

КОЖАТА И ХРАНЕНЕТО

Кожата ни не е просто повърхностен орган, който покрива и пази нашия организъм

Тя е с обща големина между 1,6 и 2 кв.м., дебелина 1,5 до 4 мм и тежи около 5 кг. Това е тъкан, която действа като бариера между външния свят и организма и има нужда от специални грижи, които ние много често пропускаме. Кожата е подложена на всякакви дразнения и агресивно външно влияние, което често води до наранявания, алергии и най-вече до преждевременно остаряване.

Кожата е изградена от 3 слоя

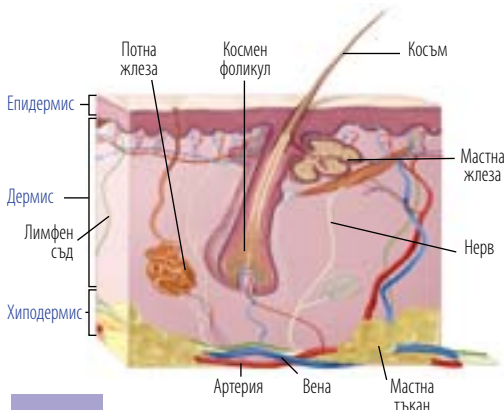
Епидермисът е най-външният слой на нашата кожа. Той е съставен от няколко слоя клетки. Този киселинен слой ни защитава от всякакви инфекции.

Дермисът е съединителна тъкан, която придава на кожата здравина, еластичност и плътност, благодарение на влакнестата му структура и съдържанието на протеини. Кръвоносните и лимфни съдове са разположени в дермиса, както и нервите, потните жлези и космените фоликули. Именно този слой поема хранителните вещества, допринасящи за растежа, развитието и обновяването на кожните клетки.

Хиподермисът е изграден от подкожна мастна и съединителна тъкан. Повече от половината мазнини в човешкия организъм са съсредоточени в този слой.

Как функционира?

Кожата има безброй функции. Преди всичко, тя е бариера срещу външния свят и ни защитава от температурните и химическите агресии на околната среда, радиацията и различни микроорганизми. Чрез кожата се регулира телесната температура на човешкото тяло, чрез нея възприемаме най-различни усещания. Външният вид на кожата, и особено на лицето, обикновено е един от най-основните критерии, по които преценяваме за възрастта на



хората, настроението и характера. И всяка нередност вътре в организма се отразява осезаемо на кожата.

Допреди няколко десетилетия обаче само жените са полагали по-особени грижи за кожата си. Мъжете са я пренебрегвали изцяло, тъй като са мислили, че това е твърде „женско“ занимание. Независимо от пола, възрастта и социалното положение, за да изпълнява своите функции и да бъде здрава, кожата има нужда от сериозни грижи!

Върху състоянието на кожата силно влияние оказва не само храненето, но и състоянието на храносмилателната система - стомах, черва, черен дроб и др. Храненето влияе върху кожата благоприятно само когато е достатъчно и правилно.

По-добри от крем против бръчки се оказват много зеленчуци и плодове.

Авокадото например съдържа витамин Е, който поддържа свежестта на кожата. За съжаление в България още не са популярни перуанските специалитети като салатата от авокадо с риба тон или пиле. Ягодите също могат да ви съдействат за подобряване на обмяната на веществата в кожата с помощта на витамин С. Морковите доставят така ценните бета-каротин и цинк. Цитрусовите плодове не са за изпускане като извор на витамин С. Гроздето е много богато на полифеноли – мощни антиоксиданти. Лукът е изключително важен за

поддържане на силна имунна система, от която зависи и изгледът на кожата ви. Папаята е страхотен източник на витамин С. Съомгата е от огромно значение за красотата ви заради полезните мазнини, с които „храни“ кожата. Спанакът – оръжието на Попай моряка, съдържа важните витамин Е, желязо и бета-каротин. Доматите са резервоар за бета-каротин, цинк и витамин В3.

Очевидно е обаче, че в твърде забързания си ритъм не обръщаме внимание на менюто и голяма част от тези полезни храни отсъстват от него. Един чудесен начин да си набавим необходимите хранителни вещества за кожата е чрез хранителни добавки, с които можем да постигнем забележителен ефект, особено ако използваме и висококачествени козметични продукти.

Предлагаме ви няколко уникални напитки от алое и хранителни добавки, които ще ви поднесат всички плодове и зеленчуци в една порция!

Гел от алое вера (код: 015)

Гелът от алое вера е най-добрата „храна“ за вашата кожа. Ще ви помогне да прочистите организма си и да му поднесете невероятно разнообразие от хранителни елементи. Както знаете, гелът от алое съдържа разнообразни витамини, минерали, дори рядко срещаният витамин В12, плюс повече от седем незаменими аминокиселини. Той ще бъде основата, върху която ще надграждате. С други думи той ще подготви вашето тяло, като го пречисти и нахрани всичките ви клетки. Обновяването на кожата става на всеки 21 до 28 дни.



Гелът от алое вера ще подпомогне този процес, като предостави на клетките полезни хранителни вещества и по този начин вашето тяло ще противодейства активно на огромните поражения на замърсената околна среда.

