



WHITNEY BOWE, MD

ORAZ KRISTIN LOBERG

# UKRYTE ŹRÓDŁO PIĘKNA

*Bakterie a zdrowa skóra*

GALAKTYKA



WHITNEY BOWE, MD

ORAZ KRISTIN LOBERG

UKRYTE  
ŹRÓDŁO  
PIĘKNA

*Bakterie a zdrowa skóra*

Przekład:

Agnieszka Wróblewska

G A L A K T Y K A

## ZASTRZEŻENIE

Porady i informacje zawarte w tej książce mają charakter informacyjny i nie zastąpią fachowej konsultacji medycznej. Wydawca sugeruje kontakt z lekarzem w związku z wszelkimi problemami zdrowotnymi, leczeniem lub ustaleniem niezbędnego zakresu opieki medycznej. Wydawca nie odpowiada za niekorzystne skutki, jakie mogą się pojawić w konsekwencji skorzystania z rad czy informacji omawianych lub sugerowanych w niniejszej książce. Czytelnik powinien skonsultować się ze swoim lekarzem przed zastosowaniem porad w niej zawartych w szczególności w kontekście ewentualnych schorzeń lub prowadzonego leczenia.

Tytuł oryginalny:

*The beauty of dirty skin.*

*The surprising science of looking and feeling radiant from the inside out*

Copyright © 2018 by Whitney Bowe, MD

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company,  
New York, New York, USA. All rights reserved.

Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z Little, Brown and Company,  
New York, New York, USA. Wszelkie prawa zastrzeżone  
ISBN wydania oryginalnego: 978-0-316-50982-4

WYDANIE POLSKIE

Copyright © for the Polish Edition by Galaktyka sp. z o.o., 2019

Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-709-1

Konsultacja: *Joanna Klonowska*

Redakcja: *Beata Otocka*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga, Renata Kozłowska*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Projekt okładki: *Monika Pietras*

Skład: *Garamond*

Druk: *OZGRAF S.A.*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana za zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

# | SPIS TREŚCI

Naucz się kochać swoje dobre bakterie 9

## CZĘŚĆ I JELITA A PROMIENNA CERA

- ROZDZIAŁ 1:** Sekretny sposób natury na piękną skórę 27  
*Dlaczego czysta, świetlista skóra to „wewnętrzna robota”*
- ROZDZIAŁ 2:** Nowe fakty naukowe o skórze 53  
*Zrozumienie osi jelitowo-mózgowo-skinnej*
- ROZDZIAŁ 3:** Umysł ponad skórą 67  
*Wpływ mózgu na ciało – od wewnątrz i od zewnątrz*
- ROZDZIAŁ 4:** Ocena twarzy 81  
*To, co wiesz o pielęgnacji skóry, to nieprawda*
- ROZDZIAŁ 5:** W profesjonalizmie siła 95  
*Dlaczego probiotyki to nowe antybiotyki?*

## CZĘŚĆ II ZADBAJ O JELITA

- ROZDZIAŁ 6:** Nakarm swoją twarz 117  
*Zalecenia dietetyczne na poprawę wyglądu*
- ROZDZIAŁ 7:** Zadbaj o siebie 147  
*Siła ćwiczeń, medytacji i snu*
- ROZDZIAŁ 8:** Postępuj rozsądnie 163  
*Przeanalizuj swoje działania i zaplanuj codzienny schemat dobrej pielęgnacji*
- ROZDZIAŁ 9:** Turbodoładowanie dla skóry 187  
*Wprowadzenie suplementów i probiotyków*

**CZĘŚĆ III** POŁĄCZMY TO WSZYSTKO W CAŁOŚĆ

**ROZDZIAŁ 10:** Promienny blask w trzy tygodnie 203  
*Plan działania dla gładkiej, młodzieńczej i czystej skóry*

**ROZDZIAŁ 11:** Przepisy 231  
*Potrawy i maseczki, które zapewnią skórze blask*

Podziękowania 243

Przypisy 247

Indeks 259

O autorce 271

# WPROWADZENIE

Naucz się kochać swoje dobre bakterie

W dzieciństwie zawsze pokrywała mnie warstewka brudu. Uwielbiałam kopać w ziemi, kochałam żaby, trawę i robaki. Raz nawet zdarzyło mi się ukryć niewielkiego węża w kieszeni kombinezону, co wywołało niemałe zamieszanie, kiedy odkryła go wychowawczynie w przedszkolu! Byłam, jasnowłosym, niebieskookim i rumianym małym stworzeniem, które było w stanie zabrudzić całe swoje ubranie, gdy tylko skończyło je na sobie wkładać. Jednak wszystko to działo się, zanim zachorowałam.

Musisz wiedzieć, że ta mała, beztroška dziewczynka, którą wtedy byłam, niemal cały 10. rok życia spędziła w szpitalu. Szpitalne otoczenie było sterylne i zimne, a ja bardzo się bałam. Cierpiałam z powodu okropnego nieustannego bólu, a lekarze nie mieli pojęcia, jak mi pomóc. Moi rodzice też nie wiedzieli, jak przerwać moje cierpienia.

