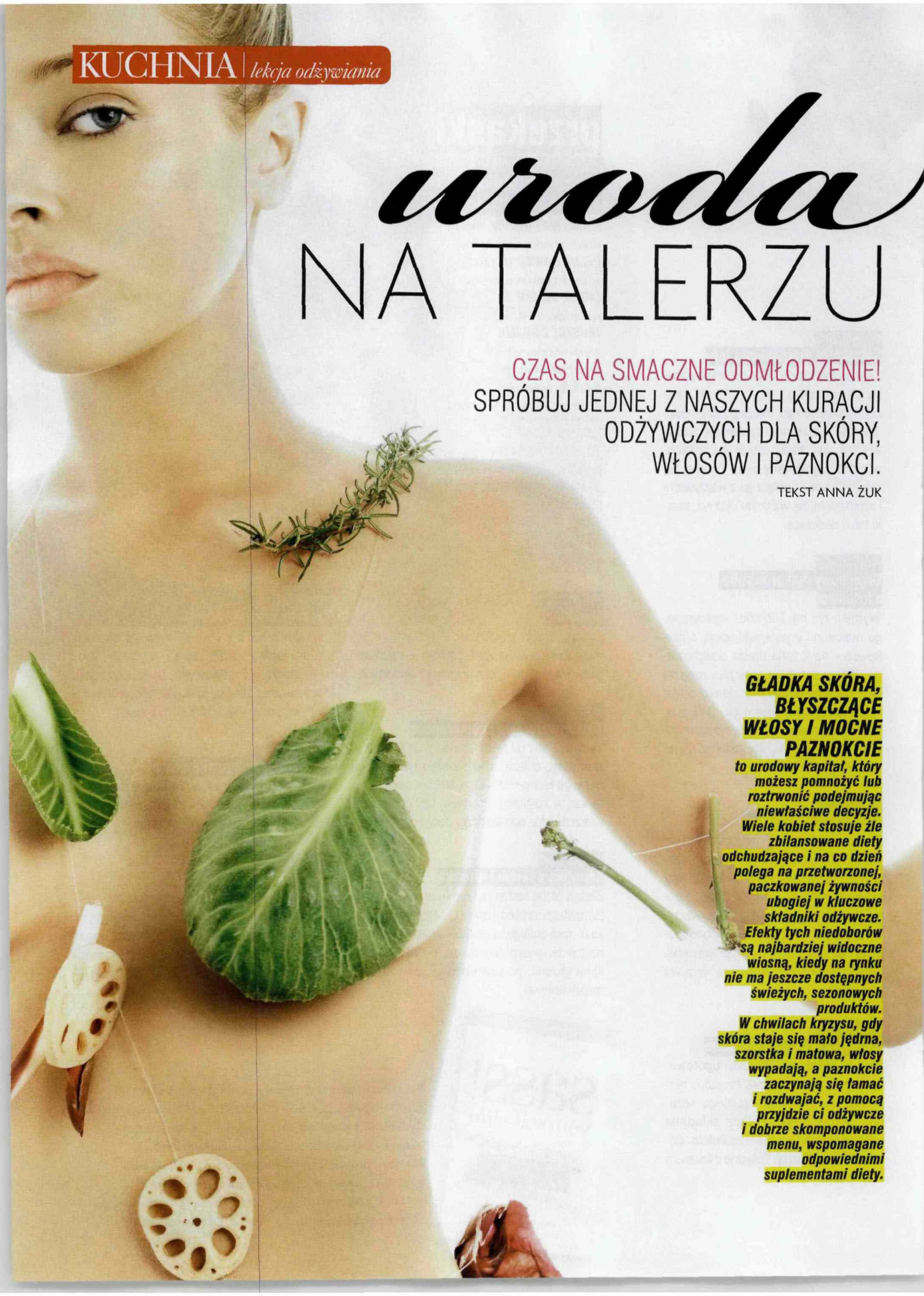
Shape
01.05.12 nr: 5 str. 90 nakład: 47000 egz.

uroda NA TALERZU

CZAS NA SMACZNE ODMŁODZENIE!

SPRÓBUJ JEDNEJ Z NASZYCH KURACJI ODŻYWCZYCH DLA SKÓRY, WŁOSÓW I PAZNOKCI.

