

Dr. Oana Trifu Bulzan: Bună și bine v-am regăsit la „Supliment de bine” un podcast de sănătate și wellbeing creat de Secom. Invitatul nostru din această seară este medic dermatolog și specialist în dermatocosmetică, doamna doctor Georgiana Gheba. Bună seara, Georgiana! Îți mulțumim că ai răspuns invitației noastre!

Dr. Georgiana Gheba: Îți mulțumesc și eu pentru invitație!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Cu mult drag! Să știi că tema discuției din această seară este „Imunitatea pielii”- un subiect care pare atipic și extrem de interesant. Când ne gândim la imunitate, ne gândim mai des la imunitatea sistemică și mai puțin la imunitatea locală, cea de la porțile de intrare, așa cum este poarta digestivă, respiratorie și, iată, la nivelul tegumentelor. Pentru a crea un cadru pentru discuția de astăzi, ai putea să ne povestești puțin despre imunitatea pielii?

Dr. Georgiana Gheba: O luăm așa, de la zero!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Te rog!

Dr. Georgiana Gheba: Practic, pielea este cel mai mare organ al nostru, este primul contact cu exteriorul și are foarte-foarte multe funcții, așa la prima vedere, poți să zici că are un rol mecanic. Dar are mult mai multe de atât! Are rol de termoreglare, are o funcție endocrină, are secretorie și aceasta de imunologie, partea de imunologie. Și ce înseamnă? Avem o grămadă de celule în derm și în epiderm, practic...

Dr. Oana Trifu Bulzan:...deci primele două straturi.

Dr. Georgiana Gheba: Da, exact! Care vin primele, dacă se întâmplă ceva la nivelul pielii noastre. Noi avem un echilibru perfect. Cumva, dacă tot s-a discutat despre microbiomul intestinal, cumva există și o axă: axa piele-intestin și sunt cam la fel de multe bacterii sau aproximativ la fel și pe piele și în intestin.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Să știi că am fost surprinsă, iartă-mă că te întrerup, am fost chiar surprinsă astăzi în timp ce mă documentam pentru întâlnirea noastră, să aflu că avem în jur de 1.000 de specii de microorganisme pe piele, adică un număr aproximativ egal cu ce avem

În microbiom, unde știm că e un univers întreg care ne populează acolo. Fiica mea chiar zice că „locuiesc pitici roz în burtica noastră”, deci iată că-i avem și pe piele!

Dr. Georgiana Gheba: Exact! Da. Și practic noi trebuie să avem o funcție foarte bună ca să ținem toate acele microorganisme, chiar dacă, adică unele sunt bune, unele sunt mai puțin bune și toate stau împreună la nivelul pielii. Dar dacă se întâmplă ceva, dacă, de exemplu avem o rană, atunci imediat trebuie să intre celulele imune. Și acum să ne gândim că există foarte multe boli de piele care au o dereglare la nivelul imunității și practic pe partea de mecanisme imun, cum ar fi psoriazis, alopecia areata - în care cade părul, lichen, dermatita atopică. Este un subiect extrem de actual la acest moment și, practic, este extrem de implicată partea aceasta de imunologie în dermatita atopică și partea de microbiom alterat și disfuncția aceasta de barieră cutanată; practic, ceea ce ne ține bacteriile la distanță și virusurile.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Deci înțeleg din ceea ce-mi spui că există o serie de microorganisme, să le spunem „propria noastră armată”, care locuiește pe piele și ține departe microorganismele inamice, dacă putem spune așa, asta pe de o parte. Și, pe de altă parte, discutăm despre protecția care vine de la interior spre exterior, legată de autoimunitate, de acea dermatită atopică sau psoriazisul pe care l-ai menționat tu; deci acționează în ambele direcții.

Dr. Georgiana Gheba: Da, deci cumva trebuie, neapărat un echilibru. Pentru că, dacă se întâmplă un dezechilibru, cum e în dermatita atopică și chiar un procent destul de mare dintre copii, până la 20-30% dintre copii au dermatită atopică și la adulți chiar și până la 10%. Și, interesat de menționat, că în mediul urban se întâmplă asta mult mai frecvent decât în mediul rural. De ce? Cadrul, mediul înconjurător și partea de genetică.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Da, probabil că ar merita să discutăm la un moment dat despre acea teorie a curățeniei, a săpunului..