W końcu się okazało, że „jakiś zły robak” – pasożyt – trafił do wnętrza mojego organizmu prosto z ryby, którą zjadłam podczas rodzinnego wyjazdu na wakacje. Niestety, siał on kompletne spustoszenie w moim ciele, a co gorsza, lekarze nie mogli go znaleźć. Podawano mi antybiotyk za antybiotykem, co ostatecznie wyniszczyło znajdujące się w moich jelitach dobre bakterie, pozostawiając tam jedynie te złe i powodujące infekcje, znane

pod nazwą *Clostridium difficile* lub *C. diff.* To one sprawiły, że czułam się jeszcze gorzej. Ta fatalna kombinacja niekorzystnych czynników, kiedy za jednym złym mikroblem aktywował się kolejny, uszkodziła mój organizm i zmieniła moje życie.

Jednak nie wszystko było stracone, bo podczas pobytu w szpitalu zaczęłam rozmyślać. Nawet jako dziesięciolatka mogłam na swój sposób szukać przyczyn choroby, drażnić temat, zadawać pytania i szukać sensu w tym, co mi się przydarzyło (może to był mój sposób na radzenie sobie z sytuacją, w której się znalazłam). Wiedziałam, że tam, gdzie są złe rzeczy, muszą być też rzeczy dobre. Taka już jest odwieczna równowaga między dobrem a złem. Zgodnie z tym, jeśli mamy złe bakterie, musimy mieć też te dobre. Jednak w tym konkretnym przypadku dobre bakterie nie mogły mi pomóc, gdyż zostały wymiecione z moich jelit przez antybiotyki. Te przemyślenia stały się punktem zwrotnym, który dał początek szczęśliwemu zakończeniu mojej historii – to właśnie wtedy zaczęła się moja pasjonująca życiowa misja, której celem jest znalezienie odpowiedzi na pytanie: jak stworzyć i utrzymać stan równowagi pomiędzy bohaterskimi i nikczemnymi mikroorganizmami, które żyją wewnątrz naszego organizmu i na naszej skórze?

Od momentu opuszczenia szpitala pragnęłam, by moje ciało było ponownie silne i zdrowe. Byłam zainteresowana zarówno oczywistymi oznakami zdrowia, takimi jak promienna skóra, jak i tymi ukrytymi, niewidocznymi gołym okiem symptomami, które znajdują się głęboko pod jej powierzchnią. Tak narodziła się moja pasja do zdrowia i piękna wywodzącego się z wnętrza i objawiającego się na zewnątrz. To dało też początek mojej fascynacji nauką o mikrobiomie, który występuje na powierzchni naszej skóry i wewnątrz ciała, w tym w jelitach. Przyczyną rozwinięcia się tej pasji było doświadczenie na sobie samej tej równowagi (lub jak kto woli – jej braku). W końcu ktoś lepiej zbada głębię tej dziedziny nauki niż osoba, która z powodu zaburzeń równowagi bakteryjnej walczyła o własne zdrowie i życie?

Udało mi się osiągnąć zamierzony cel – wytrzymałe ciało, które emanuje zdrowiem. Dziś pomagam innym osiągnąć ten sam efekt. W pewien sposób nadal jestem tą szczęśliwą, ciekawską i rumianą dziewczynką, która kocha naturę. Jednak dziś jestem także lekarką, która znalazła wiele odpowiedzi na nurtujące ją od dawna pytania. Moja dociekliwość w zakresie mikrobiologii zwiększyła się jeszcze bardziej w dzisiejszych



czasach, kiedy nauka w końcu dostrzegła, jaki potężny wpływ mają na nasze zdrowie mikroorganizmy żyjące na nas i wewnątrz nas. Ta zadziwiająca, nowa dziedzina nauki jednoznacznie pokazuje, że te niewidoczne dla nas „robaczki” mają spory wpływ na to, jak wyglądamy. Dziś już wiem – a ty zaraz się o tym dowiesz – że nawet gdy jestem w najlepszej kondycji, w moim ciele znajdują się różne mikroorganizmy: bakterie, grzyby, wirusy, a nawet roztocza, które wspierają moje zdrowie od wewnątrz i zapewniają mi wewnętrzny blask, który nazywam Bowe Glow\*. Tak więc, nawet w stanie idealnego zdrowia jesteśmy „brudnymi” istotami, których zdrowie i wygląd zależą od tych mikrobów! (A jeśli to nie jest twój najlepszy dzień, czytaj dalej).

Jeśli nauczysz się wykorzystywać mikroorganizmy, które sprawiają, że jesteśmy „brudni”, zyskasz zdrową i świeżą cerę, która będzie promieniała wewnętrznym blaskiem. Skóra jest zwierciadłem ogólnego stanu zdrowia. Komunikuje się z innymi integralnymi częściami ciała za pomocą mechanizmu zwanego osią jelita-mózg-skóra, którego działanie poznasz na kolejnych stronach tej książki. Ta pionierska nauka stała się pracą mojego życia i sprawiła, że jestem rozpoznawalną postacią wśród moich kolegów po fachu oraz w międzynarodowym środowisku naukowym. A teraz udajmy się razem w podróż, której celem będzie zyskanie doskonałego wyglądu skóry i poczucia dobrostanu dzięki nowoczesnej nauce oraz najlepszym i nowatorskim narzędziom, jakimi dysponuje. Podobnie jak ja, nauczysz się kochać swoje dobre „robaki” i odkryjesz pełny potencjał swojego organizmu. Pokażmy tej dziesięcioletniej dziewczynce leżącej w szpitalnym łóżku, że ta historia ma p i ę k n e zakończenie!

