Pranešimas žiniasklaidai

2025-08-26

**Kai hormonai kalba per odą: kodėl bėrimams gydyti ne visuomet užtenka kremo?**

**Dalis žmonių, susidūrę su odos problemomis, pirmiausia ieško kosmetinių sprendimų. Tačiau ne kiekvienas išbėrimas ar paraudimas yra tik estetinė bėda – oda dažnai tampa pirmuoju ženklu, kad kūno viduje vyksta giluminiai procesai, susiję su hormonų pusiausvyra, medžiagų apykaita ar net emocine būsena. Kauno šeimos klinikos „Meliva“ (anksčiau – „InMedica“) šeimos gydytoja Loreta Stankūnienė, taikanti endobiogenikos principus, pabrėžia, kad oda yra neatsiejama viso organizmo sistemos dalis. Jei ji siunčia signalus, verta pažvelgti giliau – į tai, kokioje vidinėje terpėje problema atsirado.**

Endobiogeninis požiūris į žmogaus sveikatą apima visumą: nuo vaikystės ligų ir emocinių patirčių iki mitybos, hormonų pusiausvyros ir gyvenimo būdo. Supratus visą asmens gyvenimo kontekstą galima tiksliai identifikuoti tikrąsias odos problemų priežastis ir pritaikyti veiksmingą gydymą.

„Pacientas dažnai nustemba, kai pasiskundęs dėl odos bėrimo, sulaukia klausimų apie vaikystės patirtis, charakterio bruožus ar net pomėgius, jau nekalbant apie dažniausiai vartojamą maistą. Visa ši informacija padeda susidaryti išsamų žmogaus gyvenimo paveikslą ir atskleidžia, kokiomis sąlygomis galėjo išsivystyti tam tikri nusiskundimai. Tik vienas požymis nenulemia diagnozės – ligos atsiradimą lemia visuma: paveldimumas, gyvenimo būdas ir organizmo vidinė terpė“, – sako L. Stankūnienė.

**Kiekvienas žmogus yra unikalus**

Šeimos gydytoja pasakoja, kad endobiogenikoje pirmiausia vertinama vidinė organizmo terpė, kurioje formuojasi palankios sąlygos ligai vystytis. Kiekvieno žmogaus terpė yra skirtinga, todėl ir negalavimai, net turintys tuos pačius simptomus, gali kilti dėl unikalių priežasčių.

„Ne viskas kiekvienam daro vienodą poveikį. Skiriasi gyvenimo aplinka, patirtys, mitybos ir judėjimo įpročiai. Vienam nuo baltymų augs raumenys, kitam – vystysis uždegiminės odos reakcijos, trečiam – gali prasidėti onkologiniai procesai“, – pasakoja L. Stankūnienė.

Šiuos skirtumus lemia tai, kaip organizmas naudoja su maistu gaunamą energiją – ar ji skiriama judėjimui, augimui, ar ląstelių atsinaujinimui. Šį metabolinį procesą reguliuoja hormonai ir nervų sistema. Endobiogenikoje vertinamas ne tik hormonų kiekis kraujyje, bet ir jų poveikis – tai, ką jie daro kūne, o ne kiek jų tuo metu cirkuliuoja. Kadangi hormonai išsiskiria nevienodai ir jų koncentracija nuolat svyruoja, vienas tyrimas dažnai neparodo visumos.

„Ši vidinė pusiausvyra atsispindi ir odoje – būtent ji pirmiausia reaguoja į hormoninius pokyčius, stresą bei imuninės sistemos sutrikimus. Kai imuninė sistema per aktyvi, odoje pasireiškia alergijos. Kai ji per silpna – dažnos infekcijos. Oda atspindi mūsų organizmo gebėjimą tvarkytis su aplinkos poveikiu“, – pažymi L. Stankūnienė.