Нектар от алое и боровинки (код: 034)

Тази уникална напитка съдържа всички витамини, минерали, аминокиселини и ензими, които могат да бъдат открити в гела от алое вера, плюс полезните свойства на червената боровинка и ябълката. Сокът от ябълки е известен със съдържанието си на витамини А и С, както и на калий и пектин. В него има още една уникална съставка – пикногенол, много мощен антиоксидант. Пикногенол се съдържа и в плодовете на червените боровинки. Смята се за едно от най-важните хранителни вещества за кожата. Помага за задържането на колаген в кожата и намалява освобождаването на хистамин.

Червените боровинки са най-големият хранителен източник на антиоксиданти, които регенерират кожните клетки. Когато клетките са предпазени от стареене и раздразнения, кожата изглежда млада и здрава за по-дълго време. Боровинките също са добър източник на фибри, магнезий и витамини С и Е.

Нектар от алое вера и праскови (код: 077)

В тази напитка ще откриете цели парченца алое вера, напоени с аромата на узрели праскови, а съдържанието на чист гел от алое е 91%. Прасковите са отличен източник на ценните антиоксиданти, наречени каротиноиди. Особено високо е съдържанието на витамините С и РР. Изчислено е, че само със 150 г от ароматния плод човек може да си осигури дневната нужда от витамин А. Сочните плодове са също източник на лутеин и ликопен, които играят важна роля за поддържане на имунната система в оптимално състояние и на младостта на нашата кожа. Прасковите подпомагат обмяната на веществата в организма. Съдържат калций и желязо. Полезни съставки в тях са и плодовете



киселини, които активират процесите на храносмилане. Наличието на целулоза в тези плодове ги прави особено полезни за функцията на дебелото черво. Към полезните 75 съставки на гела от алое вера, прасковите прибавят допълнително калий, фолиева киселина, флавоноиди и натурални плодови захари.

Поместийн пауър (код: 262) е плодова напитка с антиоксидантно действие. Всички нейни съставки и особено мангостанът и нарът, се характеризират като силни антиоксиданти, които успешно преборват свободните радикали.

Сокът от нар например съдържа неподозирано количество полезни вещества. В него могат да бъдат открити органични киселини (ябълчена и лимонена - 9%), минерали - манган, фосфор, магнезий, алуминий, силиций, хром, никел, калций, мед (0.2-0.3%), витамините С, В1, В2, В6, В12, Р и А. Съдържанието на витамин С е много високо, а по количеството на калий е много по-наситен от всякакви други плодови сокове. В състава на този плод има още флавоноиди, белтъчини, целулоза и течни масла, съдържащи витамин Е. Той е богат източник на желязо и подпомага повишаването на хемоглобина в кръвта. А тъй като хемоглобинът е основният доставчик на кислород за организма и тъканите, индиректно нарът може да бъде отнесен към продуктите, забавящи процеса на стареене. Сокът от нар има и тонизиращо действие, в Индия, например, го използват за подобряване на работоспособността.

Мангостанът се счита за един от най-изисканите и благородни тропически плодове. Родината му е Малайският архипелаг, но се отглежда и в Юго-източна Азия, Централна Америка и Бразилия. Изключително богат е на витамин С и калций.

Активна ХК (код: 264)

Както и цветята, кожата се нуждае от влага, за да не повяхва. Един от най-ефективните помощници за утоляване на жаждата ѝ е хиалуроновата киселина.

Водата е изключително важна за кожата – благодарение на нея тя става гладка и еластична, клетките се снаб-

дяват с хранителни вещества. Докато сме млади и здрави, организмът сам се справя с овлажняването с помощта на естествен овлажняващ фактор, защитаващ от температурните промени, от сухия и мръсен въздух. С възрастта кожата стремително губи влага и започва да старее.

Хиалуроновата киселина е естествена съставка на кожата и съединителните тъкани в организма. Тя представлява протеин, който придава на кожата онзи гладък и млад вид, който всички се опитваме да съхраним колкото се може по-дълго. Хиалуроновата киселина притежава уникална способност да се свързва с влагата. Една нейна молекула привлича 100 молекули вода. Това означава, че с нейна помощ, можем да доставим ценна влага до всяка една клетка от кожата си. А както знаем, кожата ни е огледало на това, което става вътре в организма. Всеки кожен проблем е проява на вътрешните потребности на тялото, сред които са и хранителните дефицити.

Револуционната хранителна добавка Форевър активна ХК от Форевър Ливинг Продъктс съдържа уникална форма на хиалуронова киселина с ниско молекулярно тегло, която възстановява влагата в кожата. Приемането ѝ хидратира кожата отвътре навън, защото тази хранителна добавка съдържа не само ценната киселина, но и масла от джинджирил и куркума. Тези две растения са ни по-познати като хранителни подправки, но древната източна медицина ги използва от хиляди години. Маслото от джинджирил стимулира кръвообращението в целия организъм. Добре кръвоснабдените кожни клетки са жизнени и допринасят за свеж и сияен вид на кожата. Куркумата успешно се влага като съставка в козметични продукти, заради своите свойства си да изравнява и съживява тена, както и да се противопоставя на процесите на стареене. Приемана като подправка и хранителна добавка, тя тонизира организма, пречиства кръвта, има антиоксидантно действие и доставя влага в кожата.