## SEKRET PIĘKNEJ SKÓRY

Pomyśl przez chwilę o swojej skórze. Weź lusterko, jeśli miałoby ci to pomóc w jej ocenie. Jak twoja skóra wygląda i jaka jest w dotyku? Jak ty się z nią czujesz? Jak sądzisz, co twoja skóra mówi o tobie? Pomyśl o niej jak o zwierciadle, w którym odbija się stan twojego zdrowia. Czy wyglądasz zdrowo?

---

\* Bowe Glow – gra słów nawiązująca do nazwiska autorki (przyj. tłum.).

W ciągu kilku sekund od poznania nowej pacjentki mogę, używając moich lekarskich supermocy (no cóż, tak naprawdę dzięki latom intensywnej nauki i stawiania diagnoz, ale to już nie brzmi tak *cool*), ocenić jej stan zdrowia tylko przez samo przyjrzenie się jej skórze, włosom i paznokciom. Ma cukrzycę lub jest w stanie przedcukrzycowym? Żywi się według zachodnich standardów, czyli spożywa pokarmy pełne przetworzonych cukrów i rafinowanych węglowodanów? Jest przepracowana i towarzyszy jej nieustający stres? Cierpi na zaburzenia o charakterze obsesyjno-kompulsywnym? Doświadcza zaburzeń ze strony tarczycy? A może cierpi na zaburzenia ze strony układu hormonalnego? Na choroby autoimmunologiczne? Ma problemy ze snem? Czy często stosowała antybiotykoterapię – doustną, zewnętrzną lub obydwaj jej rodzaje? Czy przesadza z higieną, oczyszczając skórę silnymi środkami myjącymi i za pomocą szczoteczek do twarzy? Czy jej układ pokarmowy potrzebuje naprawy i wsparcia?

Pacjenci przychodzą do mnie z nadzieją na uzyskanie efektu *Bowe Glow* (wewnętrznego blasku). Zbyt często wierzą, że od wyleczenia zaburzeń z grupy „wielkiej czwórki” – trądziku, trądziku różowatego, egzemy lub przedwczesnego starzenia się skóry – dzieli ich jedna wypisana przeze mnie recepta. Jednak w tej opowieści chodzi o coś znacznie więcej niż leki, kremy czy zabiegi laserowe. Codziennie mam przyjemność spotykać się z mądrymi, świadomymi w dziedzinie zdrowia ludźmi, którzy starają się utrzymać swój wygląd i zdrowie w najlepszym możliwym stanie, ale też często błędzą, ponieważ nie mają dostępu do wiedzy na ten temat, która w większości przypadków zagrzebana jest głęboko w literaturze naukowej. Dobra wiadomość jest taka, że ta książka zapewni ci dostęp do tych informacji; dodatkowo uzupełniłam ją własnymi badaniami i doświadczeniami, które zdobywałam, pracując z tysiącami pacjentów. Zdradzę ci też sekret – droga do posiadania pięknej, promiennej skóry zaczyna się od prostych nawyków wspierających relację między jelitami, mózgiem i skórą, która jest podstawą promiennej cery. Uściślając, odnoszę się do zależności występujących pomiędzy dobrymi mikroorganizmami, mózgiem i skórą.

Na pewno słyszałaś już wcześniej o ludzkim mikrobiomie, ale pełne zrozumienie tego zjawiska może być nadal przed tobą. Przez ostatnie lata sporo napisano i powiedziano o mikrobiomie, czyli przyjaznych nam

mikroorganizmach, które wspierają nasze zdrowie i wchodzą w silną oraz obustronnie korzystną relację z naszym organizmem. Termin „mikrobiom” pochodzi z połączenia dwóch słów: „mikro” (bardzo mały, mikroskopijnej wielkości) oraz „biom”, które oznacza naturalnie występujące formy życia zamieszkujące duże środowisko, w tym przypadku – ludzki organizm. Kiedy zaczęłam uczyć się mikrobiologii, nikt nie potrafił nam wyjaśnić, czym jest mikrobiom. Dziś mikrobiologia obejmuje jedno z najgorętszych obszarów nauki, a ja jestem dumną częścią tego nurtu. Jesteśmy na samym początku ekscytującej podróży, której celem jest zrozumienie i maksymalne wykorzystanie możliwości, jakie posiada ludzki mikrobiom.

