



Na urodę – witaminy i nie tylko

Aby mieć piękną cerę i błyszczące włosy, nie wystarczy krem i szampon. Są ważne – ale jeśli skóra i włosy nie będą odpowiednio „nakarmione”, kosmetyki nie wystarczą.

Wiedziały o tym już nasze babki. Zbierały więc zioła, z których wyczarowywały różne herbatki i wyciągi. Przygotowywały też specjalne „sałatki piękności” zawierające składniki, niezbędne zdrowiu skóry i włosów – jak choćby „sałatka” z ...orzechów. Orzechy zawierają mnóstwo ważnych składników, które wpływają na nawilżenie skóry oraz sporą dawkę niezbędnej dla jej dobrej kondycji witaminy E.

Wróg wolnych rodników

Orzechy mają jednak wadę: są bardzo kaloryczne. Dziennie wolno zjeść tylko niewielką ich garstkę. Dlatego miłośnicy zdrowej skóry muszą poszukiwać witaminy E także w innych źródłach. Warto! Substancja ta, zwana inaczej tokoferolem, to prawdziwy eliksir młodości. Wspiera odnowę mięśni i tkanek – w tym skóry. Spowalnia proces starzenia i po prostu wymiata wolne rodniki – substancje, uszkadzające nasze komórki i przyspieszające proces starzenia się skóry. Witaminę E znajdziemy w tych pokarmach, w których kryje się choć odrobina tłuszczu – bo tokoferol rozpuszcza się właśnie w tłuszczach. Szukajmy jej więc w ciemnym pieczywie, jajach, oleju z kielków pszenicy, oleju z soi czy oleju z kukurydzy. Pewne – choć mniejsze – ilości kryją się w sałacie, zielonym groszku czy pietruszce – ale

podczas, gdy wystarczy 4 g oleju z kukurydzy, by pokryć nasze dzienne zapotrzebowanie, groszku trzeba zjeść już 180 g, czyli całkiem sporo. Dlatego dieta większości z nas zawiera zwykle za mało witaminy E – a to jest powód, by prześledzić swój jadłospis pod kątem jej obecności i ewentualnie pomyśleć o jej suplementacji.

Strażnik urody

To witamina A. Dbą o nie tylko o zdrowie błon śluzowych w przewodzie pokarmowym i oddechowym, ale też regenerację i odnawianie się skóry. Podnosi jej odporność na działanie zanieczyszczonego środowiska, zwalcza wolne rodniki. Objawy niedoboru tej witaminy szybko widać gołym okiem: na ramionach i nogach, w okolicy łokci, kolan i podudzi pojawia się nieładna „gęsia skórka”. Bez odpowiedniej ilości witaminy A nasza skóra szybko traci blask i zaczyna się gorzej goić i odnawiać. Doskonałym źródłem tej witaminy są ryby morskie, wątróbka, nabiał, żółtka jaj, masło i wszystkie czerwone bądź pomarańczowe warzywa (zwłaszcza marchewka), gdzie występuje w postaci beta karotenu – czyli prowitaminy, z której organizm syntetyzuje ostateczną, aktywną postać. Jednak zimą i wiosną ilość witamin w warzywach i owocach naturalnie się obniża – ze względu na proces przechowywania. Są też mniej świeże i przez to mniej smaczne, więc rzadziej po nie sięgamy. To czas, w którym warto pomyśleć o suplementowaniu „strażnika urody”. A kiedy będziemy wybierać suplement, pomyślmy, by wykorzystać efekt synergii: kupmy środek, który zawiera więcej, niż jedną substancję czynną i w którym zawarte substancje wzajemnie wzmacniają

swoje działanie. Tak jest w przypadku suplementów, zawierających obie niezbędne piękne i zdrowej skórze witaminy: A i E. taki suplement podziała antyrodnikowo, wesprze regenerację i barierę ochronną skóry i spowolni proces starzenia się.