Dr. Georgiana Gheba:..excesiv.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Exact, da, care, din păcate, chiar ne curăță de tot și de ce avem nevoie! Georgiana, aș vea să intrăm, așa un pic virtual

În cabinetul tău și să-mi povestești cam care sunt cele mai comune întrebări pe care le primești tu în consultațiile tale?

Dr. Georgiana Gheba: Cea mai și cea mai frecventă este asta: **„Puteți să-mi dați ceva mai puternic, să scap mai repede?”** Și, sincer, parcă și asta ar fi întrebarea mea, dacă aș fi pacient. De multe ori trebuie să ne gândim - toate medicamentele, că, mai întâi pe medicamente, și, după, pe parte de skin-care și suplimente și așa. Toate sunt gândite pentru o anumită greutate, anumită vârstă, exact astfel încât să trateze o anumită patologie, pentru anumite bacterii, pentru anumite virusuri, toate sunt gândite foarte bine. Și ca să o luăm așa, de exemplu, pe partea de skincare, dacă tu folosești o cremă și dai un strat foarte gros, se fac acei frecăți. Sau fondul de ten, la fel, dacă pui staturi și straturi, se face acel aspect cakey. Numai dacă luăm, de exemplu acizii, serumurile și pui la nivelul pielii, tot, cine vine? Tot celulele imune, pentru că, practic, tu ajungi să faci o mică rană la nivelul epidermului și se activează celulele imune și vin acolo să te protejeze și ce se întâmplă: o roșeață, un eritem, o inflamație, și... Asta ar fi cam prima întrebare și încerc mereu să le explic: **„Strat subțire! Aplicați un strat subțire!”** Și ca tratamente, cremele pe care le dăm, în cadrul tratamentelor dermatologice, dar și pe parte de skincare, la fel, în strat subțire.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Am înțeles! Deci, dacă ar fi să luăm o idee: stratul subțire! Uite, chiar mă gândeam în timp ce vorbeai la legătura cu imunitatea pielii, că în momentul în care exagerezi cu un tratament, să spunem o cremă, un medicament, distrugi inclusiv armata proprie, nu distrugi doar inamicii. Deci iată încă un argument pentru stratul subțire.

Dr. Georgiana Gheba: Da, exact și cei neprietenoși au loc mai mult să prolifereze, să se dezvolte.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ce altă întrebare mai primești în afară de stratul subțire?

Dr. Georgiana Gheba: Aceasta cu apa și cu hidratarea. Hidratarea, dacă o luăm practic pentru piele, din exterior sau din interior. Și acum, pielea uscată. Toată lumea spune: „Nu beau destulă apă și am pielea uscată”. Este și nu este adevărat. Adică, e foarte important să bem apă, practic suntem în mare parte apă, doar că apa ajunge la final la nivelul pielii, adică bem, bem apă, doar că se duce la organele vitale și abia

spre final către piele. Important este să luăm din exterior ca să fim siguri că ajunge și la nivelul pielii și să folosim tot felul de produse hidratante de exemplu cu **Centella asiatica, beta glucan**, ceramide, pe care le avem și în mod normal în pielea noastră. Adică hidratarea din exterior este mult mai ușor de făcut și mai rapidă, pentru că noi asta vrem, să fie ceva rapid”.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Uite, să știi că eu chiar beau multă apă și am de multe ori am pielea uscată, deci pot să confirm din experiența proprie ceea ce spui. Ce altă întrebare, spuneam să găsim 3 întrebări pe care le primești cel mai frecvent la cabinet.

Dr. Georgiana Gheba: La fel de frecvent primesc această întrebare. Practic „din ce cauză am făcut această boală?” Toată lumea vrea să știe motivul și este absolut logic că vrei să știi, să nu mai faci. Până în urmă cu câțiva ani erau foarte multe boli la care etiologia era practic necunoscută. Nu se știa și era foarte dificil să-i spui pacientului „nu se știe”.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Idiopatic!

