

Akne

Akne (sivilce), ölü deri hücreleri ve cildin doğal yağlarının kıl foliküllerini tıkanmasıyla gelişir. Bakteriler tıkanmış foliküllere girer ve çoğalmaya başlar. Bağışıklık hücreleri bakterilere karşı savunma yapmaya çalışıldığında kızarıklık, şişme ve lekeler neden olabilir. Akne, insanların yaşamlarında büyük duygusal ve fiziksel etkiye sahip olabilir.

- **Gençlerin %85'e** kadarı etkilenmektedir.
- **Şiddetli** akne, **25 ila 44** yaşları arasındaki **kadınların %12'sini** ve **erkeklerin %3'ünü** etkilemektedir.
- **Orta düzeyde** akne, 25 ila 44 yaşları arasındaki **kadınların %54'ünde** ve **erkeklerin %40'ında** yaygındır.
- 25 yaş üzerindeki yetişkinlerde **akne artış** göstermektedir.

Akne, 'Batı' tarzı bir diyetle beslenen ülkelerde yaygındır ve hayvansal ve işlenmiş gıdalardan düşük geleneksel diyetle beslenen ülkelerde nadirdir. Birçok durumda, akne, diyet ve yaşam tarzında makul değişiklikler yaparak etkili bir şekilde yönetilebilir.

BÜTÜNSEL BİTKİ TEMELLİ GIDALARA ODAKLI BİR DİYETİ TERCİH EDİN.

Meyve, sebze, tam tahıl ve baklagiller.

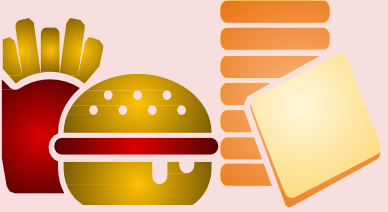


Günde en az **5** adet çeşitli renklerde **MEYVE VE SEBZE TÜKETİN**. Daha fazlası daha iyidir. **Besin** ve **antioksidan** açısından zengin içerik sağlarlar.



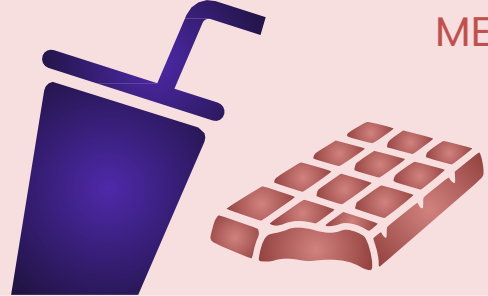
RAFİNE EDİLMİŞ İŞLENMİŞ GIDALARDAN, yüksek tuz,

şeker veya yağ içeren besinlerden kaçınin. Bunlar genellikle glisemik indeksi yüksek gıdalardır.

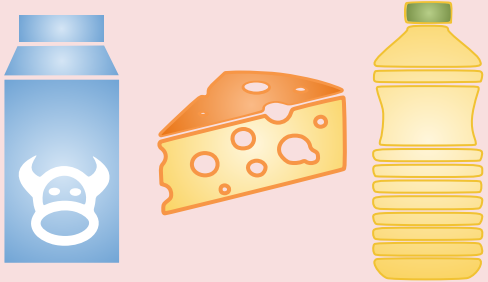


MEYVE SULARI DAHİL, YÜKSEK ŞEKERLİ GIDALAR VE İÇECEKLERDEN kaçınin.

Çoğunlukla su içmeye odaklanın.

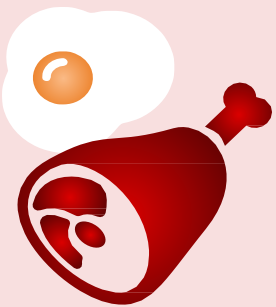


SÜT ÜRÜNLERİNDEN VE BİTKİSEL YAĞLARDAN KAÇININ.



HAYVANSAL YAĞ VE PROTEİNLERDEN KAÇININ.

Bunlar, akneyi artıran TOR enzim yolunun güçlü uyarıcılarını içermektedirler.



CİLDİ AŞIRI TEMİZLEYEN BAZI CİLT ÜRÜNLERİNDEN KAÇININ.

Aşırı yıkama, cildin fazla yağ üretmesine neden olabilir, bazı ürünler ise cildin pH dengesini bozabilir.



KABUKLU YEMİŞLER VE TOHURLARI DAHİL EDİN.

Chia ve keten tohumları **temel omega-3 yağlarını** sağlar ve ceviz aynı zamanda γ -linoleik asit (GLA) içerir. Bunlar anti-enflamatuar yağlardır.



STRES SEVİYENİZİ AZALTIN.

Farkındalık, meditasyon ve yoga seçeneklerinden faydalanın.



BAZI DOĞAL ÇÖZÜMLER BİR RAHATLAMA SAĞLAYABİLİR.

Yeşil Çay ile %5 **Çay Ağacı**, **Neem** ve **Sedir Ağacı** Esansiyel Yağlarından oluşan karışım ile yıkama.



İYİ UYUYUN.

Düzenli bir uyku modeli hedefleyin. Günün geç saatlerinde kafeinden kaçınin. Uyumadan önce parlak ışıklardan kaçınin. Cep telefonlarını Uçak moduna alın.



References:

- Küresel olay: Adolesc Health Med Ther. 2016; 7: 13–25
Batı tarzı diyet: Dermatoendocrinol. 2012 Jan 1; 4(1): 20–32
Omega-3 yağ: Acta Derm Venereol. 2014 Sep; 94(5):521–5
Yeşil Çay: J Drugs Dermatol. 2009 Apr; 8(4):358–64
Süt ürünleri: JEADV 2018 doi.org/10.1111/jdv.15204
Düşük glisemik: Am J Clin Nutr. 2007 Jul; 86(1):107–15
Düşük glisemik: J Am Acad Dermatol. 2008 Jan; 58(1):56–9