Gładka, równa i bez przebarwień

Tak wygląda skóra zdrowa i idealna. Jeśli nasza cera zdradza skłonności do pękających naczynek i niekontrolowanego czerwienienia się, krostek i zmian trądzikowych czy plam barwnikowych (a tak właśnie wygląda większość naszych buź), trzeba się nią czule zająć! Zaczerwienieniu i pajęczkom przeciwdziała witamina PP, zwana także witaminą B3 lub kwasem nikotynowym. Jest nie tylko pokarmem dla mózgu, ale też sprzyja sprawnemu krążeniu krwi w skórze. Objawami jej niedoboru są odstawanie naskórka i zaczerwienienia na skórze (m.in. twarzy i szyi). Źródła B3 to drożdże piwne, wątróbka, tuńczyk, mięso indyka i nasiona słonecznika. Aby wzmocnić jej działanie, dobrze, jeśli towarzyszy jej dawka rutyny – substancji, znanej z tego, że uszczelnia ścianki naczynek krwionośnych, wzmacnia je i zapobiega pękaniu. Duet rutyna i witamina PP to recepta na pajęczki i niekontrolowane rumieńce. Zmianom trądzikowym z kolei zapobiega (oraz łagodzi już istniejące) ziele fiołka trójbarwnego, który jest znany ze swych zdolności do regulowania przemiany materii. Nasze babki codziennie pijały z tego ziela herbatkę. Dodajmy, że niebył smaczną... Nam jest łatwiej: możemy zażywać suplementy, które zawierają wyciąg z tego ziela. Mieszanka dla skóry idealna powinna zawierać jeszcze dwa

składniki. Pierwszy to miedź, która utrzymuje prawidłową pigmentację skóry i zapobiega powstawaniu przebarwień. Drugi to olej z owsa – prawdziwy eliksir nawilżający, sprawiający, że skóra jest elastyczna i świeża. Nie tylko pomaga skórę nawilżyć, ale też sprawia, że długo utrzymuje ona prawidłowe nawodnienie.

Rama pięknej twarzy

Nasza czupryna, kiedy jest zdrowa, gęsta i lśniąca, stanowi najlepszą oprawę twarzy. Dlatego martwi nas każdy wypadający włos, znaleziony na szczotce. Rozwiewamy mity: wypadanie włosów nie zawsze jest oznaką ich choroby. Około 100 włosów dziennie ma prawo opuścić naszą głowę – i to jest normalne. Możemy jednak sprawić, by te, które na głowie zostają, wyglądały jak najzdrowiej. Pomoże nam w tym „super trójka”: skrzyp polny, biotyna i miedź – a ich wysiłki doskonale będą wspierać znane już witaminy A i E. Miedź – jak wiemy – poprawia pigmentację skóry i włosa. Witaminy A i E zadbają o dobrą kondycję skóry głowy – tylko ze zdrowej skóry mogą wyrosnąć zdrowe włosy. Skrzyp polny zawiera dawkę krzemu, dzięki któremu włosy są mocne i lśniące i przestają się rozdawać (pozytywnie wpływa także na paznokcie!), a biotyna z kolei zapobiega siwieniu włosów i łysieniu. Kiedy jej brakuje, pierwszym objawem jest właśnie wypadanie włosów. Jednak uwaga: jeśli wypada ich nam więcej, niż powinno (czyli ponad 100 dziennie) to może oznaczać chorobę!

Wtedy trzeba udać się do dermatologa lub lekarza pierwszego kontaktu i powiedzieć mu o problemie – być może cierpimy np. na niedoczynność tarczycy.

Mądrze suplementuj!

Wszyscy, sięgający po suplementy diety – także te, służące naszej urodzie – powinni pamiętać o kilku zasadach. O zasadzie synergii już pisaliśmy. Ale są kolejne. Pierwsza, to zasada cierpliwości: żaden suplement nie zadziała od razu. Trzeba 2 – 3 miesiące, by naprawdę zauważyć i docenić ich działanie. Kolejna zasada: pulsacyjności. Nie powinno się przyjmować suplementów bez przerwy. Lepiej jest brać je przez 2 – 3 miesiące, po czym zrobić sobie kwartał przerwy. W ten sposób unikamy ewentualnego kumulowania się pewnych substancji w organizmie. I zasada ostatnia: ograniczonego zaufania. Ponieważ z deklarowaną zawartością substancji w suplementach różnie bywa, kupując je lepiej jest wybierać produkty firm, którym można zaufać. Najlepiej takich, które produkują oprócz suplementów także leki lub które posiadają już pewną renomę na rynku.

Tekst ukazał się w miesięczniku ofertowym Polskiej Grupy Farmaceutycznej