Dr. Georgiana Gheba: Exact! Și în ultimul timp pe cât de mult s-a studiat partea aceasta de mecanisme imune și microbiomul pielii la fel, s-a descoperit că există o legătură destul de mare și aici, că orice ar fi, există implicarea stresului. Stresul, boala secolului, care, nu știu, de exemplu, în psoriazis, că, spune cineva, se întâmplă foarte frecvent „a murit cineva și atunci mi s-a declanșat psoriazisul” sau că „mi-a căzut tot părul după ce am pierdut pe cineva sau am fost foarte stresată la serviciu și mi-a apărut asta” și mi-arată o eczemă. Și asta e pe partea de imunitate. Tot așa, nici despre eczeme nu se știa atât de bine până de curând și tot așa s-a asociat partea aceasta de imunitate. Deci este un subiect extrem de interesat, extrem de vast și, cumva, abia acum se merge din ce în ce mai profund în el și se descoperă tot felul de terapii în acest sens.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Nu știu dacă știi, proiectul „Genomul uman” a evoluat către proiectul „Microbiomul uman” deci, iată, probabil că, spre finalul carierei noastre, vom avea stabilită o cauzalitate a tuturor bolilor. Deci, da, imunitatea joacă un rol și microbiomul, din fericire, spun din fericire, pentru că, iată avem o mulțime de instrumente cu care putem redesena acest microbiom. Ne poate oferi și o mulțime de soluții. Mă

întorc la activitatea ta. Să știi că te urmăresc pe conturile de social media, am văzut că ești foarte activă și ai o mulțime de informații practice acolo. Sunt curioasă să te întreb legat de următoarea noastră rubrică care se numește „Mit vs adevăr”, care ar fi un top 3 mituri vs adevăruri – un subiect pe care am văzut că-l dezbați și pe paginile tale.

Dr. Georgiana Gheba: Primul ar fi acesta: acneea apare doar la adolescenți. Acneea la adolescenți. Nu este chiar adevărat, adică, da mulți adolescenți au acnee și, din păcate, poate să persiste această patologie și până la 50 de ani, până la menopauză. Adică nu ne ferește nimic și poate chiar să apară la vârstă adultă din cauza unor produse de păr, unor produse de skincare, adică nu ne păzește nimic. În plus e foarte mult aici partea endocrină. Adică, de exemplu, dacă renunțăm la anticonceptionale, înainte de menstruație, cred că toate știm că și pe la 30 și ceva de ani nu ne scapă să ne apară un coș fix când nu ne dorim. Sau ori că suntem stresate ori că apare menopauza și, la fel spre vârstă de 50 de ani, în jurul menopauzei, tot la fel pe partea aceasta, hormonii androgeni cresc foarte mult.

Dr. Oana Trifu Bulzan:...și favorizează apariția acneei. Deci înțeleg că unul din motive ar fi cele hormonale. Mai există și alte motive pentru care apare acneea, indiferent de vârstă?

Dr. Georgiana Gheba: Da, și anumite medicamente favorizează, stresul nu mai spun că asta voiam să accentuez. E foarte important la un anumit moment al vieții noastre să ne gândim, dacă nu reușim să tratăm sau să ținem sub control o boală cutanată, foarte important să ne gândim să apelăm și la psihoterapie. Poate ajuta, aproape în proporții egale boala, precum ajută medicul.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ce frumos! Sper să întâlnim tot mai mulți medici care au această abordare holistică a corpului uman. Un alt mit pe care l-ai întâlnit? Mit vs adevăr? Mi-aduc aminte că am discutat noi înainte să începem acest podcast, de fapt noi, toate fetele de aici am vrea să știm dacă pentru bărbați există, cu adevărat, produse dedicate sau putem să fim darnice și să le dăm de la noi?

Dr. Georgiana Gheba: Pe scurt, putem să fim darnice, să dăm de la noi.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Nu-i răspunsul pe care-l voiam!

Dr. Georgiana Gheba: O diferență, dacă ar fi să o luăm așa: pielea bărbaților este puțin mai groasă decât a femeilor. Dar, ca tipuri de ten, practic sunt la fel. În produsele pentru bărbați există parfumul acela specific bărbătesc și așa se promovează. Dar, dacă ne uităm pe etichetă, în afară de acel parfum în mare parte sunt foarte asemănătoare. Deci ei pot să se ducă la secțiunea de dermato-cosmetice și să aleagă împreună cu soția, că probabil ea știe mai multe. Și, dacă ne gândim așa, pe scurt, ce-ar trebui să folosească bărbații, ceva minim, pentru că știu că nu au chef și soțul meu e la fel, chiar dacă e soț de dermatolog, acum, de anul ăsta a început și el să folosească.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Felicitări! Ai reușit!

