



5 Porad, Dzięki Którym Zachowasz Swą Młodość Na Dłużej



Mało kto zdaje sobie sprawę, że skóra jest naszym największym organem. Chroni ona nas przed złem zewnętrznego świata, oddycha, by dostarczyć naszym komórkom tlenu, reguluje temperaturę ciała, usuwa toksyny, pomaga doświadczać świata zewnętrznego (dotyk, ból, ciepło, zimno).

Od jej stanu zależy nie tylko nasze zdrowie, ale też uroda.

Ponieważ skóra jest organem, na który najmocniej oddziałuje środowisko zewnętrzne, nie dziwi fakt, że jej starzenie następuje szybciej niż jakiegokolwiek innego narządu.

Procesy starzenia się skóry rozpoczynają się już w wieku 25-30 lat, gdy spowalnia produkcja własnego *kolagenu* i *elastyny*. Początkowo są to procesy niewidoczne gołym okiem, ale nie daj się zwieść pozorom!

Już w tym wieku powinnaś zacząć szczególnie dbać o cerę. Ale nawet jeżeli jesteś starsza - musisz wiedzieć, że wprowadzenie poniższych porad w życie, pomoże Ci zahamować zmarszczki, a nawet do pewnego stopnia je cofnąć :-)

Te pięć rad, które dla Ciebie przygotowałam, pozwoli Ci zachować młodość na znacznie dłużej.

Oczywiście potrzebna będzie systematyczność i cierpliwość, ale wspólnie osiągniemy rezultaty, jakich się nie spodziewałaś :-)

Zaczynamy.

#1 Jak Tylko Możesz, Chroń Się Przed Słońcem.

Nasza skóra jest narażona na dwa rodzaje promieniowania słonecznego: UVA i UVB.

Długa ekspozycja na promieniowanie UVA powoduje głębokie zniszczenia skóry - uszkodzeniu ulegają włókna elastyny i kolagenu w Twojej skórze.

Promieniowanie UVB choć też jest niekorzystne, to ma jednak cenną zaletę. Pod jego wpływem skóra produkuje *melaninę* odpowiedzialną za brązowienie i OCHRONĘ skóry. Tak, tak- opalenizna nie jest wcale oznaką zdrowia i piękna, ale zwykłym mechanizmem obronnym przed promieniowaniem.

Zobacz: w średniowieczu szlachcianki unikały promieni słonecznych, by jak najdłużej mieć piękną skórę. Opalone były tylko kobiety pracujące w polu. I to właśnie one się najszybciej starzały.

Co się stało, że teraz ten trend się odwrócił? Nie mam zielonego pojęcia..

Ale wiem, że idzie to w złym kierunku.

Nadmierne wystawianie skóry na słońce to pierwszy krok do nowotworów i szybkiego starzenia.

To jednak nie koniec problemów..

Myślisz, że w domu lub w samochodzie jesteś bezpieczna? Nic bardziej mylnego..

Promienie UVA przenikają także przez szyby. Dramaturgii dodaje fakt, że nasza skóra nie wytwarza przed nimi naturalnej ochrony (mam na myśli opaleniznę), bo UVB z kolei przez szybę nie przenikają..

W internecie pełno jest historii kierowców i nauczycieli, którzy podczas swojej wieloletniej pracy byli wystawieni na bezpośrednie promienie słoneczne tylko jedną stroną ciała. Po pewnym czasie jedna część ich twarzy wyglądała o wiele starszej niż druga..



Bill McEllingott, jeżdżąc zawodowo ciężarówką, przez 28 lat był zwrócony do "silnego" słońca ciągle jedną stroną. Nie trudno zgadnąć którą..

Jak się więc chronić przed słońcem?

