

Vitamini neophodni za zdravu kožu

Za ljepotu i zdravlje vaše kože potrebna je sinergija određenih vitamina koju možete dobiti kroz raznoliku prehranu i optimalan unos vitaminskih pripravaka. Proljetno će sunce otkriti vaše lice u punom sjaju, stoga mu na vrijeme vratite prirodnu svježinu i ravnotežu

Vitamin C

Kralj vitamina - vitamin C - važan je za kožu jer potiče proizvodnju kolagena i poboljšava površinsku cirkulaciju kože te na taj način čuva njenu elastičnost i sjaj. Također, pomaže pri odstranjivanju tamnih mrlja na koži. Osim kao vitaminski dodatak, možete ga naći u - agrumima, bobičastom voću (borovnicama, jagodama, kupinama...), maslinama, kupusu, rajčicama, mladom krumpiru, začinskom bilju, paprici...

Vitamin E

Jedan je od najvažnijih vitamina u borbi protiv starenja kože i jak antioksidans. Sadrže ga mnoge kreme protiv bora. Prehranom ga možete unositi kroz klice, sojino, kukuruzno i palmino ulje te margarin.

Vitamin F

Kad koži nedostaje vitamin F, ona postaje suha, perutava i podložna ekcemima. Ožiljci sporo prolaze, odnosno usporava se prirodno svojstvo kože da se obnavlja. Vitamina F ima u ribi bogatoj omega-3 masnim kiselinama (losos, tuna) te u biljni uljima.

Vitamin A

Neophodan je jer uravnotežuje lučenje žlijezda lojnica i znojnica, poboljšava kvalitetu kože, potiče sintezu kolagena i poboljšava čvrstoću. Vitamina A ima u maslacu, sirovom žumanjku, jetricama, mlijeku, svježim srdelama i jegulji.

Betakaroten

Najvažniji je u borbi kože protiv ultraljubičastih zraka. Sadrži ga voće i povrće žute i narančaste boje te povrće tamnozelenih listova. Najizdašniji izvor betakarotena su mrkva i sušene marelice.

