

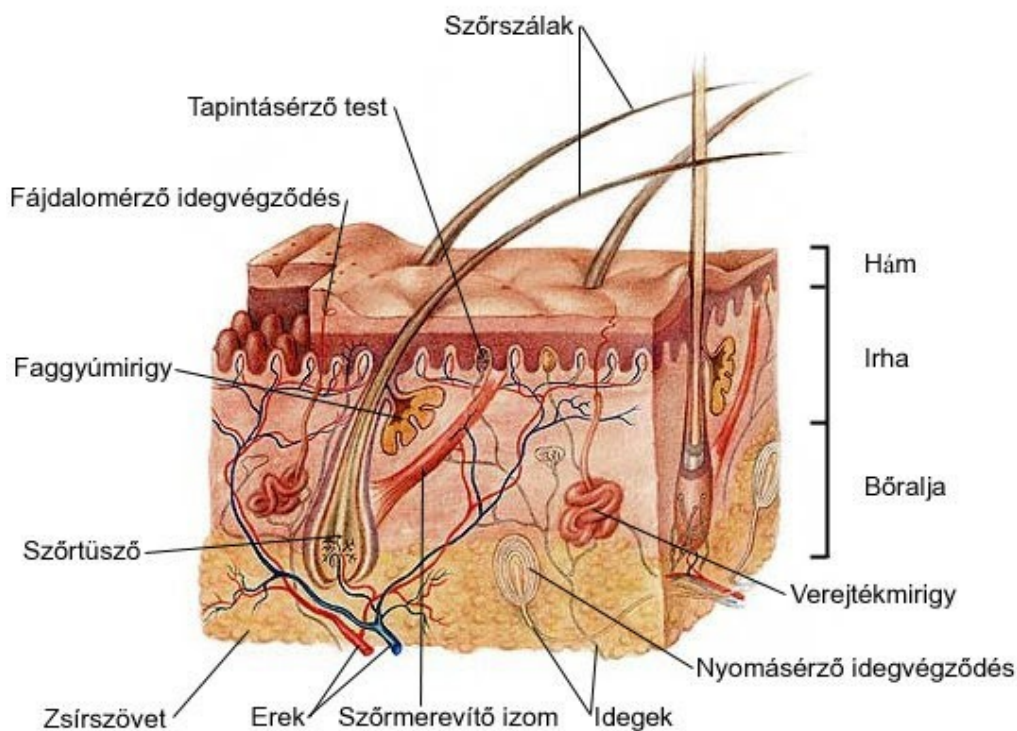
Bőrszépítő táplálkozás

Bőrünk nem csupán esztétikai, hanem védelmi szempontból is lényeges szervünk, hiszen a külső és a belső környezet (a test) határát képezi. A megfelelő táplálkozás kellő alapokat biztosít bőrünk szépségéhez. De az alapok mellett aki erre tényleg figyel, az:

- kellően kialussza magát (a bőr anyagcseréje ilyenkor felgyorsul, ekkor regenerálódik),
- egészségesen táplálkozik (pl.: sok zöldséget, gyümölcsöt, folyadékot fogyaszt),
- rendszeresen mozog,
- sokszor van friss levegőn,
- lelki harmóniában él,
- ép az immunrendszere (góc-, méreg- és salakmentes a szervezete)

A bőr felépítése:

A bőr a legnagyobb szervünk, amely testsúlyunk majdnem 15%-át, összfelülete pedig átlagosan 1,4-1,6 négyzetmétert tesz ki. Kültakarónk feladata rendkívül sokrétű, így a közvetlen védelem túl többek között részt vesz a hőszabályozásban, és a kiválasztó működésben is.



A hámréteg:

- legvékonyabb a szemhéjon, legvastagabb a talpon és a tenyéren
- folyamatosan megújuló sejtsorból áll, ezek a sejtek a hámban mindig egyre feljebb kerülnek, majd végül élettelen szarupikkelyek formájában leválnak - ez az elszarusodás folyamata, amely kb. 4 hétig tart
- a felhám erőteljes napfény és fokozott UV-sugárzás hatására képes sötét színű festéket (melanin) termelni, mely védi bőrünket a sugárzástól, ezeknek a festékanyagoknak a felszaporodásával alakulnak ki az anyajegyek, a szeplők

Az irha réteg:

a bőr hámfelület alatt elhelyezkedő következő rétege, rugalmas rostokat és zsírszövetet tartalmaz, amely a bőrt ellenállóvá és rugalmassá teszi

- erekkel gazdagon behálózott, így a tápanyagellátás mellett a folyadékháztartásban és hőszabályozásban is jelentős szerepet tölt be

A bőralja:

•irha alatt rétegződik a bőralja, ami már lényegesen vastagabb az előző kettőnél, zsírsejtek párnázzák ki a bőrt, ezáltal fokozódik a hőszigetelés és a mechanikai védelem

•ide nyúlnak le a különböző mirigyek és szőrtüszők is

•itt már véredény rendszereket is találunk, ha ezek nem jól működnek, a bőrnek keringési zavarai lesznek (pl.: szederjesség, értágulatok, sápadtság)

A bőr baktériumflórája

Az egészséges ember bőrének felszínén betegséget nem okozó (apatogén), ún. hasznos baktériumok élnek. Ezek segítik a bőr normális működését. A „hasznos” baktériumflóra megszűnése vagy túlburjánzása komoly bőrbetegségek kialakulását vonhatja maga után.

