

Zdrowa skóra – czego potrzebuje na wiosnę?

30 marca 2021 09:33



Zadaniem skóry jest ochrona tkanek i narządów w naszym ciele. Do tych zadań potrzebna jest jej dobra kondycja. W okresie wiosennego przesilenia trudno ją utrzymać, dlatego właśnie przyda się dodatkowe wsparcie.

Każdego dnia skóra jest bombardowana niezliczoną ilością impulsów. Zmienna temperatura, stres oksydacyjny, niewłaściwa dieta to tylko niektóre z czynników, które mają wpływ na jej zdrowie, siłę, urodę i zdolności immunologiczne. To dzięki skórze, która jest termoregulatorem organizmu, potrafi funkcjonować w różnych warunkach. O skórze możemy myśleć jak o wielkiej tablicy ogłoszeń informującej o stanie zdrowia całego organizmu. Ten największy w naszym ciele organ, doskonały narząd zmysłu, który by stawić czoła codziennym wyzwaniom, potrzebuje wody, tlenu, ale i wielu składników witaminowych i mineralnych których brakuje na przedwiośniu.

Po długich i pozbawionych światła miesiącach zimowych skóra ma duże wymagania. Wysiłek, by na nowo uruchomić mechanizmy ochronne i wrócić do dobrej kondycji jest naprawdę znaczący. Przez niedobory witamin i mikroelementów a także kwasów tłuszczowych, jakie występują we wczesnowiosennej diecie, zaostrzają się wszystkie, nawet ukryte dotychczas stany zapalne. Najszybciej zauważalne są na twarzy, gdzie pojawiają się nowe drobne zmarszczki, szarość i suchość cery, błądź i cienkość skóry, większa ilość wyprysków i podrażnień. Dyskomfort odczuwalny jest jednak na całym ciele. Pojawienie się szorstkiej, łuszczącej warstwy naskórka, rogowaciejącego na łokciach i kolanach to klasyczny przejaw niedoborów składników odżywczych, ale także „zamknięcia” w wielu warstwach ciepłych ubrań. Do tej listy dołącza czasem grudkowata, „gęsia” wysypka na ramionach albo gwałtownie zwiększająca się ilość popękanych naczynek. Wzmocniona potliwość i powolne gojenie się drobnych ranek także oznacza, że zasoby skóry są na wyczerpaniu i trzeba je uzupełnić.

Nie czekając na silne reakcje, warto zacząć uzupełniać mikroelementy i witaminy, budować wewnętrzny spichlerz, który pozwoli skórze dobrze funkcjonować. Trzeba zwracać uwagę na obecność właściwych składników w diecie, ale to o tej porze roku ich ilość jest ograniczona i nie wystarcza do prawidłowej, zmęczonej zimą regeneracji. Zwracając uwagę na to co mamy na talerzu, wiele można zdziałać nawet teraz, ale by szybciej i w sposób bardziej zbilansowany uzupełnić niedobory warto sięgnąć po właściwie dobrane suplementy dobrej jakości. Dla skóry szczególnie ważne są witaminy C, E, A, B2 i B7, które mają działanie antyoksydacyjne, chronią przed działaniem wolnych rodników. Nie należy także zapominać, że niezwykle ważna jest witamina K, odpowiedzialna za krzepnięcie krwi. W przypadku cery naczynkowej jej właściwy poziom jest kluczowy dla zahamowania dalszego ich pęknięcia. Co w przypadku pojawienia się intensywnego promieniowania słonecznego i wyższych temperatur może następować w sposób niekontrolowany. Warto szczególnie zadbać o witaminę C. Zimowy sezon na cytrusy dobiegł końca, więc teraz nie koniecznie jej spożycie będzie na odpowiednim poziomie. Nie zaszkodzi dodatkowe jej uzupełnienie, zwłaszcza, że tej witaminy nie można przedawkować. Z kolei nawet jej niewielki niedobór jest dla skóry niekorzystny i przyspiesza procesy starzenia. Bierze ona udział w tworzeniu kolagenu, który wzmacnia skórę. Bardzo ważna dla skóry jest również witamina A, zwana inaczej retinolem. To jej brak powoduje nadmierną suchość i łuszczenie. Przez to, że ta właśnie witamina stymuluje odnowę naskórka zmniejsza się jego rogowacenie. Najlepiej szukać jej przetworach mlecznych, wątróbkach, rybach jajach i owocach żółtych i zielonych warzywach. A także w suszonych morelach, które są znakomitą słodką przekąską. Witaminą silnie wpływającą na wygląd skóry jest witamina E. Nie bez przyczyny nazywana jest witaminą młodości. To jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy spowalniający procesy starzenia się skóry i zapobiegający utlenianiu się witaminy A. Obecna jest głównie w olejach, tłuszczach roślinnych, nasionach, orzechach i produktach zbożowych. Nie tylko ze względu na klimat należy również zatroszczyć się o prawidłowy poziom witaminy D. Jej niedobór wpływa na cykl odnowy naskórka, a zaburzenia tego procesu prowadzą do nie milego swędzenia całej skóry. Ponieważ nasz organizm sam jej nie produkuje, szczególnie ważne jest dostarczanie z zewnątrz. Najlepszym jej źródłem są ryby morskie i owoce morza. Łuszczeniem się naskórka może także skutkować niedobór biotyny, czyli witaminy B7. Jej niedobór często staje się przyczyną łojotoku i łupieżu. Organizm potrzebuje dużo biotyny do spalania węglowodanów zwłaszcza, gdy ostatnio jedliśmy więcej produktów kalorycznych. Bardzo bogatym źródłem są warzywa strączkowe, soczewica i fasola. W ogóle witaminy z grupy B służą skórze. Na przykład witamina B3 ma wpływ na utrzymanie prawidłowej warstwy hydro lipidowej, czyli wpływa na zachowanie jej jedwabistej gładkości i właściwego poziomu nawilżenia. Co zdecydowanie poprawia zdolności obronne. Podobnie B5 łagodzi i nawilża wierzchnie warstwy skóry a B12 zapobiega wczesnemu starzeniu się. Orzechy, kielki, pełnoziarnisty chleb są znakomitym ich źródłem.

Dla zdrowia skóry niezwykle ważne są pierwiastki śladowe. Dla szybkiej poprawy jej kondycji zwykle niezbędny okazuje się krzem, cynk, miedź a także selen. Ich niedobory sprawiają, że skóra ulega podrażnieniom, traci elastyczność i ma większą skłonność do stanów zapalnych. Brak tych mikroelementów przyspiesza procesy starzenia. ALE UWAGA! Ich przedawkowanie jest toksyczne nie tylko dla skóry, ale i dla całego organizmu. Trzeba pamiętać, że pracując nad kondycją skóry, nie da się przyspieszyć procesów jej odbudowy zwiększając dawki suplementów. I w tych kwestiach warto konsultować się i ufać swojemu farmaceucie bądź lekarzowi. Trzeba też pamiętać, że witaminy rozpuszczalne w tłuszczu wymagają ostrożnego stosowania. Ich nadmiar gromadzony jest w organizmie, a przedawkowanie również prowadzi do problemów ze skórą, np. jej nadmiernego łuszczenia się i swędzenia. Nie należy zatem przekraczać dziennych dawek witaminy A,E,D i K. Jeśli decydujemy się na uzupełnienie wiosennej diety suplementami stosujemy się do zaleceń producenta.

URL artykułu: <https://www.medexpress.pl/zdrowie-uroda/zdrowa-skora-czego-potrzuje-na-wiosne-81147/>