- stosuj kremy z filtrem, a najlepiej zamień je na naturalne oleje np. sezamowy bądź kokosowy (nie blokują wytwarzania przez skórę tak bardzo potrzebnej nam witaminy D). Olej kokosowy polecam też do stosowania na włosy ;)

- jeżeli masz możliwość skrycia się w cieniu - zrób to. Zasłoń rolety w oknach, jeżeli jesteś wystawiona na bezpośredni kontakt ze słońcem, stojąc na przystanku skryj się w cieniu drzewa, itd. Oczywiście nie zapewni Ci to pełnej ochrony, ale wpływ promieniowania będzie dużo mniejszy.



- odpowiedni ubiór może uratować Twoją skórę. W miarę możliwości noś kapelusze, długie ubrania i szerokie okulary przeciwsłoneczne (ale porządne, z filtrami) - niezwykle cienka i wrażliwa skóra wokół oczu jest szczególnie narażona na promienie słoneczne.
- wyjeżdżasz za granicę w cieplejsze regiony? Bądź szczególnie ostrożna! Tubylcy są bardziej przystosowani do ekspozycji na słońce (np. dzięki ciemniejszemu kolorowi skóry). Turystom z północy pozostaje bardziej restrykcyjne stosowanie się do powyższych rad.

#2 Unikaj Tego Słodkiego Złodzieja

Największym złodziejem, którego tak bardzo przecież lubimy, jest cukier



Cukier okrada nas z pamięci (źle wpływa na zdrowie mózgu), okrada nasze zęby i kości z wapnia i magnezu (organizm zużywa je, by strawić cukier)..

Ale skoro już mówimy o jego wpływie na urodę - cukier okrada nas z młodości - niszczy włókna kolagenu i elastyny, przez co starzejesz się znacznie szybciej!

Do tego powoduje wzrost wolnych rodników i oksydantów, które dodatkowo niszczą Twój organizm (np. rdza na metalowych przedmiotach to też wynik oksydacji - wyobraź sobie tylko, co te oksydanty robią z Twoim ciałem od środka i od zewnątrz).

Cukier to bardzo silnie uzależniający narkotyk. **Działa on na zasadzie błędnego koła- im więcej go spożywasz, tym większą masz na niego ochotę.**

Uwaga!

Cukier to nie tylko białe kryształki, którymi sładzi się herbatę.

W obecnych czasach cukier dodawany jest niemal do wszystkiego. Oczywiście producenci żywności się tym nie chwala. **Nawet na pozór „zdrowa żywność” zawiera jego gigantyczne ilości.**

Wszystkie te „zdrowe” soki, produkty light, nawet ciemne pieczywo czy pełnoziarniste makarony są od razu przekształcane w cukier i niszczą Twój organizm od środka, przez co starzejesz się szybciej.



No więc ile cukru jest w Twoim ulubionym napoju? ;-)

To samo dotyczy żywności przetworzonej, która nie dość, że zawiera cukry, to jeszcze mnóstwo chemii takiej jak gumy, sztuczne barwniki i aromaty, ulepszacze, spulchniacze itd.

Co możesz wprowadzić od razu, by zmniejszyć ilość szkodliwego cukru w swoim jadłospisie:

- Zaczynij słodzić herbatę stewią albo miodem (ale nie gorącą herbatę - miód traci swe cenne właściwości w temperaturze powyżej 50°C). Pilnuj, by miód był organiczny - pewniejszy jest kupiony od pszczelarza niż ten ze sklepu.
- Skomponuj własne musli zamiast kupować je w sklepie (jest pełne cukru) - do płatków owsianych dodaj miód, wiórki kokosowe, owoce (byle nie kandyzowane), orzechy. Taki posiłek będzie zawierał mniej cukru, a będzie dużo zdrowszy i równie smaczny.
- Czytaj skład produktów - wbrew pozorom pozornie zdrowe jedzenie zawiera dużo cukrów.

Aha, jeszcze jedno - **uwważaj na popularny syrop glukozowo-fruktozowy.**

To tani w pozyskaniu, ale bardzo zdradziecki zamiennik tradycyjnego cukru. Jest on **podejrzewany o powodowanie cukrzycy i otyłości.**

Przygotuj się na szok, bo syrop glukozowo-fruktozowy znajdziesz niemal wszędzie: w serkach, słodyczach, jogurtach, napojach, sokach, płatkach śniadaniowych, a nawet ketchupie czy musztardzie!