Ten miniaturowy ekosystem składa się z różnorodnych mikroorganizmów – głównie bakterii, grzybów i wirusów. Szczególnie duży wpływ na zdrowie i fizjologię mają bytujące w naszych jelitach bakterie. Mogą one oddziaływać na szerokie spektrum procesów biologicznych zachodzących w organizmie i wpływać na różnorodne aspekty naszego zdrowia – od efektywności i szybkości metabolizmu po ryzyko powstania cukrzycy i otyłości. Nie sposób też nie wspomnieć o ich potencjalnym wpływie na nasz nastrój, ryzyko wystąpienia depresji, zaburzeń o podłożu autoimmunologicznym czy demencji. Być może słyszałaś już coś na ten temat w którymś z popularnych programów o zdrowiu. Jest jednak jeszcze jedna ważna rzecz, o której prawdopodobnie nie wiesz – między mózgiem a skórą istnieje trwałe i niesamowite połączenie. W rzeczywistości to, co dzieje się w tym momencie w twoich jelitach, wpływa nie tylko na to, jak działa i jak reaguje na sygnały i potrzeby ciała twój mózg, ale też jak radzi sobie i co „myśli” twoja skóra. Ten sojusz pomiędzy mózgiem a skórą jest niezwykle i zachwycający – przekonasz się o tym, czytając tę książkę. Tak, dobrze rozumiałaś – skóra „myśli” i „mówi” do mózgu. I ta komunikacja odbywa się w obie strony. W rzeczywistości twoja skóra zbudowana jest z tylu komórek, co 16 ludzkich mózgów!

## TWOJA SKÓRA MA TOWARZYSTWO

Gdyby rozciągnąć skórę dorosłego człowieka, zajęłaby ona obszar ok. 1,5–2 metrów kwadratowych. Na jej powierzchni znajduje się ponad bilion bakterii, reprezentujących około 1000 różnych gatunków. Wszystkie te żywe mikroorganizmy wpływają na zdrowie i zachowanie twojej skóry, a niektóre z nich zapewniają jej funkcje życiowe, których organizm sam nie jest w stanie sobie zagwarantować. Jeśli ekosystem twojej skóry zostanie zaburzony, możesz doświadczyć wielu objawów takiego stanu, które będą manifestowały się w postaci niedoskonałości widocznych na jej powierzchni.

Naukowcy odkryli tę zależność ponad 100 lat temu, ale odkrycie to jeszcze do niedawna pozostawało zapomniane. Dzisiaj oś jelita-mózg-skóra jest jednym z najintensywniej badanych obszarów nauki i wierzę, że to zapowiedź rewolucji w naszej dziedzinie, ponieważ pozwala nam, dermatologom, zobaczyć skórę w zupełnie nowym świetle. Po raz pierwszy możemy sobie wyobrazić przyszłość, w której nie staramy się jedynie okiełznać problemów skórnych, które wymykają się spod kontroli, ale możemy też odnaleźć ich źródło. Dzięki temu, zamiast gasić przysłowiowe pożary, nie pozwolimy, by powstała wzniciająca je iskra.

Przyznam, że odegrałam jedną z głównych ról w ponownym odkryciu tej zależności. Przez całe lata każdą przerwę w zgłębianiu wyników badań, w których szukałam epidemiologicznych danych potwierdzających moje przypuszczenia, spędzałam w laboratorium na liczeniu kolonii bakterii w szalce Petriego. Uwielbiałam badania nad bakteriami i odkrywanie tego, do czego były zdolne – zarówno do pomagania, jak i szkodzenia ludzkiemu organizmowi. Z czasem jako swoją specjalizację wybrałam dermatologię i byłam zdeterminowana, aby połączyć sekretny świat mikroskopijnych „robaczków” oraz zewnętrzny wygląd skóry. Które z nich mogły korzystnie wpłynąć na stan skóry? Które ją uszkodzić? Jestem nawet współtwórczynią opatentowanego zabiegu na trądzik, który wykorzystuje substancję wyizolowaną z określonego rodzaju bakterii. Wniosek patentowy złożyłam wraz z moim mentorem naukowym dr. Davidem Margolisem poprzez Uniwersytet Pensylwanii. Tak, to prawda – możemy już wykorzystywać dobre bakterie do walki ze złymi bakteriami, np. w zabiegach na trądzik wywołany przez określony szczep bak-

terii. Podzieliłam się swoimi badaniami i przypuszczeniami z kolegami na całym świecie, wygłaszając wiele wykładów i publikując w naukowych magazynach. W 2017 roku moja praca została wyróżniona przez Amerykańską Akademię Dermatologii.

Zbyt wiele osób cierpi w milczeniu z powodu stanu swojej skóry, ponieważ nie ma dostępu do informacji, które zamierzam przedstawić w tej książce. Na co dzień mogę dotrzeć tylko do tych, którzy przychodzą do mojego gabinetu. Wielu z moich pacjentów codziennie pokazuje się publicznie. Ich kariera często zależy od dobrego wyglądu, ale nie tylko oni powinni mieć to szczęście, że ich skóra wygląda nieskazitelnie. Tą książką chciałabym dać nadzieję, zdrowie i piękno tak wielu osobom, jak to tylko możliwe. Oznacza to, że kieruję ją także do ciebie, niezależnie od tego, czym się zajmujesz i gdzie mieszkasz.

