporcji pomiędzy kwasami omega-3, a omega-6.

Kwasy tłuszczowe omega-3



Do grupy kwasów tłuszczowych omega-3 należą: **kwas alfa linolenowy (ALA)**, **kwas eikozapentaenowy (EPA)**, **kwas dokazeheksaenowy (DHA)**.



Aby dostarczyć odpowiednią ilość kwasów omega-3 ALA, należy spożyć **łyżeczkę oleju lnianego lub 15 g mielonego siemienia lnianego, lub 28 g orzechów włoskich** każdego dnia.



Aby dostarczyć odpowiednią ilość kwasów omega-3 EPA i DHA, należy spożyć **2-3 porcje tłustych ryb morskich (bio, eko, dzikie)** w tygodniu. W wielu przypadkach niezbędna będzie suplementacja.

Kwasy tłuszczowe omega-6



Znajdują się w większości orzechów, pestek, w oleju słonecznikowym, sojowym, oleju z wiesiołka. Jako społeczeństwo nie mamy problemów ze spożyciem odpowiedniej ilości kwasów tłuszczowych omega-6. Zazwyczaj spożywamy ich za dużo, a za mało kwasów tłuszczowych omega-3.



Podsumowując, aby zachować odpowiednią proporcję omega-6 do omega-3 należy spożyć siemię lniane mielone/ orzechy włoskie/ olej lniany każdego dnia i 2-3 razy w tygodniu tłuste ryby morskie.

**Zastosowanie
olejów roślinnych
przy łuszczycy**



U osób z łuszczycą dochodzi do zaburzeń w przemianach nienasyconych kwasów tłuszczowych, co prowadzi do suchej, łuszczącej skóry oraz do jej rogowacenia. W takiej skórze zaobserwowaną obniżoną zawartość ceramidów i lipidów. Tu z pomocą może przyjść dieta i dostarczanie odpowiedniej ilości i jakości tłuszczów (zwłaszcza tych wielonienasyconych), które przyczyniają się do zmniejszenia stresu oksydacyjnego.



Olej z wiesiołka



Olej z wiesiołka- otrzymywany z nasion wiesiołka dwuletniego.



W oleju z wiesiołka występuje kwas linolowy i kwas gamma linolenowy (kwas GLA). Kwas GLA obecny jest również w oleju z ogórecznika oraz z nasion z czarnej porzeczki.



W wyniku przemian kwasu GLA w organizmie dochodzi do powstawania związków o charakterze przeciwzapalnym (m. inn.: PGE1 oraz 15-HETE), których niedobór zaobserwowano w przebiegu łuszczycy.

Olej z wiesiołka



Olej z wiesiołka pozytywnie wpływa na kondycję skóry, wzmacnia warstwę hydrolipidową naskórka.



Ponadto wspomaga regenerację skóry, poprawia jej jędrność i elastyczność.



Wykazuje działanie przeciwzmarszczkowe oraz przeciwzapalne.

Olej z wiesiołka



Sugerowana dawka- 1-2 łyżeczki dziennie.



Warto wybierać oleje w ciemnych opakowaniach i przechowywać w ciemnym i zimnym miejscu, np. w lodówce.



Nie należy smażyć na oleju z wiesiołka! Do spożywania wyłącznie na zimno. To dotyczy również oleju lnianego, z czarnuszki.

Olej lniany



Olej lniany tłoczony na zimno- posiada cenne walory dietetyczne i prozdrowotne.



Stanowi bardzo dobre źródło kwasu alfa-linolenowego, który obniża poziom trójglicerydów we krwi, normalizuje ciśnienie krwi oraz działa przeciwzakrzepowo.



Ponadto wpływa pozytywnie na stan skóry poprzez wspomaganie procesów gojenia stanów zapalnych.



Dzięki zawartości witaminy E zapobiega przesuszaniu się skóry, zmniejsza podrażnienia.

Olej Iniany



Olej Iniany stanowi źródło antyoksydantów, które mają znaczenie ochronne w rozwoju chorób nowotworowych, a także wspomagają hamowanie procesu starzenia się skóry.



Można zastosować go jako dodatek do **surówek, sałatek, past, koktajlów.**



Sugerowana dawka- **1-2 łyżeczki dziennie.**

Olej konopny



Olej konopny- pozyskiwany z nasion konopi siewnych.



W skład oleju z konopi wchodzi kwas alfa linolenowy oraz kwas linolowy, ponadto olej konopny jest źródłem kwasu gamma linolenowego.