Zastanów się, czy chcesz podawać takie produkty sobie samej i swojej rodzinie..

#3 Odżywiaj Skórę Od Środka

Oprócz substancji, których powinnaś bezwzględnie unikać, istnieją substancje, których powinnaś regularnie sobie dostarczać.

Wybitni, starożytni lekarze, tacy jak Galen czy Hipokrates mawiali: „jesteś tym, co jesz”. **I nie chodzi tu tylko o Twoje zdrowie, ale też urodę.**

Badania naukowe dowiodły już, że witaminy, minerały, antyoksydanty i inne cenne składniki odżywcze w pożywieniu mogą działać korzystnie na wszystko, począwszy od zwiększenia elastyczności i aksamitności skóry po zapobieganie, a nawet cofanie zmarszczek!

Już po paru tygodniach od zmiany nawyków żywieniowych na zdrowsze Twój biologiczny wiek cofnie się.

Rozumiem, że drastyczna zmiana trybu życia na zdrowszy wcale nie jest taka prosta, dlatego co jakiś czas wyślę Ci informacje o tym, jak zrobić to szybko, łatwo i przyjemnie :)

Już teraz warto, byś wprowadziła do diety dużo *witaminy A* (znajdziesz ją w żółtkach jaj, maśle - nie margarynie, żółtym serze), *witaminy E* (zimnotłoczone oleje, orzechy i kielki), *witaminy C* (owoce cytrusowe, papryka, czarne porzeczki, truskawki).



Maliny zawierają mnóstwo cennych antyoksydantów

Te 3 witaminy to znane antyoksydanty. Innymi źródłami antyoksydantów są *flawonoidy* i *karetonoidy*. Znajdziesz je m.in. w owocach i warzywach o intensywnej barwie.

Krzem (daktyle, banany, owoce morza) i *cynk* (orzechy, ryby, owoce morza) także są niezwykle istotne w procesach odnowy Twojej skóry.

#4 Suplementuj Się

Rozwój cywilizacji niesie za sobą mnóstwo zagrożeń. Wszechobecne zanieczyszczenia, używki, tryb życia pełen stresu - to tylko niektóre z czynników, które sprawiają, że nasz organizm wyjąławia się z cennych mikroelementów.

Z drugiej strony obecne jedzenie, które w wielu przypadkach bardziej przypomina paszę dla świń, jest ubogie w cenne składniki, które pomogłyby uzupełnić braki.

Dlatego jeżeli ciężko nam drastycznie zmienić nawyki żywieniowe, musimy dostarczać witamin, minerałów i innych istotnych dla zdrowia i urody, z innych źródeł - np. suplementów diety

Naukowcy z Uniwersytetu w Bangkoku przeprowadzili badania mające na celu ewentualne potwierdzenie wpływu doustnych suplementów diety na zmarszczki.

Badanie te są wyjątkowo cenne, gdyż przeprowadzone przez uczelnię państwową, nie sponsorowane przez żadne koncerny farmaceutyczne i co chyba najbardziej istotne - nie wskazywały na żadne konkretne produkty. Wiadomo jedynie, że te suplementy zawierały aminokwasy, antyoksydanty, minerały i witaminy A,C,D i E.

Do badania zaproszono 60 starannie wyselekcjonowanych kobiet w wieku 35-60 lat, które ściśle zobowiązały się nie stosować w okresie eksperymentów żadnych preparatów kosmetycznych i nie korzystać z żadnych zabiegów.



30 kobiet, pod kontrolą naukowców, zażywało nie nazwane marką kompleksy suplementów diety, natomiast pozostałe 30 kobiet placebo.

I tak dwa razy dziennie przez okres 12 tygodni.

