Żyjesz w pośpiechu, zdarza ci się zjeść szybko i byle co, zapalić papierosa, a na urlopie prażysz się na plaży? W takich warunkach skóra może dać ci do wiwatu, zszarzeć, stracić blask i jędrność. Nakarm ją tym, co lubi, a poczujesz (i zobaczysz!) różnicę!

Cynk - naprawiacz i regenerator skóry

Cynk jest ważnym mikroelementem, którego dobroczynne działanie na skórę wykorzystywały już kobiety w starożytnych Chinach. Ze sproszkowanych pereł obfitujących w ten pierwiastek wykonywano tam maseczki, okłady, pudry, pomadki i lakiery. Mikstury na takiej bazie miały nadawać skórze blasku i gwarantować jej zdrowie. Niektóre panie wręcz zjadały cynkowy proszek w nadziei na dodanie sobie urody.

Aż 20 proc. cynku znajdującego się w organizmie, lokuje się w skórze. Pierwiastek jest niczym ochroniarz stojący na straży jej bezpieczeństwa. Nie tylko chroni ją przed niekorzystnymi warunkami zewnętrznymi i stylem życia. Ma właściwości łagodzące, zwiększa odporność skóry na infekcje. Przyspiesza procesy regeneracyjne - dzięki niemu rany łatwiej i szybciej się goją. Bywa też zalecany osobom z trądzikiem, tłustą cerą, stanami zapalnymi czy zmianami ropnymi. Utrzymanie odpowiedniej ilości cynku w organizmie poprawia przyswajanie i wykorzystanie przez tkanki witaminy A - jednej z kolejnych przyjaciółek pięknej skóry.

Wzbogać dietę w cynk

Chcesz uraczyć się produktami obfitującymi w cynk? Zrób sobie ucztę składającą się z owoców morza. Szczególnie dużą ilością tego pierwiastka mogą poszczycić się ostrygi i małże. W mniejszych dawkach znajdziesz go również w rybach, mięsie, produktach z pełnego przemiału. Zawiera go też woda wodociągowa dostarczana ocynkowanymi rurami.

Co prawda cynk nie wchłania się najlepiej, jeśli jednak jakimś sposobem udało ci się przeholować w jego spożyciu, możesz spodziewać się dolegliwości ze strony układu pokarmowego tj. skurcze czy niestrwność. W tym wypadku być może lepiej będzie się przerzucić na aplikowanie pierwiastka od zewnątrz poprzez kremy czy maski.

Uwaga, produkty zawierające cynk często są uznawane za afrodyzjaki. Sam pierwiastek słynie z podnoszenia naszego libido, poprawiania męskiej płodności. Jest on zresztą jednym ze składników spermy.

Kwasy tłuszczowe omega 3 - płaszcz ochronny zapobiegający utracie wody

Kwasy tłuszczowe omega 3 to cenne tłuszcze wielonienasycone stanowiące jeden z głównych budulców komórek ciała (w tym mózgu). Poza zbawiennym wpływem na układ sercowo-naczyniowy, a także układ nerwowy (regulują poziom serotoniny, zwanej hormonem szczęścia, powstrzymują zmiany neurodegeneracyjne) kwasy te stoją na straży prawidłowego nawilżenia i detoksykacji skóry. A dokładniej?

Po pierwsze stanowią naturalną warstwę ochronną. Śliska wyściółka z tych dobrych tłuszczów zapobiega przyklejaniu się toksycznych związków do komórek. Dzięki temu toksyny zamiast zostać z nami na dłużej, są szybciej wydalane. Po drugie większość liczących się pokładów wody skrywa się nie na powierzchni skóry, lecz nieco pod nią. Mimo to, co dzień ulatnia się stamtąd pewna jej ilość. Kwasy omega 3 wspomagają płaszcz hydrolipidowy skóry, który chroni ją przed utratą wody z głębszych warstw naskórka oraz skóry właściwej znajdującej się jeszcze głębiej.