## SKÓRA MÓWI PRAWDĘ: JESTEŚ TYM, CO JESZ

Możesz być zaskoczona odkryciem, że u podstaw mojego programu znajduje się odżywianie. Nie panikuj – nie poproszę cię o żadne drastyczne działania, takie jak całkowite porzucenie czekolady, alkoholu, chleba czy kawy, szczególnie jeśli lubisz spożywać te produkty. Wierzę, że propozycję diety, którą znajdziesz w rozdziale 6, uznasz za odświeżająco smakowitą, inspirującą i, przede wszystkim, wykonalną.

W przeciwieństwie do twierdzeń, które bardzo długo utrzymywały się w mojej dziedzinie, dieta to pierwszy i najważniejszy czynnik wpływający na jakość i wygląd skóry. Jedzenie stanowi informację dla każdej pojedynczej komórki, która sprawia, że... ty to ty. Wszystko, co jesz, staje się częścią nie tylko twojego „wewnętrznego krajobrazu”, ale także oddziałuje na wygląd zewnętrznej powłoki twojego ciała. W rzeczywistości nie ma bardziej bezpośredniego sposobu na to, by wpłynąć na stan zewnętrznego i wewnętrznego środowiska naszego ciała, czyli mikrobiomu, niż określone zmiany w sposobie odżywiania. Tak, mam świadomość tego, że prawdopodobnie to wbrew wszystkiemu, co do tej pory słyszałaś o relacji pomiędzy dietą a skórą. Nie wątp jednak w to, co mówię. To, że jedzenie jest prawdopodobnie najważniejszym czynnikiem wpływającym na zdrowie

człowieka, wliczając w to zdrowie skóry, to stary news, który w dzisiejszych czasach zyskał nowe życie.

Kiedy studiowałam medycynę, a nawet w trakcie mojej rezydentury na oddziale dermatologii, uczono nas, że dieta nie ma wpływu na skórę. Wszystkie główne podręczniki dermatologiczne podkreślały, że jedynym wyjątkiem jest stan ciężkiego niedożywienia, który w krajach rozwiniętych, takich jak Stany Zjednoczone, był niezwykle rzadkim przypadkiem. Podręczniki, skrypty i autorytety naukowe, takie jak Amerykańska Akademia Dermatologii, mówiły nam, że jeśli pacjent sugeruje, że to, co je czy pije, może mieć wpływ na jego skórę, mamy potraktować jego przypuszczenia jako niemający nic wspólnego z rzeczywistością mit. Taki był naukowy dogmat tamtych czasów, który opierał się na badaniach przeprowadzonych i opublikowanych przez lekarzy uważanych wtedy za gigantów i geniuszy w tej dziedzinie.

Jednak to, czego doświadczałam ze strony własnej skóry, i to, co obserwowałam u moich pacjentów, zdawało się nie potwierdzać tych „naukowych faktów”. Odwiedziłam więc swojego mentora, który w tamtym czasie był jednocześnie dyrektorem naszego wydziału, i podzieliłam się z nim swoimi wątpliwościami. Patrząc wstecz, nie mogę uwierzyć, że byłam tak odważna (szalona?), aby pomyśleć, iż jako młoda rezydentka w trakcie stażu, bez praktycznie żadnego prawdziwego doświadczenia, mogłam wziąć na siebie tak wielkie wyzwanie. Jednak nie mogłam ignorować tego, co mówiło do mnie moje ciało i czym każdego dnia dzielili się ze mną moi pacjenci.

Mój mentor doradził mi, że skoro mam zamiar podać w wątpliwość teorie tak szanowanych i uznanych autorytetów w tej dziedzinie, lepiej byłoby, żebym przygotowała naprawdę przekonujące argumenty na potwierdzenie swojej teorii. Z buntowniczą iskrą zabrałam się do czytania literatury naukowej i szukałam informacji, gdzie tylko się dało, studiując periodyki z różnych dziedzin medycyny i odżywiania. Doszłam nawet do tego, że przetłumaczyłam na język angielski kilka międzynarodowych badań. Dokopałam się w końcu do publikacji z końca lat 70., które często cytowano jako dowód tego, że dieta nie ma wpływu na skórę, i dokładnie je przeanalizowałam, znajdując istotne błędy w ich podstawach. W rzeczywistości, gdyby prace te były oceniane zgodnie z surowymi kryteriami, które

medyczne periodyki stosują w dzisiejszych czasach, to te artykuły nigdy nie zostałyby opublikowane!