TEKST ANNA ŻUK



GŁADKA SKÓRA, BŁYSZCZĄCE WŁOSY I MOCNE PAZNOKCIE to urodowy kapitał, który możesz pomnożyć lub roztrwonić podejmując niewłaściwe decyzje. Wiele kobiet stosuje źle zbilansowane diety odchudzające i na co dzień polega na przetworzonej, paczkowanej żywności ubogiej w kluczowe składniki odżywcze. Efekty tych niedoborów są najbardziej widoczne wiosną, kiedy na rynku nie ma jeszcze dostępnych świeżych, sezonowych produktów. W chwilach kryzysu, gdy skóra staje się mało jędrna, szorstka i matowa, włosy wypadają, a paznokcie zaczynają się łamać i rozdwajać, z pomocą przyjdzie ci odżywcze i dobrze skomponowane menu, wspomagane odpowiednimi suplementami diety.

PIĘKNE *paznokcie włosy i skóra*

...wymagają składników odżywczych umożliwiających naprawę komórek. Należą do nich m.in. witaminy z grupy B i antyoksydanty.

Witaminy z grupy B są wrażliwe na wysoką temperaturę i światło. Ich niedoborom sprzyja więc dieta oparta na wysokoprzetworzonej żywności, ale też ta wykluczająca część produktów (m.in. wegańska, wegetariańska i niskokaloryczna), dodatkowo również stres, nadmierne spożycie cukru, białej mąki oraz niezdrowe używki. Objawy niedoborów to utrudniona regeneracja, łuszczenie i stany zapalne skóry, egzemy i pękanie kącików ust. Antyzapalną ochronę struktur komórek i ich związków przed działaniem wolnych rodników wspomagają antyoksydanty. Te rozpuszczalne w tłuszczach, jak np. wit. A i E, pomagają również zapobiegać suchości i szorstkości naskórka. Mocna skóra i sprężyste paznokcie wymagają też odpowiedniego spożycia wapnia.

1. DROMIN SKRZYP
(Apipol Farma, 12 zł/30 tabl.)
W składzie: drożdże, wyciągi ze skrzypu, pokrzywy i pyłku kwiatowego, cytrynian cynku, niacyna, kwas pantotenowy, wit. B_2, B_1, biotyna. (2 tabletki dziennie przed posiłkiem z dużą ilością wody).

2. MEGAKRZEM Z METIONINĄ
(Avet Pharma, 17 zł/60 tabl.)
W składzie: ekstrakty z bambusa (min. 70% krzemionki) i skrzypu, wit. C, L-metionina, niacyna, żelazo, wit. E, cynk, kwas pantotenowy, mangan, wit. B_6, B_2, B_1, miedź, kwas foliowy, jod, selen, biotyna, wit. B_{12}. (1 tabl. dziennie).

3. MERZ SPEZIAL DRAGEES
(Merz, 45 zł/60 draż.)
W składzie: wit. C, sproszkowane białko soi (po 0,55 mg cysteiny i metioniny w 2 draż.), niacyna, wit. E, kwas pantotenowy, wit. B_6, B_2, B_1, A, folacyna, biotyna, wit. B_{12}, żelazo, cynk. (1 drażetka 2 razy dziennie).

NIEZBĘDNE SKŁADNIKI

To zwłaszcza **wit. B_1, B_2, B_6, PP i B_{12}** oraz rozmaite antyoksydanty, m.in. **karoteny** tworzące naturalny filtr UV w skórze. Zawarte są w żółtych, pomarańczowych, czerwonych i zielonych warzywach oraz owocach. W organizmie są ponadto przekształcane do **witaminy A**, która wspomaga regenerację komórek skóry i pomaga ograniczać powstawanie zaskórników. Jej źródła to masło i nieodtłuszczony nabiał. Przemiany wit. A, dobrą mikrocyrkulację krwi, dotlenienie i gojenie skóry umożliwia **witamina E** (obecna np. w orzechach i pestkach), a rozpuszczalna w wodzie **witamina C** z owoców i niektórych warzyw (np. z papryki, ziół) umożliwia produkcję kolagenu i związków skóry oraz wchłanianie żelaza.