Głębokość zmarszczek mierzona była za pomocą urządzeń wykonujących topografię powierzchni skóry i oceniających w sposób ściśle obiektywny ogólny jej stan. Mierzono zarówno głębokość, jak i długość zmarszczek.

Określano również poziom wysuszenia skóry za pomocą folii zbierającej sebum. Identycznie, jak ocenia się wpływ na skórę kosmetyków.

Po 12 tygodniach stwierdzono, że głębokość zmarszczek w grupie stosującej suplementy diety uległa zmniejszeniu o 21,2%, natomiast w grupie kontrolnej 1,7%.

Jest to kolejny dowód naukowy na to, że możemy wyrównywać zmarszczki i poprawiać ogólny stan skóry od wewnątrz, suplementując się antyoksydantami, aminokwasami, minerałami czy witaminami.

#5 Uważaj Na Chwytliwe Marketingowo Hasła.

Ta rada jest inna niż wszystkie, ale nie mogłam jej powinąć. Jako wielka zwolenniczka *Kolagenu Naturalnego*, nie mogę nie wspomnieć o kosmetykach na zmarszczki. To co często widzę w telewizyjnych spotach reklamowych często woła o pomstę do nieba.

Reklamy większości kremów na zmarszczki zawierają niedopowiedzenia, nadinterpretacje czy swobodnie manipulowane fakty.

Co znaczy np. redukcja zmarszczek o 50%? O połowę mniej zmarszczek? O połowę płytsze? Mają mniejszą powierzchnię?

U kogo? W jakim wieku? Na jakiej skórze? W jakim czasie?

A te wszystkie bardzo mądre nazwy - typu: keratolicznie, holistycznie, syntetyzująco. Czy to nie ma na celu wzbudzenia respektu dla ciężko naukowej formuły?

A nawet bliskie mi hasło "*kolagen*"?

W marketingu kosmetycznym i farmaceutycznym słowo "*kolagen*" jest powszechnie *nadużywane*. Kolagenem nazywane jest właściwie wszystko, co posiada określony zestaw białek, a najczęściej określa się tak coś, co przypomina kolagen składem aminokwasowym.

Ale nie strukturą!

Kolageny na rynku to najczęściej zwykłe hydrolizaty, czyli rozmaite, tanie zazwyczaj w pozyskaniu masy, złożonej z białek pokolagenowych, dosadniej zwanych "padliną peptydową".

Przyznaję - taki kolagen dobrze nawilża skórę, ale nic poza tym..

Więcej ze zmarszczkami mogą zrobić jedynie formy molekularne kolagenu (np. w hydratach takich jak Kolagen Naturalny).

Podobnie *kwasy hialuronowe* - budzi on wiele emocji w kosmetologii, ale znaczenie mają tylko jego formy niskocząsteczkowe, które są komponentem bardzo drogim i w rzeczywistości rzadko spotykanym w formułacjach kosmetycznych.

Czas wprowadzić zmiany do swojego życia..

Jak to powiedział ktoś mądry: "Robiąc wciąż to samo, nie oczekuj nowych rezultatów". Dlatego musisz wprowadzić kilka drobnych zmian do swego życia, jeżeli chcesz zahamować, a nawet cofnąć zmarszczki.

Stosując się do tych 5 porad cierpliwie i konsekwentnie, a już wkrótce zauważysz pierwsze rezultaty. Nie oglądaj się w lustrze codziennie w poszukiwaniu zmian, bo to Cię tylko zestresuje. Najlepiej patrz w nie tylko przy porannym makijażu ;-)

Wymiana kolagenu trwa od 90-150 dni, podobnie wiele innych procesów. Dopiero po paru miesiącach możesz obiektywnie stwierdzić rezultaty. Spokojnie :-)

Jestem z Tobą i co jakiś czas będę wysyłać Tobie ciekawostki odnośnie metod walki ze zmarszczkami, co warto jeść, czego warto unikać, co warto stosować.

Pamiętaj, nie jesteś sama.

Do usłyszenia wkrótce.

Agnieszka Pisiak