



Superfoods

# STRAŻNICY PIĘKNEJ SKÓRY

**Kluczowym elementem** mającym wpływ na skórę jest **holistyczne podejście do pielęgnacji**, które ma na celu **intensyfikację działania kosmetyków i procedur zabiegowych** przez właściwie dobrane **składniki odżywcze**. Trafnie dobrane **pokarmy mogą zwiększyć efektywność działania kosmetyków** zarówno w pielęgnacji domowej, jak i profesjonalnej. Szczególnie warte uwagi są **produkty typu superfoods**.

Fot.: iStock®/101PHOTO\_Kielce

## Z

drowa, piękna skóra charakteryzuje się wyrównanym kolorytem, jest gładka, napięta i odpowiednio odżywiona. Właściwie reaguje na warunki atmosferyczne. Cechuje się prawidłowym składem płaszcza wodno-tłuszczowego, który odpowiada za jej funkcje ochronne. Parametry mające wpływ na utrzymanie odpowiedniej kondycji skóry to m.in.: pH mieszczące się w przedziale 4,2–5,6, właściwe przyleganie korneocytów w warstwie rogowej naskórka oraz odpowiedni stopień hydratacji.



## W KILKU SŁOWACH

Na kondycję cery mają wpływ różnorodne czynniki egzogenne i endogenne. Do czynników egzogennych zliczyć można m.in.: długotrwałe przebywanie w skrajnych warunkach atmosferycznych, nadmierną ekspozycję na promieniowanie UV, niewłaściwą pielęgnację skóry oraz wyniszczenie i odwodnienie organizmu. Grupę czynników endogennych stanowią: uwarunkowania genetyczne, choroby ogólnoustrojowe oraz naturalny proces starzenia.

## Dla pięknej i zdrowej skóry

Właściwie dobrana pielęgnacja jest niezbędna do utrzymania skóry w prawidłowej kondycji. Współczesna kosmetologia przedstawia bogatą ofertę produktów, które należy stosować w zależności od typu cery. Mogą to być środki: regulujące pracę gruczołów łojowych, nawilżające, natłuszczające, napinające, odżywiające oraz wzmacniające. Właściwy dobór kosmetyków pielęgnacyjnych i zabiegów gabinetowych może wpłynąć na opóźnienie procesów starzenia oraz niwelowanie różnorodnych defektów skórnych.

## Pielęgnacja od środka

O tym jak ważna dla wyglądu i kondycji skóry jest dieta chyba nikogo nie trzeba już przekonywać. Optymalnie zbilansowana sprzyja dobremu samopoczuciu, zdrowiu i formie. Podążając za ideą holistycznej pielęgnacji warto wzbogacić ją w produkty z kategorii superfoods. Superfoods to specjalna kategoria produktów naturalnych, które charakteryzują się niską zawartością kalo-

ryczną i bogactwem witamin, mineralów oraz innych składników odżywczych. Jednocześnie produkty te nie mają nic wspólnego z suplementami diety czy żywnością wysoko przetworzoną.

Poniżej przedstawiono tylko kilka przykładów produktów, które mają szczególny wpływ na odżywienie skóry.

**OWOC GRANATU** to jedyne źródło kwasu punikowego (omega-5). Kwas ten jest naturalnym polifenolem o wysokiej aktywności antyoksydacyjnej, który, jak dowiodły badania naukowe, ma wpływ na regenerację komórek naskórka, redukuje zmarszczki, poprawia elastyczność skóry.

Sok z granatu jest też bogatym źródłem innych substancji przeciwutleniających:

- koenzymu Q10, który zmniejsza zmarszczki mimiczne i uszkodzenia skóry spowodowane działaniem promieniowania słonecznego;
- kwasu liponowego, który ujednolica skórę, ma właściwości zwężające rozszerzone ujścia gruczołów łojowych skóry, rozjaśnia przebarwienia. Wspomaga metabolizm i oddychanie skórne, wraz z witaminą A znacząco wpływa na grubość i jędrność skóry, aktywuje procesy odnowy kolagenu i elastyny. Kwas pełni też funkcję chelatora wiążącego metale ciężkie, które przyczyniają się do powstawania przebarwień, wspomaga działanie witamin C i E;
- witaminy C, uszczelniającej naczynia krwionośne i stymulującej powstawanie kolagenu. Kwas askorbinowy odznacza się też działaniem rozświetlającym i poprawiającym koloryt cery. Poprawia mikrocyrkulację krwi;
- witaminy E, która zapobiega wysuszeniu skóry, poprawia jej elastyczność i nadaje blask, nawilża i wygładza. Przeciwdziała zmianom starczym.