Brak tłuszczów omega 3 może się objawiać m. in. łuszczeniem lub zgrubieniem skóry, stanami zapalnymi, alergiami. Niedobór wody dodatkowo sprawia, że skóra staje się szorstka, szara, popękana.

Wśród tłuszczów omega 3 wyróżnia się trzy odmiany:

- kwas DHA (dokozaheksaenowy)

- kwas EPA (eikozapentaenowy)

- kwas ALA (alfa-linolenowy).

Szczególnie ważne dla organizmu i dobrze przyswajane są dwa powyższe. Gdzie ich szukać?

Wzbogać dietę w kwasy omega 3

Najskuteczniejszym sposobem na zasilenie się kwasami omega 3 jest posiłek składający się z tłustej morskiej ryby, tj. łosoś, makrela, śledź czy sardynki. Dobrym źródłem dobroczynnych kwasów jest też olej lniany oraz nasiona lnu, olej rzepakowy, sojowy, a także orzechy, migdały i pestki dyni.

Koenzym Q10 - wszechobecny składnik młodości

Koenzym Q10 to substancja witaminopodobna występująca w niemal każdej komórce ciała. Ostatnimi czasy robi karierę w kosmetologii jako jeden ze skuteczniejszych antyoksydantów. Organizm potrafi wytwarzać koenzym Q10 sam i w większej mierze tym sposobem pokrywa swoje zapotrzebowanie na ten składnik. Jednak wraz z wiekiem nasza wewnętrzna fabryka zwalnia tempa i produkuje go coraz mniej. Jednym ze skutków jest właśnie postępujące starzenie się.

Do 19-21 roku życia poziom koenzymu Q10 osiąga wartości maksymalne. Potem zaczyna opadać. Po 35.-40. roku życia jego uszczuplone zapasy stają się widoczna gołym okiem. Stres, przepracowanie, wysiłek fizyczny dodatkowo sabotują działanie koenzymowej fabryki i sprawiają, że może ona zacząć gorzej funkcjonować już w kwiecie wieku. Podobne negatywne działanie ma m. in. nadczynność tarczycy, przewlekłe zakażenia czy choroby autoimmunologiczne.

Koenzym Q10 dobrze robi nie tylko skórze. Poprawia ogólną wydolność organizmu, przeciwdziała zmęczeniu, wspomaga pracę mózgu, bywa stosowany w leczeniu migren.

Wzbogać dietę w koenzym Q10

Koenzym Q10 w żywności występuje raczej w umiarkowanych ilościach, a nasz organizm ma trochę trudu z jego przyswojeniem. Trzeba się z nim obchodzić delikatnie - jest dosyć ulotny. Pod wpływem konserwacji, nieodpowiedniego przetwarzania (np. smażenia, pieczenia, gotowania) czy zbyt długiego przechowywania z żywności może czmychnąć nawet jego połowa. Tak czy inaczej, może nie w olbrzymich ilościach, ale zawsze, występuje zarówno w produktach pochodzenia zwierzęcego, jak i roślinnego, w przyrodzie pod dostatkiem go tu i ówdzie. Mimo to przy dietach jednoskładnikowych, wegetariańskich i niskotłuszczowych i niskokalorycznych może dojść do niedoborów.

Znajdziesz go np. w ziarnach zbóż, otrębach, produktach z mąki pełnoziarnistej, mięsie (szczególnie podrobach), rybach (makrele, sardynki), olejach roślinnych oraz takich warzywach jak brokuły i szpinak.

Koenzym Q10 rozpuszcza się w tłuszczach, dlatego zadbaj, by przekąszać zawierające go produkty w towarzystwie choć odrobiny oleju, masła lub pokarmów zawierających tłuszcz (o ile same takimi nie są). Jego działanie na skórę jest zdecydowanie lepsze, gdy wspomożemy go cynkiem.