Po długiej mordędzie napisałam kontrowersyjną pracę, w której udowa-  
niałam, że tak naprawdę dieta ma wpływ na stan naszej skóry<sup>1</sup>. Wyposażona  
w niepodważalne dowody, wyłożyłam swoją teorię, która mówiła, że trądzik  
nasila się pod wpływem diety bogatej w cukier i rafinowane węglowodany.  
Przywołałam również fakt, że niektóre produkty mleczne wyzwalają trądzik,  
i wspomniałam o pozytywnym wpływie kwasów omega-3 oraz błonnika na  
stan skóry dotkniętej tym schorzeniem. Ostatecznie moja praca została opu-  
ublikowana w jednym z najbardziej szanowanych periodyków, rozpoczynając  
nową erę w podejściu do zdrowia skóry w kontekście diety. Jednak to nie był  
koniec mojej misji – ruszyłam na mównice. Poruszałam ten temat nieustan-  
nie podczas wykładów, a po latach opublikowałam więcej prac naukowych  
potwierdzających moją hipotezę. Moje przekonanie miało stać się z czasem  
bezdyskusyjnym faktem. I chociaż na początku większość moich kolegów  
była sceptyczna (jak każdy dobry naukowiec w obliczu nowych i przełomo-  
wych odkryć), z czasem moi dermatologiczni słuchacze otwierali się na ten  
przekaz. W końcu pojawili się też kolejni głosiciele tej teorii, odwołujący się  
do medycznej literatury i mówiący o własnych doświadczeniach i badaniach  
dotyczących tego, jak niektóre pokarmy i napoje wpływają na skórę. Ten ob-  
szar badań dynamicznie się rozwijał – było ich coraz więcej i robiły w śro-  
dowisku ogromne wrażenie. Już nikt nie mógł dyskredytować mnie i moich  
idei.

W końcu, po raz pierwszy od końca lat 70., dermatologiczne podręcz-  
niki, źródła i skrypty zostały zrewidowane i uzupełnione o tę koncepcję.  
Dziś, jeśli pacjent zjawia się u dermatologa i wspomina, że podejrzewa  
pewne produkty o niekorzystny wpływ na stan swojej skóry, lekarz nie tyl-  
ko przyzna, że może mieć rację, ale też potrafi doradzić, jak zmienić dietę,  
aby korzystnie wpływała na stan cery (mniej cukru, mleka, przetworzonej  
żywności, za to więcej błonnika, kolorowych warzyw, tłustych ryb i owo-  
ców o właściwościach antyoksydacyjnych). Jestem zachwycona, że nie tyl-  
ko moi koledzy zaakceptowali ten koncept jako fakt naukowy, ale też laicy  
i media nadstawiają uszu. Ten „nowy” fakt nie mógł zostać potwierdzony  
w lepszym momencie.

## WITAJCIE W NOWEJ ERZE

Dermatologia zmienia się radykalnie pod wpływem działania dwóch ogromnych sił – epidemii schorzeń skóry w czasach, gdy silne leki (takie jak antybiotyki) tracą swoją efektywność, oraz nowych odkryć dotyczących wpływu mikrobiomu na zdrowie skóry (i tak naprawdę na ogólny stan zdrowia). Problemy ze skórą są przyczyną ponad 42% wszystkich wizyt u lekarza<sup>2</sup>. Te szokujące statystyki w dużej mierze wynikają zapewne z faktu, że nie możemy ukryć wyglądu własnej skóry. Jej choroby są widoczne dla otoczenia, skoro więc nie jesteśmy w stanie całkowicie się zakryć lub odmówić wychodzenia z domu (to raczej niepraktyczne i wywołujące depresję metody), to na pewno poszukamy profesjonalnej pomocy. Rzucające się w oczy niedoskonałości mogą mieć kolosalny wpływ na ogólny stan psychiczny oraz poczucie własnej wartości osoby, która cierpi z ich powodu.

Nie jestem w stanie stwierdzić, jak wiele razy słyszałam historie pacjentów, którym udało się prześliznąć przez okres dojrzewania bez jednego wyprysku tylko po to, by cierpieć z powodu czerwonych plam i grudek pokrywających ich podbródki i twarze w 30. i 40. roku życia. Trądzik przez lata postrzegany był jako rytuał przejścia do dorosłości, a nie jako problem, z którym musi borykać się dorosły człowiek. Co się zatem dzieje? 54% kobiet w wieku 25 lat i więcej ma przynajmniej jeden typ trądziku na twarzy<sup>3</sup>. Wzrasta też liczba przypadków innych chorób skóry, wliczając w to te najbardziej przerażające, czyli nowotwory. W 2017 roku środowiskiem medycznym wstrząsnął raport przygotowany przez Mayo Clinic, pokazujący, że pomiędzy rokiem 2000 a 2013 liczba zdiagnozowanych przypadków raka płaskonabłonkowego (*cutaneous squamous cell carcinoma*) wzrosła o 263%, a przypadków raka podstawnokomórkowego (*basal cell carcinoma*) o 145%<sup>4</sup>. Te dane są zaskakujące, biorąc pod uwagę poziom stosowania filtrów UV w dzisiejszych czasach. Stwierdzenie, że wchodzimy w nową erę schorzeń skóry, to niedopowiedzenie. Wkraczamy także na nowy obszar zabiegowy. Wszystko to omówię na kolejnych stronach.

Dermatolodzy stanowią zaledwie 1% lekarzy wszystkich specjalizacji, ale przepisują niemal 5% (jeśli nie więcej) wszystkich antybiotyków, które przez lata uważane były za złoty standard w leczeniu wielu chorób skóry<sup>5</sup>.