Zawartość tych kwasów tłuszczowych i ich odpowiednie proporcje wspomagają leczenie wyprysków, łuszczycy oraz suchej skóry. Właściwości przeciwzapalne kwasu alfa linolenowego wyciszają stany zapalne skóry.

Olej z rokitnika



Olej z rokitnika- pozyskiwany z miąższu lub nasion owoców rokitnika zwyczajnego.



W skład oleju rokitnikowego wchodzi kwas alfa linolenowy, linolowy, ale przede wszystkim kwas oleopalmitynowy (omega-7). Kwas Oleopalmitynowy jest naturalnym składnikiem lipidów skóry i odgrywa dużą rolę przy regeneracji naskórka.



Wykazuje działanie odnawiające, odżywcze, przeciwzapalne, przeciwzmarszczkowe.

Olej z rokitnika



Szczególnie przeznaczony do skóry suchej i wrażliwej, a także naczyniowej i z trądzikiem różowatym. Olej z rokitnika znalazł zastosowanie w **leczeniu łuszczycy, AZS.**



Dodatkowo świetnie regeneruje śluzówkę żołądka, przełyku-
świetnie sprawdza się przy **leczeniu nadżerek, wrzodów.**



Sugerowana dawka- **1 łyżeczka dziennie.**

Polecane produkty



**Skład: olej Iniany,
olej z wiesiołka
olej konopny**



**Skład: olej Iniany,
olej z wiesiołka
olej konopny,
olej rokitnikowy**



**Skład: olej z wiesiołka
olej konopny,
olej Iniany,
olej z czarnuszki**

Bibliografia:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowo Instytut Zdrowia Publicznego- Państwowy Zakład Higieny, 2020.
2. Kaźmierska A., Gawor E.: Wpływ oleju z wiesiołka na skórę, ze szczególnym uwzględnieniem kwasu gamma-linolenowego. Kosmetologa Estetyczna 2015, 4.
3. Lesiak A., Ciężyńska M.: Wpływ kwasu gamma-linolenowego oraz honokiolu na funkcje skóry. Forum Dermatologicum 2017, 3.
4. Poradnia dietetyczna "Vita styl" Krosno: Właściwości prozdrowotne Inu. Herbalism 2017, 1.
5. Caputa J., Nikiel-Loranc A.: Zastosowanie oleju konopnego w kosmetologii. Kosmetologa Estetyczna 2019, 4.
6. Michalak M., Paradowska K., Zielińska A.: Możliwości wykorzystania w kosmetologii olejów roślinnych jako źródła karetonoidów. Postępy Fitoterapii 2018, 1.
7. <https://www.love-life.pl/>

Dziękuję!

Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości,
napisz do mnie!

Znajdziesz mnie tutaj:



klaudiasikora.97@wp.pl



dietetyk-klaudiasikora.pl



[dietetyk_kludiasikora](https://www.instagram.com/dietetyk_kludiasikora)



[Dietetyk Klaudia Sikora](https://www.facebook.com/DietetykKlaudiaSikora)

Klaudia Sikora



Zadbaj o siebie i skórę

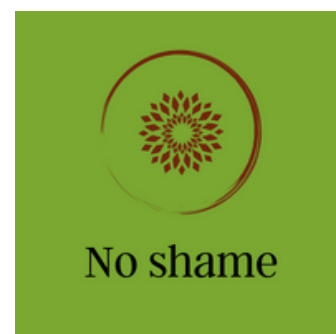
przyjdź na bezpłatne praktyki oddechowe

24 kwietnia o godzinie 19.00

25 kwietnia o godzinie 10.00

w Studio The Class

Etiudy Rewolucyjnej 3, Warszawa






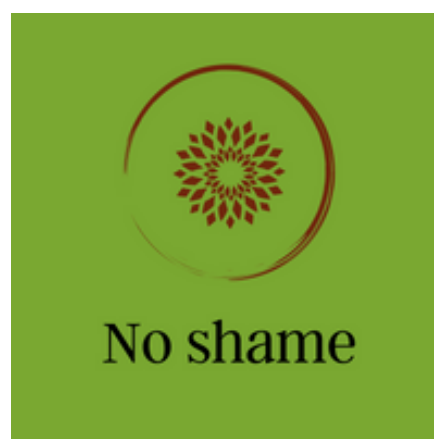
Finansowane przez
Unię Europejską

Fundacja No Shame- Bez Wstydu dziękuje za udział w webinarze!



Koniecznie zajrzyjcie na nasze social media!

-  Fundacja "Bez Wstydu"
-  noshame_bezwstydu
-  Fundacja No Shame Bez Wstydu
www.fundacjabezwstydu.pl



Finansowane przez
Unię Europejską