SUPERPRODUKTY

- **świeże, surowe warzywa i owoce we wszystkich kolorach tęczy również te białe (w ilości min. 0,5 kg dziennie, najlepiej z upraw ekologicznych)**
- **orzechy, pestki oraz nasiona, w tym mak i sezam, a także uzyskiwane z nich masła, pasty i nierafinowane oleje**
- **jarmuż, kapusta, sałata i inne zielone warzywa liściaste – im ciemniejsze, tym lepiej**
- **czerwona papryka słodka i chili**
- **świeże zioła**
- **buraki**
- **soja, cieciorka, soczewica, fasola, bób, groch i inne nasiona roślin strączkowych**

SUPLEMENTY URODOWE ***Kłopoty ze skórą, paznokciami i włosami wymagają kuracji dietetycznej, a wspomogą ją skoncentrowane preparaty odżywcze, nutriceutyki. Najlepsze z nich zawierają bioaktywne związki otrzymane z roślin oraz wyciągi zawierające ich skuteczne kombinacje. Stosuj je przez min. 2-4 miesiące. Unikaj łączenia ze sobą różnych preparatów, zwłaszcza jeśli ich składniki się pokrywają.***

JĘDRNA *skóra*

Odporność skóry na wiotczenie, przesuszenie, i uszkodzenia zwiększa jej dobre nawodnienie. Zależy ono od spożycia płynów, ale też składników utrzymujących wodę w organizmie i tych chroniących szczelność błon komórek.

Istotne jest wypijanie codziennie min. **2 litrów wody lub napojów bez kofeiny i alkoholu**, ale to nie wystarczy. Nawadniająca dieta opiera się na warzywach i owocach, które zawierają nie tylko 85-95% wody, ale też związki ułatwiające jej przenikanie do komórek. Pochodzący z nich **błonnik**, obok tego z pełnych ziaren zbóż, pomaga utrzymać zapas wody w układzie trawienia i usuwać z niego toksyny. Dieta ujędrniająca powinna zawierać minimum prozapalnych produktów przetworzonych, zwłaszcza tych z cukrem i oczyszczoną mąką, jak słodycze, białe pieczywo, płatki kukurydziane. Nadmiar cukru w diecie nasila reakcje glikacji (usztywniania włókien kolagenowych w skórze) i zaburza jej strukturę. Warto też unikać olejów roślinnych, takich jak np. słonecznikowy, sojowy i kukurydziany, bo pochodzi z nich prozapalny nadmiar kwasów tłuszczowych omega 6.

NIEZBĘDNE SKŁADNIKI

Funkcję ochronną komórek pełnią **przeciwutleniacze**, ale na pierwszej linii obrony znajdują się ich błony. Szczelność tych struktur zapewniają nienasycone kwasy tłuszczowe, które razem ze **skwalenem** (występuje on m.in. w oliwie i oliwkach) budują też płaszcz ochronny skóry. Związki te pomagają zachować jej elastyczność i sprężystość, zapobiegać szorstkości, przebarwieniom, stanom zapalnycm i egzemom. Najważniejsze z nich to kwasy omega 3: **DHA** i **EPA** z ryb i **kwas alfa-linolenowy (ALA)** z lnu, jednonienasycony: **oleinowy** z oliwy czy awokado, i kwas omega 6: **gamma-linolenowy (GLA)** z nasion wiesiołka i ogórecznika. Korzystne tłuszcze zapewnia też lecytyna z soi i jajek, towarzyszy im **cholina** budująca błony wszystkich komórek. Gęstość i jędrność kobiecej skóry, zwłaszcza po 40. r.ż., poprawiają także **fitoestrogeny** z soi i **lignany** z lnu.

SUPERPRODUKTY

- **nasiona soi i jej przetwory**
- **siemię lniane**
- **tłuste ryby (30 g dziennie): łosoś, makrela, śledź, sardynki**
- **oliwa z oliwek extra vergine**

1. INNEOV PRZECIW STARZENIU
(Innēov, 104 zł/40 tabl.)
W składzie: ekstrakt z soi o zaw. 40% izoflawonów, wit. C, Laktolikopen™: białka mleka plus ekstrakt pomidorów o zaw. 10% likopenu. (2 tabl. dziennie).

2. OEPAROL FEMINA **(Adamed, 30 zł/60 kaps.)**
W składzie: mieszanka oleju wiesiołkowego i lnianego, zawierająca 558 mg LA, 60 mg GLA i 186 mg ALA w 2 kaps. (1 kaps. 2 razy dziennie).