Az ún. vírus- és baktériumölő tisztálkodó szerek a normális baktériumflórát is elpusztítják! Az antibiotikumok szedése is teljesen tönkre teheti a bőr baktérium flóráját.

Mit jelez a bőr?

Táplálkozásunk nemcsak alakunkon, belső szerveinek állapotán, hanem bőrünkön is meglátszik. A kiegyensúlyozott vitamindús táplálkozás és az életmódváltás tehát nemcsak a szív- és érrendszeri, illetve az egyéb anyagcsere-betegségek rizikóját csökkenti, hanem a szépségünkhöz is hozzájárul.

Magyarország lakóinak jelentős része valamilyen táplálkozással kapcsolatos betegségben szenved, amely sok esetben a bőr állapotán, a külső megjelenésen is nyomot hagy. Az egészségtelenül táplálkozóak a kettőnél jóval több zsírt, sót és édességet fogyasztanak, gyümölcsből, zöldségből viszont a szükséges mennyiségnél lényegesen kevesebbet esznek.

Aki rendszeresen fogyaszt gyümölcsöt és zöldséget, sokkal kevésbé teszi ki magát az emésztőrendszeri, érrendszeri és ízületi betegségeknek, s ezzel együtt egy sor kozmetikai problémának, mint azok, akik a magas zsír- és koleszterintartalmú, valamint a finomított élelmiszereket részesítik előnyben.

A kozmetikai szalonokban megforduló vendégek egyik leggyakoribb panasza a tisztátalan, pattanásos bőr, ami gyakran (természetesen nem minden esetben) a helytelen táplálkozási szokások miatt alakul ki. A bőr kiválasztószerv, a mértéken felüli fehérjefogyasztás (húsfélék, tejtermékek), a felszívódó mérgezőanyagok hatása (székrekedés) előbb-utóbb a bőrön is láthatóvá válik. A kiváltó okok megszüntetésével - a fehérjebevitel csökkentésével, a zöldségek-gyümölcsök mennyiségének emelésével - sok esetben látványos javulás tapasztalható a bőr állapotában.



Az élelmiszerek helyes arányainak betartására mindenkinek sokkal jobban kellene figyelnie:

- a zsírban, cukorban, fehér lisztben gazdag táplálkozás gyakran hagy nyomot bőrünkön pattanások formájában
- a száraz, hámló, fakó bőr jelezheti például A-vitamin hiányát
- a foltos, ráncos, petyhüdt bőr jelezhet fénykárosodást, melynek mértéke C- és E-vitaminnal csökkenthető
- a kevés folyadékfogyasztás jelentkezhet a szem körüli szarkalábak elmélyülésben, karikás szemek formájában
- a B-vitamin hiánya viszonylag ritka, leggyakrabban alkoholistákra jellemző, ebben az esetben bőrgyulladás alakulhat ki



Kiegyensúlyozott étrend
Ahhoz, hogy a bőr összes feladatát elláthassa, – a megfelelő ápolás mellett – szüksége van több olyan létfontosságú összetevőre, amelyhez elsősorban a táplálkozás révén juthat hozzá.

Az ideális az lenne, ha a legtöbbet gabonafélékből, zöldségekből és gyümölcsökből fogyasztanánk - napi öt étkezésre elosztva. Ügyelni kellene azonban arra is, hogy a magunkhoz vett táplálék mennyiség legalább 50 %-át friss növények tegyék ki, mert a szervezet csak így juthat hozzá azokhoz az éltető anyagokhoz (vitaminok, enzimek stb.), amelyekre az egészsége biztosításához szüksége van.

A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek!



Táplálkozási ajánlások:

- * Bőséges fogyasztásra javasolt: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá a teljes kiőrlésű gabonák
- * Mérsékelt fogyasztásra javasolt: nem zsíros húsok és húskészítmények, zsírszegény tej és tejtermékek, zsiradékok, tojás, tészta, száraz hüvelyesek
- * Kerülni javasolt: édességek, fagyalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok
- * Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, egyéb összetételi adatokra, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.

Forrás: Életfa Program

Ha bármilyen észrevétel, kérdés felmerül örömmel várom a visszajelzést az alábbi elérhetőségeken.

Tóthné Cserhalmi Mariann

Életvezetési és Minősített Egészségterv

Tanácsadó, Tata

Életfa Program

Telefon : 20/549-15-99

E-mail: cserhalmimaya@gmail.com