Retinol - ratunek dla skóry trądzikowej i kuracja antyaging

Retinol to witamina A w najczystszej, najbardziej aktywnej, gotowej do przyswojenia postaci. Jest znany ze swoich urodowych zasług. Spowalnia procesy starzenia się skóry, wpływa na regenerację kolagenu i elastyny, białek tkanki łącznej odpowiedzialnych za jej sprężystość i gładkość. Jest to ważne o tyle, że wraz z wiekiem nasze zasoby tych białek uszczuplają się, zaburzona zostaje struktura biochemiczna. Skóra po naciągnięciu coraz wolniej wraca do swych pierwotnych kształtów, coraz bardziej widoczne stają się bruzdy i nierówności. Retinol poza swojego rodzaju odmłodzeniem powoduje zwiększenie sieci naczynek krwionośnych, dzięki czemu do skóry wraz z krwią dociera więcej tlenu i substancji odżywczych. Wszystkie drogocenne składniki, którymi karmimy skórę, mogą de facto do niej dotrzeć zamiast utknąć gdzieś po drodze.

Stosowany jest w kuracjach osób o cerze tłustej i trądzikowej. Zaobserwowano, że jest dobrą i stosunkowo szybko działającą bronią przeciwko rozszerzonym porom, łojtokowi i nadmiernemu

błyszczeniu. Efekt pozbycia się problematycznego przetłuszczania jest widoczny w zdecydowanie krótszym czasie niż efekt odmłodzenia. Koniecznie trzeba jednak pamiętać, że sztucznie suplementowany retinol można przedawkować. Nasz organizm nie wydala nadmiaru (tak jak np. witaminę C), a go magazynuje. Z tego względu ewentualne nim leczenie musi się odbywać pod kontrolą lekarską, niezbędne może się okazać wykonanie pomiarów trójglicerydów czy cholesterolu we krwi. Bezpiecznie możemy jednak sięgać po naturalne jego źródła występujące w żywności. Gdzie ich szukać?

Wzbogać dietę w retinol

Gotowy do przyswojenia retinol znajdziemy jedynie w produktach pochodzenia zwierzęcego. Jego obfitość drzemie w tranie, lecz nie jest to jedyne źródło. Równie dobrze możesz sięgnąć po wątróbkę drobiową, wołową czy wieprzową. Spośród nich prym pod względem zawartości tej urodowej witaminy wiedzie jednak ta drobiowa. Za nic nie przełkniesz wątróbki? Retinol znajdziesz też w żółtkach jaj, maśle czy tłustej śmietanie. Unikasz produktów odzwierzęcych? Nic straconego. Sposób na witaminę A znajdziesz w kolejnym slajdzie.

Beta karoten - naturalny samoopalacz

Beta karoten to jeden z barwników zwanych karetenoidami, którym owoce i warzywa zawdzięczają pomarańczowy, żółty czy czerwony kolor. Beta karoten jest też prekursorem witaminy A. Oznacza to, że organizm potrafi go przemienić w czystą formę retinolu. Jest on jednak o tyle bezpieczny, że przetworzy go dokładnie tyle, ile potrzebuje, nie prowadząc do groźnych nadmiarów witaminy A. Tym sposobem, możesz się cieszyć wszystkimi wcześniej opisanymi benefitami bez ryzyka. Beta karoten jest znany z nadawania promiennego, opalonego zabarwienia skórze. Przyjmowanie go w dużych ilościach może spowodować jednak nadmiernie marchewkowy look.

Beta karoten, niezależnie od tego, czy organizm zdoła go przetworzyć w retinol czy nie, jest doskonałym przeciwutleniaczem. Chroni skórę przed niszczącym działaniem wolnych rodników, cichych sprzymierzeńców starzenia. Wolne rodniki są w pewnym sensie wybrakowane, dlatego kradną naszym zdrowym tkankom elektrony. Tym samym upośledzają ich funkcjonowanie.

Beta karoten w pewnym stopniu chroni nas przed szkodliwym działaniem promieniowania UV. Krem z filtrem nie będzie miał ci pewnie za złe, jeśli wspomożesz go, zasilając się drogocennym barwnikiem od środka.