3. SKINELLE 35+ **(Teva, 30 zł/30 kaps.)**
W składzie: olej z nasion ogórecznika o zaw. 20% GLA, kwas hialuronowy, wit. E, B_2, A oraz biotyna. (1 kaps. dziennie).

Shape
01.05.12 nr: 5 str. 90 nakład: 47000 egz.

ZDROWE *włosy*

Niedobór kluczowych składników odżywczych powoduje łamliwość i rozdwajanie włosów. Może też wpływać na suchość i jednocześnie przetłuszczanie się skóry głowy i włosów oraz ich nadmierne wypadanie.

Choć przerzedzanie się fryzury ma podłoże genetyczne i hormonalne, może wynikać ze złej diety, zwłaszcza gdy występuje w szczytowej partii skóry głowy. Wtedy ma najczęściej związek z nasileniem stanów zapalnych w organizmie na skutek niedoboru antyoksydantów. Wypadaniu włosów z tyłu głowy sprzyja natomiast stres (który może też przyspieszać siwienie), a także niezdrowy tryb życia. Zbadano, że do nadmiernej utraty włosów przyczynia się palenie tytoniu, wysokie ciśnienie krwi i sen dłuższy niż 8 godzin dziennie. Mocniejsze włosy mają osoby śpiące krócej, regularnie spożywające kofeinę, dotleniające się przez aktywność fizyczną i noszące okrycie głowy latem i zimą. Wzmacnianie włosów od środka to proces długotrwały, zachodzący tylko w ciągu jego wzrastania. By polepszyć efekty diety, łączy się ją z kuracją odżywczą na skórę głowy z zastosowaniem dermorollera (działanie naśladuje częściowo mezoterapię). Żadna kuracja nie będzie jednak skuteczna, jeśli przyczyną wypadania włosów jest osłabione wchłanianie składników odżywczych w jelicie na skutek nietolerancji pokarmowej. Podstawowy, domowy test to np. dostępny w aptekach i internecie Food Detective; rozszerzony i ok. dziesięciokrotnie droższy oferuje m.in. firma Vimed. Sygnałem do zrobienia badań powinny być zwłaszcza dolegliwości pokarmowe. Ustalenie indywidualnej diety wzmacniającej czuprynę umożliwia analiza pierwiastkowa włosa, a zalecenia i jadłospisy w komplecie z wynikami zapewnia np. firma Biomol. Test ten, badania trychologiczne i skuteczne kuracje oferuje m.in. klinika włosa Hair Lab (hairlab.pl).

NIEZBĘDNE SKŁADNIKI

Biorą udział w syntezie białek włosa, ale też skóry i paznokci; ich niedobory pozbawiają włosy połysku, powodują ich wypadanie, łamliwość i rozdwajanie oraz powstawanie bruzd i plamek na paznokciach. Należą do nich m.in. **aminokwasy siarkowe L-cysteina** i **L-metionina** (z mięsa, nabiału) i pierwiastki takie jak **krzem** (z pełnych zbóż i warzyw), **cynk** i **żelazo** (z mięsa, ryb, orzechów). Cynk przyspiesza gojenie i zmniejsza skłonność do infekcji i wyprysków, a żelazo umożliwia dotlenienie komórek.

Magnez z orzechów i naturalnych zbóż, zwłaszcza razowca na zakwasie, pomaga regulować przepuszczalności błon komórkowych i przemiany innych niezbędnych składników.

SUPERPRODUKTY

- **pełne ziarna: komosa, proso, amarantus, brązowy ryż**
- **chude mięso i owoce morza**
- **zielenina: warzywa liściaste, zioła, kiełki lucerny, liście pokrzywy i mniszka lekarskiego**

1. VITAPIL Z BIOTYNĄ
(Puritans's Pride, 22 zł/30 tabl.)
W składzie: cholina, kwas pantotenowy, proteiny sojowe, inozytol, niacyna, PABA, żelazo, cynk, mangan, drożdże, miedź, kwas foliowy, biotyna, jod, wit. B_{12}. (1 tabl. dziennie)

2. QUINORAL ANTICHUTE CAPILLAIRE
(Klorane, 87 zł/2 x 30 kaps.)
W składzie: m.in. olej z pestek dyni, wyciąg z rukoli, niacyna, cynk, wyciąg z komosy ryżowej, wit. E, B_6, B_2, B_1, A, inozytol, selen, wyciąg z chinowca. (2 kaps. dziennie).