**Virškinimo ir šalinimo sutrikimai atsispindi odoje**

Stresas – vienas iš dažniausių odos būklės blogėjimo veiksnių. Jis slopina imuninę sistemą, išbalansuoja hormonų veiklą, padidina uždegiminius procesus. Todėl daugelis žmonių pavasarį ar rudenį pastebi odos būklės paūmėjimus – sezono pokyčiai veikia skydliaukės aktyvumą, keičiasi organizmo hormoninė pusiausvyra. Kai šie procesai išsiderina, oda gali tapti sausesnė, jautresnė, paglebusi ar paburkusi.

„Maistą, iš kurio gauname energiją, pirmiausia apdoroja virškinimo sistema – nuo pirmo kąsnio burnoje iki galutinio medžiagų pasisavinimo ląstelėse. Jei valgome daug baltymų ar riebalų, organizmui reikia specifinių fermentų jiems skaidyti. Tačiau kai baltymų suvartojama daugiau nei kūnas gali panaudoti, jų perteklių tenka pašalinti. Tam būtina sklandi šalinimo organų veikla“, – teigia šeimos gydytoja.

Šalinimo funkciją atlieka ne tik žarnynas, kepenys, inkstai ir šlapimo sistema, bet ir oda, kuri pašalina druskas, vandenį bei kai kuriuos organinius junginius. Tokiu būdu ji tarsi padeda pagrindinėms šalinimo sistemoms, kai šių veikla yra perkrauta. Norint pagerinti odos būklę, pirmiausia verta pasirūpinti tinkamu šalinimo organų darbu – tai vienas efektyviausių būdų sumažinti apkrovą odai ir kartu pagerinti jos išvaizdą bei funkciją.

**Sveika oda prasideda nuo lėkštės**

Subalansuota mityba – vienas svarbiausių veiksnių, palaikančių sveiką odos būklę. Antioksidantų gausus maistas – daržovės, vaisiai ir kiti augaliniai produktai – padeda mažinti uždegiminius procesus visame kūne, įskaitant ir odą. Ji tampa lygesnė, mažiau jautri, rečiau parausta ar šerpetoja. Tokios ligos kaip aknė, rožinė ar egzema paūmėja tada, kai organizme suaktyvėja uždegimas, kurį lemia ne tik imuninė sistema ar stresas, bet ir hormonų disbalansas, nepakankamai efektyvi žarnyno veikla, padidėjęs kortizolio aktyvumas.

„Subalansuotas virškinimas, ypač storojo žarnyno veikla, turi tiesioginę įtaką odos būklei – net paprastas vidurių užkietėjimas gali ją pabloginti. Panašiai veikia ir hormonų disbalansas, kuris dažnas tiek brendimo laikotarpiu, tiek vėliau. Lytiniai hormonai dalyvauja ne tik reprodukciniuose procesuose, bet ir reguliuoja baltymų sintezę, veikia kartu su skydliauke ir antinksčiais. Kai šie mechanizmai išsiderina, o kartu pasireiškia mitybos ar žarnyno sutrikimai, tai atsispindi odoje“, – dalinasi Kauno šeimos klinikos „Meliva“ šeimos gydytoja L. Stankūnienė.

Endobiogeninis vertinimas apima išsamią analizę: nuo gyvenimo įpročių iki kraujo tyrimų ir specifinių indeksų. Įvertinama, kurie organai dirba per aktyviai, kurie – per silpnai, kaip funkcionuoja imuninė, virškinimo, hormonų ar nervų sistemos. Atsižvelgiant į tai, parenkamos priemonės: mityba, fizinis aktyvumas, augaliniai preparatai. Kartais gydyti tenka ne vieną, o kelias sistemas.

Kadangi kai kurie simptomai kartojasi sezoniškai, svarbu pasiruošti iš anksto – endobiogeninis požiūris leidžia sustiprinti organizmą dar prieš paūmėjimą. Tokiu būdu gydymas neapsiriboja simptomų slopinimu – jis nukreiptas į viso organizmo stiprinimą.