Dr. Georgiana Gheba: Practic îmi cumpăr un gel de curățare, o dată pe zi, măcar seara să-l folosească, și, dacă merg la sală sau fac mișcare tot așa, după ce se întorc de la orice formă de mișcare pe care o fac. Și o cremă hidratantă măcar după duș când absorbția este mult mai bună pe pielea ușor umedă. Și dacă ne rugăm destul de mult de ei poate aplică și o cremă de protecție solară dimineața.

Dr. Oana Trifu Bulzan: O, Doamne ajută! Ai menționat gelul de curățare și mi-am amintit un alt mit pe care știu că l-ai auzit, sunt sigură că l-ai auzit și tu și anume: „Trebuie să ne spălăm fața până scârțâie!”

Dr. Georgiana Gheba: Da, da! Ei bine, trebuie să ne gândim așa: sebumul a fost, practic, făcut ca să ne protejeze pielea, adică pentru asta a fost el gândit. E foarte, foarte deșteaptă pielea noastră! Și cumva dacă noi îndepărtăm foarte bine acest sebum, pielea noastră va zice: „O, Doamne, o Doamne, nu mai am sebum, hai să mai producem!” Și vom produce mult mai mult, asta, de exemplu, în cazul acneei. Că de multe ori încerci bine să freci fața să nu mai existe sebumul, să nu mai lucească atât de tare fața, dar se va secreta mult mai mult. Așa că trebuie să încercăm să găsim niște produse mai blânde, de folosit de două ori pe zi de preferat și să nu simțim că scârțâie pielea noastră. Atâta timp cât scârțâie ori o putem irita, ori o putem deshidrata, ori să producă mai mult sebum. Trebuie echilibru! Și, încet-încet, cunoscându-ne bine și încercând diverse produse de skincare destinate tipului nostru de ten așa putem descoperi ce ni se potrivește cel mai bine. Dar este important să nu încercăm să frecăm fața până o simțim foarte curată.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Cred că, dacă exagerăm cu produsele de curățare riscăm să rașchetăm și microbiomul și „piticuții” de pe pielea noastră. Am să profit de tine și am să te mai întreb despre încă un mit, legat de un mit și anume: „ E adevărat că, dacă ne spălăm pe cap prea des, ni se îngrașă părul?”

Dr. Georgiana Gheba: Fiecare persoană are, practic, de la Doamne-Doamne sau de la părinții noștri, un anumit număr de glande sebacee și o anumită secreție de sebum. Și noi putem să ne uităm oricât vrem pe internet la hair training că nu se spală două săptămâni și reușește cumva să fie ok părul și să nu se unghă... Dar contează foarte mult genetica fiecăruia. Pentru că, dacă mie mi se îngrașă foarte repede părul, și ar trebui să mă spăl în fiecare zi și nu mă spăl, apare mâncărimea, apare mătreața, sebum uscat și cojițele acelea și, în timp, poate să și cadă părul. Adică este important atunci când simți să te speli pe cap, să te speli, chiar dacă este zilnic, chiar dacă este la două zile, chiar dacă este la o săptămână.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Deci liber la spălat pe cap! Aș vrea să trecem la rubrica mea preferată. Avem o întreagă echipă de colege care caută pe internet care sunt cele mai interesante și mai frecvente întrebări din fiecare domeniu. Astăzi, evident, discutăm despre imunitatea pielii și iată ce au găsit colegele noastre. Și anume, în legătură cu acneea, un subiect pe care l-ai deschis și tu mai devreme - **este nevoie de hidratare pentru un ten acneic sau, dimpotrivă, ajută produsele care usucă pielea?** Aici știi că ai vorbit de hidratare puțin mai devreme, dar, într-adevăr e cumva, cum să-ți explic, o contradicție pentru că, pe de o parte știi că trebuie să hidratezi și pe o parte trebuie să usuci. Ce facem?