3. RADICAL
(Farmona, 36 zł/64 kaps.)
W składzie: ziele skrzypu i liść pokrzywy, wit. C, E, B_1, B_2, B_6, niacyna, B_{12}, kwas foliowy, kwas pantotenowy, biotyna, żelazo, cynk, mangan, miedź, jod, selen. (1 kaps. dziennie).

DIETA PIĘKNOŚCI W PIGUŁCE

Współczesna dieta i tryb życia sprzyjają zakwaszeniu organizmu, co prowadzi do nasilenia stanów zapalnych w organizmie, skutkujących m.in. szarą cerą, schorzeniami skóry, wypadaniem włosów, obrzękami, cellulitem, nadmierną potliwością. By przywrócić równowagę w organizmie, należy ograniczyć spożycie kwasotwórczych produktów: mięsa, nabiału, słodkich i słonych przekąsek, tłustych dań, fast foodu itp. Dietę należy wzbogacić w naturalne produkty roślinne, zmniejszć poziom stresu i ilość używek, dotleniać się i wysypiać. A jeśli się odchudzać, to rozsądnie, bo zarówno intensywny wysiłek fizyczny, jak i bardzo niskokaloryczne menu (a zwłaszcza niskowęglowodanowe!) działają zakwaszająco. Diety odchudzające sprzyjają przy tym niedoborom wit. z grupy B, żelaza, cynku i wapnia, a często też wit. C, E, A i kwasów omega 3.

CZYSTA *cera*

Uboga w składniki odżywcze dieta osłabia skórę, sprzyja ponadto nadaktywności gruczołów łojowych i tworzeniu się wyprysków, przebarwień, uczuleń.

Zmiany zapalne na skórze nasilają się na skutek stresu oksydacyjnego, łojotoku, zatykania porów przez martwe komórki naskórka i działalność bakterii. Oprócz higieny i regularnych pilingów ważna jest dieta bogata w produkty naturalne, a uboga w te przemysłowe. Trądzikowi sprzyja bowiem spożywanie nadmiaru cukru oraz kwasów tłuszczowych typu trans, zawartych w daniach smażonych i tych z roślinnym tłuszczem utwardzonym.

NIEZBĘDNE SKŁADNIKI

Zapewnią je produkty fermentowane bogate w **probiotyki**. Są to korzystne bakterie, które pomagają zachować prawidłowy skład mikroflory jelita, a przez to lepiej wchłaniać niezbędne związki odżywcze i unikać zaburzeń trawiennych, które są częstą przyczyną powstawania wyprysków. Wspomagają je **prebiotyki**, związki znajdujące się m.in. w warzywach (np. w cykorii, cebuli, szparagach). Trądzikowi, wypryskom i stanom zapalnym skóry pomagają zapobiegać przeciwutleniacze – oprócz opisanych w artykule także selen z orzechów i owoców morza i białko mleka o nazwie **laktoferyna**. Pomaga ono hamować stany zapalne i w skoncentrowanej formie jest stosowana w suplementach na „czystą" skórę.

SUPERPRODUKTY

- **jogurt, kefir, maślanka**
- **orzechy brazylijskie (sztuka dziennie) lub orzechy włoskie, ziemne, migdały, pestki dyni**
- **kawa zbożowa**

1. ANTI ACNE DERMACOS
(Farmona, 19 zł/32 kaps.)
W składzie: ekstrakt z bambusa, siarczan cynku, laktoferyna, wit. PP, B_5, B_2, B_1, biotyna. (1 kaps. dziennie).

2. GLAMUREN
(Blau Farma, 45 zł/30 tabl.)
W składzie: kompleks z bambusa o zaw. min 70% krzemionki, ekstrakt z bratka, cynk, kompleks białek mlecznych o zaw. min. 90% laktoferyny, niacyna, biotyna. (1 tabl. dziennie).

3. INNEOV NIEDOSKONAŁOŚCI D-TOX
(Innēov, 90 zł/40 tabl.)
W składzie: siarczan magnezu, ekstrakt z pestek białych winogron o zaw. 95% polifenoli, wit. C i B_6, ekstrakt z pomidora, białka serwatki. (2 tabl. dziennie).

ZDJĘCIA: BE&W (2), MAT. PRASOWE