



## Problemy skórne

**Skąd się biorą? Czy pomogą tu witaminy? Czy są związane z dietą, czy bardziej z pielęgnacją? A może to raczej odpowiednia ilość wody i świeże powietrze dodadzą cerze blasku, a skórze zdrowia?**

Odpowiedź jest prosta: ważne są wszystkie powyższe czynniki - i dieta, i pielęgnacja, i woda, i powietrze. Ze spacerami i wodą damy sobie radę szybko: codzienna porcja wody to półtora litra, codzienna porcja spaceru to minimum pół godziny – i gotowe. Dotleniona i dobrze oczyszczona z zanieczyszczeń skóra (woda ją „myje” od środka!) nabierze rumieńców i świeżego wyglądu. Dodajmy do tej recepty jeszcze osiem godzin snu i recepta niemalże gotowa.

## Nie tylko kremy

Niemalże, bo jeszcze trzeba skórę nakarmić. Dobry krem potrafi być dla niej niezłym „posiłkiem”, ale równie ważne jest

to, czego dostarczamy jej od środka. A więc: dieta. Jeśli odżywamy się niechlujnie i nasze menu nie jest zbilansowane, nawet najlepszy krem niewiele da! Przymaskuje może cienie od oczami, odbije bezlitosne promienie światła, nie pozwalając im obnażyć szarego odcienia czy pierwszych zmarszczek – ale pod kremem wciąż będzie się kryła skóra, której potrzeby nie są zaspokojone. Taka skóra nie tylko gorzej wygląda na co dzień, ale też szybciej ulega procesom starzenia! Nasza skóra potrzebuje codziennie witamin i mikroelementów, które kryją się w warzywach i owocach. Medycy od lat powtarzają: pięć porcji warzyw i owoców dziennie. Trzymając się tej zasady, zapewnimy skórze doskonałą kondycję. Przede wszystkim w żółtych i zielonych warzywach i owocach kryje się beta karoten, czyli prowitamina A. Z niego organizm wyprodukuje witaminę A, zwana też retinolem. Jego niedobór owocuje przesuszoną skórą, łuszczeniem się naskórka, spowolnieniem procesów regeneracji i gojenia. Witaminę A

znajdziemy także w rybnym tłuszczu, maśle i tłustym mleku, wątrobie, żółtkach jaj i serach – ale warzywa są i lżejsze, i mniej kaloryczne i ogólnie zdrowsze – sięgajmy więc po dynię, marchew, paprykę, fasolkę, groszek, szpinak. Okraszone oliwą z oliwek będą też źródłem witaminy E, czyli tokoferolu. Kryje się on właśnie w tłuszczach (a także tłustych pokarmach, np. ziarnach słonecznika, orzechach, choć znajdziemy go też w produktach pełnoziarnistych). Warto go sobie dostarczać, bo jest zwany witaminą młodości: to najsilniejszy przeciwutleniacz naszej skóry, przeciwdziała starzeniu się komórek.

### Owoce i suplementy

Wolne rodniki wymiata także witamina C, dodatkowo uszczelniając naczynka krwionośne (zwłaszcza te małe, które pękając formują na twarzy pajączki i zaczerwienienia) i biorąc udział w syntezie kolagenu – a więc jest ważna dla jędrności skóry. Jej źródłem są cytrusy, porzeczki, żurawina, pomidory, truskawki, rokitnik, aronia, dzika róża – ale pewne jej ilości kryją się niemalże w każdym owocu czy warzywie. Na stan skóry bezpośrednio wpływa też witamina D. Kryje się w tranie, ale największe jej ilości wytwarza sama skóra pod wpływem promieniowania słonecznego. W naszym klimacie jednak od września do kwietnia trzeba ją suplementować, inaczej wpadamy w niedobór (statystyki pokazują, że niedobór witaminy D ma 90 proc Polaków!). Witamina D ogrywa ogromną rolę w pracy układu odpornościowego, także w procesach odporności skóry. Nie można nie wspomnieć też o witaminach z grupy B – wpływają one bezpośrednio na skórę.

### Kiedy skóra woła „uzupełnij braki!”

Jeśli witamin z grupy B będzie w naszej diecie za mało, natychmiast to zauważymy.

Skóra nie tylko zacznie się łuszczyć, ale też w kącikach ust pojawią się nieestetyczne i bolesne zajady, pękające podczas mówienia czy uśmiechu. W takiej sytuacji trzeba koniecznie wprowadzić do menu pieczywo pełnoziarniste, drożdże i mleko (dobre źródła witaminy B2); warzywa strączkowe, takie jak soja, soczewica, fasole (dobre źródła biotyny) czy awokado, drób, mleko, ser, jaja, mięso, wątroba, ryby, zielone warzywa liściaste, banany (doskonałe źródła witaminy B3). Ale to może nie wystarczyć. Na niedobory dietetyczne z reguły „pracujemy” jakiś czas i jakiegoś czasu będzie trzeba, by je wyrównać. Dlatego w przypadku np. zajadów lepiej jest kupić w aptece suplement diety, który pomoże nam szybko zniwelować deficyty – niech zajady się szybko wygoją! Niedobory witamin z grupy B oraz retinolu mogą zaostrzać takie problemy skórne, jak trądzik. Zwłaszcza niedobór witamin B2 i B3, odpowiedzialnych za komórkowe przemiany, nasila zmiany trądzikowe; podobnie zresztą niedobory witamin D i E. Walcząc z trądzikiem warto więc nie tylko zaopatrzyć się w płyn do przemywania skóry z kwasem borowym, rezorcyną, mentolem i tymolem (działają przeciwzapalnie, przeciwgrzybiczo, przeciwświądowo i przeciwbakteryjnie), ale też w suplementy, które uzupełnią poziom tych witamin. Nieco inaczej jest w przypadku opryszczki: choć witaminy wzmocnią ogólną kondycję skóry, z wywołującym zmiany opryszczkowe wirusem nie dadzą sobie rady. Zmiany trzeba zaatakować maścią lub kremem, zawierającym substancje przeciwwirusowe. Jeśli jednak opryszczka atakuje często, można pomyśleć o podniesieniu ogólnej kondycji organizmu. Pomoże w tym suplementacja witamin C i D.

*Tekst ukazał się w miesięczniku ofertowym Polskiej Grupy Farmaceutycznej*