Dr. Georgiana Gheba: În primul rând noi, atunci când ne tratăm acneea folosim anumite tratamente care usucă puțin pielea, adică simți că are nevoie de hidratare și este important să căutăm nu creme foarte grase, ci niște geluri. Deci textura să fie de gel. Apoi trebuie să ne gândim să nu fie comedogenice, să scrie non-comedogenic și „oil free”- asta e important când căutăm o cremă hidratantă. Și, asta spun, că dacă este prea grasă, blochează porii și ne apar mai multe leziuni. Deci, cumva, trebuie o balanță foarte-foarte bine făcută și bine structurată. Pe de o parte, usucă tratamentele anti-acneice și trebuie să folosim o cremă; pe de altă parte, să nu fie nici prea grasă ca să nu ne apară și

mai multe coșuri. Dar este important să folosim o cremă hidratantă și textura ar fi de gel, asta așa căuta eu.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Gel, nu ceva uleios.

Dr. Georgiana Gheba: Exact!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Am înțeles! Mulțumim! O altă întrebare foarte frecventă pe internet este legată de legătura dintre piele și alimentație.

Ce alimente sau ce nutrienți influențează pozitiv sănătatea pielii? Deci ce să mâncăm ca să fim mai frumoase?

Dr. Georgiana Gheba: O să încep cu ce să nu mâncăm, asta ca să o scoatem repede din peisaj. Se vorbește foarte mult, de fapt în ultimul timp, cu spikeul de insulină și alimentele cu indice glicemic mare și, practic trebuie să ne gândim că insulina este un hormon de creștere, adică va crește și secreția de sebum. Dacă noi avem probleme cu acneea sau cu coșurile în general ar trebui să evităm alimentele dulci, mai ales pentru că ele cresc foarte repede insulina, deci cumva ar trebui să mâncăm mai întâi fibre și apoi, dacă ne dorim să mâncăm dulciuri, să le mâncăm la final. Deci asta o dată. Și-n afară de asta, zahărul produce o rigidizare a colagenului printr-un mecanism de glicație, în fine și asta ne duce la o îmbătrânire accelerată a pielii. **Și ce să mâncăm?**

Dr. Oana Trifu Bulzan: Da, ne-ai spus ce nu! Ai scos tot ce-i bun!

Dr. Georgiana Gheba: În primul rând, iaurtul pentru microbiomul nostru este foarte-foarte bun, chefirul la fel. Apoi partea de, exact așa, să dau niște fructe care mie chiar îmi plac și exemple bune. De exemplu kiwi, care este bogat în vitamina C și are chiar mai multă vitamina C decât portocalele; deci kiwi e foarte bun. Căpșunile, afinele, avocado, este foarte ușor să se absoarbă vitaminele A, D, K, din aceste grăsimi, deci este bun avocado. Peștele gras-Omega 3, nucile, migdalele la fel-acestea mai mult pentru unghii, vitamina B7 (biotina) și ajută foarte mult să le țină așa mai rigide, să nu se rupă atât de repede.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Deci, concret, în linii mari, o alimentație sănătoasă.

Dr. Georgiana Gheba: Am vrut să dau mai multe exemple concrete.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Și încă un motiv în plus să mâncăm sănătos. Și ca să fim frumoase, nu doar sănătoase. Bine, nu degeaba se spune că frumusețea se vede sau sănătatea se vede și la exterior.

O altă întrebare este legată de ceea ce se caută mult pe internet atinge chiar subiectul zilei noastre și anume imunitatea pielii și, în mod particular, microbiomul. **Există semne ale unui microbiom sănătos al pielii sau evident, putem să ne dăm seama de problemele microbiomului analizând sănătatea pielii?**

Dr. Georgiana Gheba: Când ne uităm la un microbiom sănătos, să spun așa, practic nu apare în cabinetul de dermatologie o persoană care are pielea normală, nu are nicio leziune. Atunci când microbiomul este afectat apar eczemele. La noi în cabinet pe partea aceasta de imunitate, cum se vede prin toți porii, și psoriazisul la fel, și rozaceea care e destul de studiată în ultimul timp. Tot așa pe partea aceasta de paraziți o dereglare în acnee, există o bacterie care stă pe pielea noastră în mod normal, dar face și rău când vrea și, aceasta Cutibacterium Acnes și noi, dacă de exemplu luăm probiotice speciale în acnee mai ales în stadii incipiente 1, 2, practic contrabalansăm aceste bacterii, Cutibacterium Acnes, și putem să înclinăm balanța favorabil către noi.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Înțeleg că putem să luăm probiotice și să reglăm forțele, ca să zic așa, pe suprafața pielii. Wow! Deci există probiotice pe care le putem lua pentru acnee! Minunat! O veste excelentă pentru toți adolescenții și nu numai, cum ai spus mai devreme.