Wzbogać dietę w beta karoten

Ten wege retinol kryje się w produktach pochodzenia roślinnego. A dokładniej w owocach i warzywach o żółtej, pomarańczowej i czerwonej barwie. Na straganie kieruj się więc ściągą wyznaczaną przez kolory. Pomarańczowo-żółci wysłannicy beta karotenu to m. in. marchewki, morele, dynie, brzoskwinie, a także bardziej egzotyczne mango i melon. Czerwień pomidora czy papryki także wskazuje na jego obecność.

Pokłady beta karotenu znajdują się także w zielonolistnych warzywach. W nich barwę karotenu zdominował zielony barwnik chlorofil, co umniejsza jednak zawartości tego pierwszego. Z powodzeniem możesz szukać go w szpinaku, sałacie, natce pietruszki, cykorii, jarmużu, liściach buraka, kapuście włoskiej czy brokułach i kalafiorach. Jak widać wybór szeroki i mało co się na betakarotenowej liście w świecie warzyw i owoców nie mieści.

Zanim jednak uraczysz się posiłkiem rodem ze straganu, pamiętaj: witamina A rozpuszcza się w tłuszczach, których w świecie roślinnym bywa mało. Z tego względu, aby beta karoten został prawidłowo wchłonięty, sałatkę lub zupę dopraw choć odrobiną oleju czy śmietany bądź zagryź kawałkiem pieczywa z masłem.

Kwas askorbinowy - pogromca skutków życia w biegu

Kwas askorbinowy, znany powszechnie jako witamina C, uczestniczy w produkcji strażnika jędrności - kolagenu, a także odtruwa komórki. Nie ma co prawda pomarańczowej barwy jak beta karoten (wyizolowany jest białym bezwonnym proszkiem o kwaskowym smaku), ale podobnie jak on należy do bardzo silnych przeciwutleniaczy. Rozprawia się on z środowiskiem, które sprawia, że wolne rodniki wprost kwitną: zanieczyszczeniami, przetworzoną żywnością, którą zjadamy oraz substancjami zawartymi w papierosach. Chcesz osłabić wpływ powyższych na skórę? Sięgnij po produkty zawierające witaminę C. Czyli co dokładnie?

Wzbogać dietę w kwas askorbinowy

Powszechnie uważa się, że głównym źródłem witaminy C są cytrusy z cytryną na czele.

Tymczasem jest to tylko połowicznie prawda. Owszem, dostarczają one spore jej ilości, jednak wcale nie zajmują askorbinowego podium.

W przeliczeniu na 100g zdecydowanie większe ilości witaminy C niż wspomniana wyżej cytryna ma czarna porzeczka, niezbyt kwaśna z natury papryka, brukselka, kalafior, szpinak czy truskawki. Dopiero po tych wszystkich znakomitościach lokują się cytryny, pomarańcze czy kiwi. Co ciekawe, zawartość witaminy C w typowo kojarzonej z nią kapustą kwaszoną jest bardzo podobna do tej, która kryje się w raczej słodkawych ziemniakach. Jednocześnie jest niższa niż w niekiszonej kapuście białej lub czerwonej.

Witamina E - balsam dla włosów, paznokci i skóry

Witamina E nie na darmo zwana jest witaminą młodości. Czemu zawdzięcza to miano? Opóźnia starzenie komórek, dba nie tylko o skórę, ale też o włosy i paznokcie. I chociaż na cuda nie ma co liczyć, pod wpływem witaminy E lat nam nie ubędzie, to jednak rzeczywiście może ona sprawić, że skóra będzie bardziej elastyczna i miękka. Chroni lipidy naskórka i włókna kolagenowe przed zniszczeniem. Działa delikatnie przeciwzapalnie, w pewnym stopniu łagodzi poparzenia słoneczne. Gdy jej brak cera pozostawia wiele do życzenia: wysusza się, a naskórek może się łuszczyć.

Wzbogać dietę w witaminę E

Witamina E skrywa się w olejach, np. sojowym, słonecznikowym oraz lnianym. Znajdziemy ją też w orzechach (włoskich i ziemnych), migdałach, a w mniejszych ilościach również kapuście, tłustych rybach czy mące pełnoziarnistej.

Źródło:
http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/56,142345,12471871,Dieta_dla_skory___odzyw_skore_od_srodka_.html