Dziś, przy znacznym wzroście antybiotykooporności, jesteśmy zmuszeni szukać rozwiązań gdzie indziej. Aktualnie częścią mojej pracy są pasjonujące formalne dyskusje z innymi dermatologami na temat tej niekorzystnej sytuacji i forsowanie tak potrzebnych zmian. My, dermatolodzy, jesteśmy częścią tego problemu i powinniśmy też brać udział w jego rozwiązaniu. Jasną stroną antybiotykowego kryzysu jest to, że otwiera on drzwi do zrozumienia, jak istotna w terapii skóry jest równowaga mikroorganizmów i probiotyków w jelitach. Jak sama nazwa wskazuje, probiotyki (od łac. *pro bios* – dla życia) są korzystnie działającymi szczepami żywych bakterii, które możemy przyjmować wraz z pokarmem, z niektórymi napojami i w formie suplementów. Nauka dotycząca tego obszaru żywo się rozwija, dostarczając coraz to nowsze wyniki badań, pokazujące, że probiotyki mogą pomóc rekolonizować mikrobiom w jelitach, a nawet zrównoważyć poziom niektórych hormonów. Będziemy badać wszystkie mechanizmy ich działania, które mają wpływ na zdrowie skóry. Badania nad zewnętrznym aplikowaniem probiotyków to także niezwykle dynamicznie rozwijający się obszar badań. Przekonamy się, jak duży wpływ na zdrowie i funkcjonowanie skóry ma znajdujący się na jej powierzchni mikrobiom.

Niektóre informacje zawarte w tej książce podziałają na ciebie jak syrena alarmowa, której dźwięku nie spodziewałaś się usłyszeć. Bądź gotowa na porzucenie niektórych codziennych nawyków i wprowadzenie kilku nowych, zapewne nieco nieoczekiwanych. Pijesz mleko i dietetyczne napoje gazowane? Czas przemyśleć swoje nawyki. Codziennie wykonujesz praktycznie te same ćwiczenia fizyczne? A może w ogóle się nie ruszasz i nie masz zbyt wiele wolnego czasu? To będzie dobry moment na przemyślenia. Używasz odkażających preparatów do rąk i antybakteryjnych mydeł? Regularnie wykonujesz peeling twarzy lub myjesz ją szczotką, specjalną myjką albo naturalną gąbką loofah? Przemyśl ponownie swoje postępowanie. W tym miejscu powtórzę raz jeszcze, że nie musisz się obawiać błyskawicznych i ekstremalnych zmian. Obiecuję, że będą to modyfikacje możliwe do wprowadzenia w codziennym życiu. Ja nadal uwielbiam spędzać czas na słońcu i w niedzielę jeść naleśniki. Zdarzało mi się także w kompletnym stroju do ćwiczeń wdrapać się z powrotem do łóżka z moją córką i obudzić godzinę później, gdy już był czas zbierać się do szkoły. Nie jestem typowym dermatologiem, który nakaze ci ukrywać się przed słońcem. Chciałabym, żeby moi pacjenci

i czytelnicy w pełni przeżywali swoje życie i każdego dnia czuli się dobrze we własnej skórze. Aby znaleźli równowagę, której wszyscy w życiu szukamy, cenili swoje zdrowie i dbali o siebie.

Większość dermatologów doradzi pacjentom z trądzikiem różowatym, aby unikali typowych czynników zaostrzających objawy choroby. Wiesz, co do nich należy? Aktywność fizyczna, alkohol, gorące napoje, ostre potrawy, wysoka i bardzo niska temperatura. Z mojej perspektywy to jakby poprosić kogoś, by wyeliminował z życia całą przyjemność (nic dziwnego, że pacjenci z trądzikiem różowatym przechodzą ciężkie chwile, słuchając tych rad). To nierealistyczne zalecenia. Jakie będzie nasze życie, jeśli raz na jakiś czas nie wypijemy margarity i nie zjemy meksykańskiego jedzenia? Jak mogłabym oczekiwać od kogoś, że zacznie swój dzień bez filiżanki gorącej kawy? I jak miałabym komuś odradzać aktywność fizyczną, skoro wiemy, jak pozytywnie ruch wpływa na całe ciało? Zgadza się, istnieją pewne czynniki, które mogą wyzwolić problemy skóry, ale moim celem jest odnalezienie rozwiązań, które zadziałają i będą możliwe do wprowadzenia w codziennym życiu, dzięki czemu nikt nie będzie czuł się pozbawiony czegoś ważnego.

Żaden z moich pacjentów nigdy nie usłyszał ode mnie prośby o porzucenie wszystkiego, co nadaje smak życiu, i poświęcenie ogólnego dobrego samopoczucia i zdrowia na rzecz zyskania idealnie wyglądającej skóry. Kluczem do sukcesu jest umiar i zdrowy rozsądek. Jestem zwolenniczką znalezienia sposobu na utrzymywanie stanu skóry pod kontrolą przy jednoczesnym życiu pełnią życia i rozkoszowaniu się każdą chwilą. Moje przesłanie skupia się w równym stopniu na dodawaniu sobie mocy, ulepszaniu siebie i wyzwoleniu się ze szponów poczucia nieatrakcyjności. Nie znam prostszej i łatwiejszej drogi do osiągnięcia w życiu tego, na czym ci zależy, niż pokochanie skóry, w której jesteś – jak doradzano kiedyś w reklamach Olay.