Dr. Georgiana Gheba: Date de medicul dermatolog.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Super! Uite că tot ai menționat de probiotice, ultima întrebare legată, găsită pe internet, ca să zic așa, se referă la **suplimentele sau ingredientele care pot susține sănătatea exterioară a noastră, evident a pielii.**

Dr. Georgiana Gheba: Ok și ce iau și eu în anumite momente.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Perfect, îmbinăm, chiar urma să te întreb, dar hai să le îmbinăm!

Dr. Georgiana Gheba: În primul rând, eu sunt o fană a vitaminei D, pentru efectul antiinflamator și ajută foarte mult la turnover-ul celular,

practic reînnoirea pielii și ajută un pic și antitumoral dacă o luăm așa pe foarte multe ramuri. În plus, lipsa vitaminei D sau nu lipsa, deficitul de vitamina D în ultimii 10 ani a fost asociat cu foarte multe patologii, inclusiv cutanate: psoriazis, alopecia areata, lupus eritematos sistemic și de multe ori este important, atunci când ne facem analizele o dată pe an, sau la 6 luni, depinde dacă avem și alte comorbidități, să ne facem și acel 25 hidroxi vitamina D, să vedem cam cum stăm cu ea. Indicat ar fi cam 600 UI pe zi să ținem cont de acest lucru, să luăm din suplimente în mare parte, așa putem să ne luăm necesarul zilnic de vitamina D. Apoi vitamina C, tot așa sunt un mare fan, pentru că, practic ajută la sinteza colagenului, ne ajută să ne protejăm de efectele nocive ale radiațiilor ultra-violete, pentru că practic nu putem să ne ascundem sub o piatră, să ne prefacem că nu există. Ieșim în fiecare zi și aici este o discuție pentru că minimul de care avem nevoie, noi femeile, este, de exemplu, cam 75. Ce este peste, se elimină. Dozele sunt destul de mari în suplimente, dar nu este o tragedie.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Este o vitamină hidrosolubilă, deci nu există niciun fel de risc atunci când o administrăm. Corpul îți ia ce are nevoie și trimite mai departe resturile. Deci mi-ai spus de vitamina C, mi-ai spus de vitamina D, ai mai menționat probioticele puțin mai devreme. Ar mai fi ceva pe lista dermatologului?

Dr. Georgiana Gheba: Mai îmi place Omega 3, care, cum ne chiuiam când eram mici cu uleiul de pește, dar se găsește și în semințele de in, în semințele de chia, în fructele de mare și e indicat cam 1000 mg/zi, asta ar fi doza și în sezonul rece ajută foarte mult la reglarea secreției de sebum, ne ajută pielea să nu o mai simțim atât de uscată. Că vorbeam de apă, uite, Omega 3 chiar ajută în sezonul rece. Eu îl iau în sezonul ăsta toamnă târzie, iarnă, primăvară, chiar ajută.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ai menționat uleiul de pește și m-am gândit că eu îi dau îi dau fetiței mele ulei de pește, în special în sezonul rece. Din fericire acum nu mai este acel ulei de pește pe care îl luam noi când eram mici, fetița mea chiar ia cu gust de căpșune, acum e chiar gustos, abia așteaptă. Și voiam să te întreb pentru că știu că tu ești mămică, ce suplimente îi dai băiețelului tău? Sigur, nu neapărat uleiul de pește m-am gândit la pentru că fetița mea abia așteaptă.

Dr. Georgiana Gheba: O parte foarte mare din an îi dau vitamina D, apoi când e sezonul rece și cu toate răcelile de la grădi, știi cum e, ai trecut și tu prin asta, vitamina C este nelipsită și o formă digerabilă pentru cel mic de Omega 3.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Super! Îți mulțumesc! Bun, deci, ca să recapitulez: am avut vitamina C, vitamina D, probioticele și acest Omega 3 minunat; toate minunate pentru pielea noastră. Aș vrea să te întreb, înainte să încheiem, care este rutina dermatologului pentru frumusețe? Nu puteam să ratez întrebarea!