**OLEJE ROŚLINNE** (lniany, arachidowy i rzepakowy) oraz **ORZECHY, TŁUSTE RYBY MORSKIE, TOFU** – bogactwo kwasów omega-3, które regulują wydzielanie sebum, przyspieszają gojenie się ran, chronią przed czynnikami zewnętrznymi. Oleje roślinne oraz orzechy odznaczają się także wysoką zawartością tokoferolu, czyli witaminy E.

**MARCHEW, DYNIA, POMARAŃCZE, MORELE, PAPRYKA, BROKUŁY, ROKITNIK ZWYCZAJNY** – m.in. bogate źródła prowitaminy A, czyli beta-karotenu, któ-



**CO JESZCZE?**

Innymi bogatymi w witaminy mające zbawienny wpływ na stan skóry superpokarmami są: BANANY, JAJA, ROŚLINY STRĄCZKOWE, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE ze względu na obecność m.in. witamin z grupy B, które łagodzą podrażnienia, zapobiegają przetłuszczaniu skóry i powstawaniu zaskórników. CYTRYNY, KIWI, MANDARYNKI, CZARNE PORZECZKI, BRUKSELKA, ZIEMNIAKI, KAPUSTA KISZONA, POKRZYWA bogate m.in. w witaminę C (kwas askorbinowy). SOJA, FASOLA, SOCZEWICA, JAJA obfitujące w biotynę (witamina H), której niedobór grozi powstawaniem tępizgu.



ry chroni przed promieniowaniem słonecznym, ma działanie przeciwzmarszczkowe i antyoksydacyjne, odpowiada za funkcje regeneracyjne skóry, a także poprawia jej koloryt.

**POMIDORY I PRZETWORY****POMIDOROWE, DZIKA RÓŻA, RÓŻOWE GREJPFRTY**

to z kolei bogate źródła likopenu. Sam likopen należy do rodziny naturalnych pigmentów, jest bardzo silnym przeciwutleniaczem, poprawia stan skóry i zwiększa jej zdolności obronne na działanie promieni UV, zapobiegając fotostarzeniu i powstawaniu nowotworów skóry. Badania biochemiczne dowiodły, że w skórze kobiet, które przez kilka miesięcy przy-

mowały ten związek, odnotowano znaczny spadek enzymu odpowiadającego za degradację struktur skóry i niszczenie włókien kolagenowych.

**WINOGRONA** – znaleźć w nich można sporo pierwiastków wpływających na elastyczność i jędrność skóry: miedź, chrom, cynk i potas. W połączeniu z witaminą C mają działanie łagodzące podrażnienia naskórka i stanów zapalnych. Skórka winogron, zwłaszcza granatowych (ale i wino czerwone), to także bogate źródło resweratrolu (odmiana Pinot noir posiada go najwięcej), który jest silnym przeciwutleniaczem. Obok wielu prozdrowotnych właściwości jako składnik diety przedłuża żywotność komórek organizmu, spowalnia mechanizmy odpowiadające za starzenie się skóry, poprawia nawodnienie głębszych jej warstw. Zwiększa elastyczność i jędrność skóry poprzez wpływ na produkcję białek podporowych.

**Siła synergii**

Warto przypominać klientkom, iż receptą na zachowanie pięknej i zdrowej skóry nie jest wyłącznie dobór odpowiednich zabiegów i kosmetyków, ale także właściwie zbilansowana dieta. Synergistyczne działanie preparatów kosmetycznych i substancji odżywczych to klucz do sukcesu, czyli dobrego samopoczucia oraz zdrowej, gładkiej i lśniącej cery. ■

**mgr MAGDALENA OLECH**

Dietetyk z zawodu i z zamiłowania. Absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego, Wyższej Szkoły Zarządzania i Gdańskiej Wyższej Szkoły Humanistycznej. Na co dzień prowadzi poradnię dietetyczną La Sante. Uczestniczka wielu konferencji dotyczących żywienia dzieci, żywienia i suplementacji w sportach siłowych i wytrzymałościowych, prowadzenia dietetycznego pacjentów z zaburzeniami metabolicznymi, żywienia w chorobach, nietolerancjach pokarmowych i innych.  
[www.dieta.gda.pl](http://www.dieta.gda.pl)

**mgr DOROTA SOŁDACKA**

Kosmetolog, biolog, doktorantka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, Katedry i Kliniki Dermatologii, Wenerologii i Alergologii, asystent na Wydziale Fizjoterapii i Nauk o Zdrowiu Wyższej Szkoły Zarządzania w Gdańsku. Właścicielka gabinetu kosmetycznego w Gdańsku Estetic Studio Kosmetyczne Dorota Sołdacka.  
[www.estetic-studio.pl](http://www.estetic-studio.pl)