

Piękno niejedno ma imię!

Poszarzała, pozbawiona blasku i sucha skóra czy wypadające włosy i łamliwe paznokcie – to mogą być sygnały niedoboru składników odżywczych wysyłane przez organizm. Przełom zimy i wiosny to czas, gdy warto zatroszczyć się o swoje ciało, które po trudnym okresie chłódów i mrozów potrzebuje specjalnej pielęgnacji i odżywienia. Kosmetyki to jednak nie wszystko! Ich działanie doskonale uzupełni jadłospis bogaty w witaminy i składniki mineralne. W końcu „jesteś tym, co jesz”!

Witaminowa droga do piękna

A, B, C, D... które z witamin najkorzystniej wpływają na nasz wygląd? Tak naprawdę wszystkie, bo każda spełnia unikalną rolę w drodze do piękna. Do pełni zdrowia skóry, włosów i paznokci potrzebujemy zarówno witamin rozpuszczalnych w wodzie, jak i w tłuszczach.

Po pierwsze – witamina A. To ona jest odpowiedzialna za rozwój i prawidłowe funkcjonowanie skóry oraz sprawia, że cera jest nawilżona, gładka, jędrna i elastyczna. Ponadto, reguluje złuszczenie naskórka i wspiera leczenie trądziku. Główne źródła witaminy A to masło, jaja, tłuste ryby, a także pomarańcze i ciemnozielone warzywa oraz owoce, w których występuje w postaci betakarotenu. Jej działanie uzupełniają witaminy chroniące nas przed wpływem środowiska zewnętrznego, czyli



witaminy C i E. Witamina C dodatkowo uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne, a także poprawia mikrokrążenie i przyspiesza gojenie ran. Witaminy E szukajmy w orzechach i olejach roślinnych, a C w świeżych owocach i warzywach m.in. papryce, pomidorach, natce pietruszki czy kapuście.

„Przyjaciółmi naszej skóry, włosów i paznokci są także witaminy z grupy B, które regulują pracę gruczołów łojowych chroniąc skórę przed przetłuszczeniem. To różnorodna grupa związków, dlatego znajdziemy je zarówno w produktach zwierzęcych, jak nabiał czy mięso oraz w warzywach, owocach i produktach zbożowych. Dla włosów i paznokci szczególnie cenne są dwa związki należące do tej grupy - biotyna i kwas pantotenowy” - dodaje Katarzyna Zadka, ekspert programu edukacyjnego marki Winiary „Żyj smacznie i

zdrowo”.

Mikro i makro odżywienie

Same witaminy nie wystarczą! Jeśli Twoje paznokcie i włosy są łamliwe, a skóra nadmiernie się łuszczy, prawdopodobnie organizm nie otrzymuje z pożywieniem wszystkich składników odżywczych. Niedobory żelaza, cynku i selenu powodują nadmierne wypadanie włosów. Ponadto bez żelaza nie jest możliwa prawidłowa odnowa skóry, a braki cynku mogą przełożyć się na dłuższe gojenie się ran i zaburzoną syntezę białka, m.in. keratyny. Warto wiedzieć, że jeśli nie spożywamy wystarczającej ilości magnezu i krzemu, nasze włosy będą słabiej rosnąć, a ich wygląd będzie pozostawiał wiele do życzenia. Na szczęście z odsieczą przychodzi nam urozmaicona dieta! Warto zaopatrzyć lodówkę w jaja i mięso, będące bogatym źródłem żelaza i cynku. Selenu szukajmy w rybach i orzechach, a



magnezu w orzechach, nasionach i ciemnym pieczywie. W krzem zasobne są wyciągi ze skrzypu polnego.

Na koniec warto zapamiętać, że do prawidłowej budowy skóry, włosów i paznokci konieczne jest także dobrej jakości białko i cenne kwasy tłuszczowe Omega 3, których źródłem są ryby morskie, olej lniany i rzepakowy, a także orzechy. Nadejście wiosny to dobry pretekst do tego, aby zadbać o swoje zdrowie. Przez prawidłową dietę dostarczymy komórkom niezbędnych składników odżywczych i witamin, a organizm odwdzięczy nam się pięknym wyglądem: lśniąco i mocnymi włosami, promienną cerą oraz silnymi paznokciami. Jedźmy na zdrowie i urodę!

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie gimnazjalistom wiedzy z zakresu prawidłowego i zdrowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w sześciu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Kontakt dla mediów:

Ewelina Łukasiak, Patrycja Cieślowska

zsiz@synertime.pl

tel. (22) 544 05 16