

**KUCHNIA** | *lekcja odżywiania*

# wroda 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 rozdawać, z pomocą przyjdzie ci odżywcze i dobrze skomponowane menu, wspomagane odpowiednimi suplementami diety.



# PIĘKNE paznokcie włosy i skóra

## 1. DROMIN SKRZYP

(Apolo Farma, 12 zł/30 tabl.)

**W składzie:** drożdże, wyciągi ze skrzypu, pokrzywy i pyłku kwiatowego, cytrynian cynku, niacyna, kwas pantotenowy, wit. B<sub>3</sub>, B<sub>1</sub>, biotyna. (2 tabletki dziennie przed posiłkiem z dużą ilością wody).

## 2. MEGAKRZEM Z METIONINA

(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<sub>6</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>1</sub>, miedź, kwas foliowy, jod, selen, biotyna, wit. B<sub>12</sub>. (1 tabl. dziennie).

## 3. MERZ SPECJAL 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<sub>6</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>1</sub>, A, folacyna, biotyna, wit. B<sub>12</sub>, żelazo, cynk. (1 drażetka 2 razy dziennie).



...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, egzem i pęknięcie 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.

### NIEZBĘDNE SKŁADNIKI

To zwłaszcza wit. B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, PP i B<sub>12</sub> 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, cieciora, 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 **blonnik**, 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 słodczyce, białe pieczywo, płatki kukurydziane. Nadmiar cukru w diecie nasila reakcje glikacji (uszywniania 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 **skwalemem** (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 zapalnym 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-li-**

**nolenowy (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, makreła, śledź, sardynki
- **oliwa z oliwek extra vergine**

## 1. INNEOV PRZECIWIW STARZENIU

(Inneov, 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. DEPAROL 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<sub>2</sub>, A oraz biotyna. (1 kaps. dziennie).