W tej książce prezentuję nowy, rewolucyjny sposób myślenia o swojej skórze i dbania o nią. Niezależnie od tego, czy masz nadzieję pozbyć się chronicznych dolegliwości cery czy po prostu poprawić jej wygląd, znajdziesz tu proste i łatwe do wprowadzenia rozwiązania, które pozwolą ci zobaczyć efekty relatywnie szybko, bo w ciągu trzech tygodni. Nie potrzebujesz do tego operacji ani preparatów na receptę. Nie jest też problemem, jeśli jesteś akurat w trakcie stosowania kuracji zaleconej przez dermatologa lub będziesz chciała odwiedzić specjalistę i stosować mój program w połą-


czeniu z oficjalnie przepisаныmi preparatami. Ten program jest kompatybilny z terapiami dermatologicznymi. Wkrótce nauczysz się kochać swoje dobre bakterie, a twoja osobista przemiana dokona się na twoich oczach.

Tu nie chodzi tylko o skórę. Program opisany w tej książce będzie mieć dobroczynny wpływ na cały twój organizm. Szczęśliwa, promienna skóra jest odbiciem ogólnego stanu zdrowia. Stosując mój program, osiągniesz inne, widoczne rezultaty, takie jak:

- utrata wagi;
- zwiększony poziom energii;
- lepszy sen i mniej bezsennych nocy;
- obniżenie poziomu stresu i polepszenie mechanizmów adaptacyjnych;
- brak wahań nastroju, obniżenie poziomu lęku i depresji;
- zmniejszenie dolegliwości jelitowych (w tym redukcja zaparć i wzdęć);
- zmniejszenie lub odwrócenie zaburzeń metabolicznych, w tym insulinooporności i cukrzycy;
- większa wydolność i jasność umysłu;
- mocniejszy układ odpornościowy i zmniejszona autoimmunizacja;
- bardziej młodzieńczy wygląd;
- i wiele innych.

Na kolejnych stronach poznasz bliżej niesamowity organ, jakim jest skóra. W części I dowiesz się więcej na temat tego, dlaczego czysta, promienna cera to „wewnętrzna robota” zależna od stanu umysłu i funkcjonowania jelit oraz tego, co wkładamy do ust i nakładamy na skórę. Zdradzę ci podstawy pielęgnacji skóry, które najprawdopodobniej przeczą konwencjonalnej wiedzy na ten temat (bądź gotowa na wyrzucenie niektórych ze swoich kosmetyków). Potem, w części II, nauczysz się wykorzystywać praktyczne narzędzia, które odmienią ciebie i twoją skórę. Do chwili poznania mojego autorskiego planu działania opisanego w części III, będziesz odpowiednio wyedukowana i podekscytowana perspektywą zastosowania się do moich zaleceń. Będziesz wprowadzać subtelne i nieskomplikowane zmiany do swoich codziennych nawyków – zaczynając od tego, co jesz na śniadanie, poprzez to, jak ćwiczysz i obniżasz poziom stresu, po suplementację witaminami i probiotykami oraz zapewnienie sobie dobrej jakości snu i zadbanie o odpowiednią pielęgnację.

Przygotuj się na to. I bądź gotowa b ł y s z c z e ć.



***Ukryte źródło piękna* to doskonała propozycja dla osób, które chcą w kompleksowy sposób zadbać o zdrowie i urodę, a instynktownie czują, że dobry krem i kilka zmian w diecie to za mało, by osiągnąć upragnione efekty.**

Jeszcze nikt nie pisał o mikrobiomie i jego wpływie na nasz organizm (oraz skórę) tak, jak dr Whitney Bove – w sposób lekki i zabawny, a jednocześnie fachowy i naukowy. *Ukryte źródło piękna* to lektura obowiązkowa nie tylko dla osób mających problemy z cerą, ale dla każdego, kto chce kompleksowo zadbać o swoje zdrowie i dobrą kondycję. Efekt „Bowe Glow”, czyli promienny i piękny wygląd, zależy od nas, a dzięki szczegółowemu programowi, który znajdziemy w tej książce, możemy go osiągnąć w 3 tygodnie. Miliardy naszych dobrych bakterii ruszą do pracy!

Redakcja magazynu „LNE”

Od pewnego czasu obserwowałam u siebie zależność między tym, co jem, a stanem mojej cery, ale nie przypuszczałam, że zdrowe jelita i zdrowa skóra stanowią nierozzerwalny duet. Książka dr Bove otworzyła mi oczy. Znajdziesz tu wszystko, czego ci potrzeba: praktyczne wskazówki dotyczące codziennej pielęgnacji, klarowne wyjaśnienia zawiłych naukowych kwestii i trzytygodniowy plan odnowy całego organizmu. To gotowy przepis na zdrowie. Jestem zachwycona!

MAŁGORZATA TINC, autorka bloga *Lady Margot*

Patronat medialny:

**GLAMOUR.PL** **e!stilo**  
M A G A Z Y N I E

**LNE**

**MODA na ZDROWIE**  
dla Ciebie i Twojej rodziny

ISBN 978-83-7579-709-1



9 788375 797091

Cena: 44,90 zł (w tym 5% VAT)