Dr. Georgiana Gheba: Eu, de obicei spun să o ținem cât mai simplu. Mai ales în adolescență, dacă o luăm treptat, dacă este nevoie de tratament, sigur, îl adăugăm, dar așa, în general, un gel de curățare, o cremă hidratantă și o cremă de protecție solară sunt extraordinare. Putem să începem de aici și apoi, în funcție de problemele pielii, dacă avem hiperpigmentări, dacă vrem să ne gândim pe partea de anti-ageing, luminozitate, să mai adăugăm câte ceva, practic începem dimineața cu un gel de curățare. Dacă suntem bărbați, măcar să ne spălăm pe față. O cremă de protecție solară, dacă nu mai avem chef să aplicăm și crema hidratantă, direct crema de protecție solară și am plecat. Seara, aici poate putem să ne acordăm mai mult timp, dacă ne machiem, să folosim un produs de demachiere și după un gel de curățare pentru a fi sigure că îndepărtăm tot ce a rămas pe fața noastră. Să nu frecăm cu acele cotonete până când irităm pielea. Așa imediat reușim cu gelul de curățare. Următorul pas ar fi tratamentul dermatologic, dacă avem nevoie, dacă ne este prescris și ultimul și ultimul pas este crema hidratantă. Dacă nu mai vrem să introducem aici niște acizi, dacă vrem pe partea de anti-ageing, un retinol, un retinal, adică doar dacă vrem noi neapărat. Rutina dermatologului de aici începe. Simplu, simplu, gel de curățare, cremă hidratantă și cremă de protecție solară e musai.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Pentru că știu că dermatologia este foarte apetisantă, dar ales pentru publicul tânăr, dar nu numai, aș vrea să te rog să ne dai un sfat general pentru cei care sunt la început de drum în îngrijirea tenului și evident a frumuseții.

Dr. Georgiana Gheba: În primul rând, o rutină cât mai simplă să avem, o alimentație sănătoasă, după cum am povestit, să ne gândim, că

efectiv tot ceea ce facem pentru interior se va vedea și la exterior. În momentele în care este necesar să suplimentăm, mai ales pe perioada iernii, vitamina C, vitamina D, Omega 3, și nu în ultimul rând, să ne gândim la noi, să lăsăm puțin mai moale partea de stres, dacă este nevoie să apelăm la terapie pentru că suntem în secolul XXI și nu mai este nicio rușine și orice patologie cutanată pe care o vedem, practic are undeva o rădăcină în interior și, dacă ne gândim alimentație, suplimente, partea de minte, să avem grijă de noi, cu siguranță totul se va vedea și pe sănătatea pielii.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ce frumos! Îți mulțumim! Aș vrea, în încheiere, să facem așa, o scurtă recapitulare și te-aș ruga în acest sens să ne oferi, dacă vrei, cea mai importantă idee în legătură cu imunitatea pielii, subiectul pe care l-am dezbătut astăzi.

Dr. Georgiana Gheba: Să ne uităm mereu la piele ca la coperta unei cărți și, cum avem grijă de carte, practic, coperta este prima care se vede, nu?! Această copertă ne protejează de bacterii, de virusuri, de paraziți, de răni, prin acest sistem imun foarte-foarte bine pus la punct. Și atâta timp cât aceste celule sunt în regulă și liniștite și nu se întâmplă nimic noi vom avea o viață liniștită și o piele extrem de bine pusă la punct. Dacă se întâmplă ceva în interior, clar se va vedea imediat la exterior, adică fără niciun dubiu, deci putem să stăm liniștiți. Primul semn și cum e dermatita aceasta seboreică, de exemplu, asociată cu stresul este efectiv, în afară de acnee, cea mai frecventă patologie în cabinetul dermatologului și trebuie să ne gândim pe partea aceasta.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Îți mulțumim foarte mult, Georgiana! Sper că ați găsit răspunsuri la cât mai multe întrebări legate de imunitatea pielii și nu numai. Noi ne revedem luna viitoare la următoarea ediție „Supliment de bine”.

Nu uitați să intrați pe site-ul Secom, să mergeți la secțiunea „Ghidul de sănătate”, unde puteți găsi atât acest episod, cât și episoadele anterioare.

Ne găsiți și pe Instagram, Facebook, YouTube, și Spotify.

Până data viitoare aveți grijă de voi, ca să rămâneți bine!

