

Zbilansowana dieta, bogata w składniki pozytywnie wpływające na stan skóry, jest podstawą zdrowej cery. Niektóre produkty spożywcze charakteryzują się wyjątkowymi właściwościami i pomagają w walce z niedoskonałościami. Aby cieszyć się promienną i gładką skórą, należy dbać o nią kompleksowo. Oprócz zewnętrznej pielęgnacji ważne są również nawodnienie i odpowiedni jadłospis.

*Jak podaje dietetyczka i psycholożka Agata Ziemnicka – **Jeżeli dobrze przygotujemy skórę od wewnątrz, dostarczymy jej białko, witaminę C i kolagen, będzie miała dobre podwaliny. W konsekwencji produkty, których użyjemy, lepiej się wchłona. Jeżeli natomiast będziemy używać tylko i wyłącznie kosmetyków, jednocześnie nie dbając o dietę i nie nawadniając organizmu, efekt nie będzie aż tak spektakularny.***

Niektóre produkty mają szczególne właściwości korzystne dla organizmu. Dla przykładu jedzenie gorzkiej czekolady chroni skórę przed szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym. Ochronę zawdzięczamy obecności polifenoli, które mają działanie przeciwutleniające, a także poprawiają krążenie.

– Produkty spożywcze mają również fotoprotekcyjne działanie. Oznacza to, że jedząc chociażby czekoladę, chronimy skórę przed negatywnym działaniem promieni UV. Szacuje się, że ochrona przed poparzeniem wzrasta wówczas aż o 30 proc. Najlepiej zabezpieczać skórę kompleksowo, zarówno od środka, jak i od zewnątrz. Podczas pielęgnacji najważniejsza jest współpraca – tłumaczy dietetyczka.

Aby dowiedzieć się, jaka jest przyczyna nawracających zmian skórnych, warto prowadzić dziennik spożywczy. Kontrola tego typu pomoże wykluczyć z diety produkty, które niekorzystnie wpływają na skórę i powodują nieestetyczne zmiany.

– Jeżeli odżywiamy się nieświadomie, a na twarzy zaczynają pojawiać się niedoskonałości, warto zrobić spis produktów spożywczych, które jedliśmy przez ostatni tydzień. Ważne, żeby był to prawdziwy spis, nikomu go nie pokażemy, więc możemy być szczerzy. Możemy bowiem wówczas zobaczyć, czego jest w naszej diecie najwięcej, i połączyć to, co zjedliśmy, ze zmianami, które wystąpiły na naszej twarzy. Niedoskonałości mogą wynikać również z niedoboru jakiegoś produktu – mówi ekspertka.

Histamina to hormon, który jest przekaźnikiem biorącym udział w procesach zapalnych. Jego nagły wzrost objawia się reakcjami alergicznymi – wysypką, zaczerwienieniem. Agata Ziemnicka tłumaczy, że niektóre produkty spożywcze w nadmiarze mogą powodować przekroczenie progu histaminowego. Dobrze jest więc uważnie obserwować swój organizm.

– Warto prowadzić dziennik, aby zaobserwować, czy nie jesteśmy uczuleni na jakiś artykuł spożywczy. Jeżeli niedoskonałości powracają po zjedzeniu danego produktu, trzeba wykluczyć go z diety. Organizm może również reagować pokrzywkami na przekroczenie progu histaminowego. Często produkty, które powszechnie uważa się za zdrowe, źle wpływają na cerę, ponieważ powodują wzrost histaminy i organizm się na nie uwrażliwia. Taki stan mija po ich chwilowym odstawieniu. Oznacza to, że za jakiś czas można wrócić do produktu – tłumaczy dietetyczka.

Ekspertka zwraca uwagę, że niektórzy są bardziej podatni na wszelkiego rodzaju niedoskonałości i problemy skórne. W konsekwencji muszą dbać o skórę wyjątkowo intensywnie, przywiązywać dużą wagę do codziennej pielęgnacji i odpowiedniej diety. Pewne składniki powinny zwrócić szczególną uwagę osób zmagających się ze skórnymi problemami.

– Witaminy C, A i E wpływają nie tylko na skórę, lecz także działają antyoksydacyjnie na cały organizm.

Same kosmetyki nie zagwarantują pięknej cery, może w tym pomóc... czekolada!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 30, maj 2020 13:17

Alicja Cisowska

Odsłony: 850

Chronią nas przed nowotworami i przedwczesnym starzeniem. Chociaż często zażywamy je dlatego, że piękno jest dla nas ważne, to wpływają też korzystnie na cały organizm – dodaje Agata Ziemnicka.

Źródło: Newseria