Karen Fischer

SKÓRA PEŁNA BLASKU

PROGRAM 28-DNIOWEJ DIETY, KTÓRA ODMŁADZA CERĘ I POMAGA ZWALCZAĆ CELLULIT

vivante

Karen Fischer

SKÓRA PEŁNA BLASKU

PROGRAM 28-DNIOWEJ DIETY, KTÓRA ODMŁADZA CERĘ I POMAGA ZWALCZAĆ CELLULIT

PRZEŁOŻYŁ
Grzegorz Ciecieląg

vivante

Tytuł oryginału:
Younger Skin in 28 Days: The fast-track diet for beautiful skin and a cellulite-proof body

Przełożył: Grzegorz Ciecieląg
Redaktor prowadzący: Małgorzata Święcicka
Redakcja: Monika Pruska
Korekta: Anita Rejch
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski, grafika@illuminatio.pl
Zdjęcie na okładce: www.istockphoto.com © YakobchukOlena
Zdjęcia: www.shutterstock.com, © Tefi, © stockshoppe
DTP: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2013 by Karen Fischer

Copyright © 2016 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Grzegorz Ciecieląg

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2016
ISBN: 978-83-65442-20-8

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl

vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: redakcja@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Spis treści

Wstęp | 7

Część 1. Młodsza skóra | 15

1. Młodsza skóra | 17
2. Nowa banda w miasteczku | 27
3. Paskudna dwunastka | 41
4. Dwanaście pokarmów dla młodszej skóry | 67
5. Inne użyteczne składniki | 81
6. Suplementy | 97
7. Produkty do pielęgnacji skóry | 119

Część 2. Program 28 dni | 143

8. O programie | 145
9. Najczęstsze pytania | 153
10. 14-dniowe menu | 167
11. Przepisy | 181
12. Lista zakupów | 245

Problemy ze skórą – rozpiska | 249
Obecność cząstek AGE w pożywieniu | 257
Podmieniamy | 261
Pokarmy o odczynie kwasowym i zasadowym – zestawienie | 265
Przydatne informacje | 273
Podziękowania | 279
Przypisy | 281

Wstęp

Możesz być olśniewająca w wieku trzydziestu lat,
czarująca w wieku czterdziestu
i pożądana przez resztę życia.

– COCO CHANEL

Juan Ponce de León, majętny hiszpański podróżnik, po raz pierwszy usłyszał o źródle młodości w 1508 roku, podczas wyprawy do Ameryki Południowej (1, 2). Ponieważ największym zagrożeniem dla XVI-wiecznych żeglarzy wyruszających w długi rejs był szkorbut, Ponce de León, za radą słynnego podróżnika Krzysztofa Kolumba, zabrał w podróż zapas cytrusów, a w odwiedzanych portach sadził drzewka cytrynowe.

Ostatecznie Ponce de León osiadł w San Juan, gdzie rękami swoich niewolników zbudował piękną willę nazwaną Casa Blanca („biały zamek"). Był jednak przygnębiony. Lata spędzone na morzu i walka z żywiołami pozostawiły ślad na jego skórze, marszcząc ją niczym stare jabłko, a całe dziesięciolecia sięgania po alkohol wydęły mu brzuch. Jak mówi legenda, któregoś dnia Juan podsłuchał rozmowę swoich indiańskich niewolników, w trakcie której padło stwierdzenie, że „w Bimini nikt się nie starzeje".

„Bimini! Czym jest to Bimini?" – zapytał.

„To położona na północy piękna wyspa pachnąca kwieciem. Znajduje się na niej źródło bijące czystą wodą, a każdy, kto się w nim zanurzy, odzyskuje dawny wygląd i siłę" (3).

Kiedy Ponce de León zaczął rozpytywać wśród niewolników o to niezwykłe źródło, okazało się, że wszyscy potwierdzają jego istnienie. Żeglarz postanowił podbić Bimini i zagarnąć źródło młodości dla siebie. Z tą misją wyprawił trzy okręty. W 1513 roku, bezskutecznie przeszukawszy kilka wysepek, Hiszpanie natrafili na niecodziennie wyglądające wybrzeże pokryte kwieciem. Odkrycie przypadło na Niedzielę Wielkanocną, *Pascua Florida*, czyli Święto Kwiatów, dlatego Ponce de León ochrzcił nowo odkryty ląd mianem „Florydy" i, mając na uwadze dobro swoich żeglarzy, kazał zasadzić tam drzewka cytrynowe i pomarańczowe. Następnie przeszukał wyspę wzdłuż i wszerz, pijąc wodę z każdego napotkanego źródła oraz kąpiąc się w licznych strumieniach i jeziorach. Nie odzyskał jednak młodości i ostatecznie porzucił dalsze poszukiwania. Ale myśl o źródle młodości nie dawała mu spokoju. W 1521 roku Ponce de León powrócił na Florydę i zajął ją w imieniu Hiszpanii. W trakcie walk z ludnością tubylczą został trafiony strzałą. „Zabierzcie mnie do Hiszpanii" – nakazał. – Już nigdy nie odnajdę źródła młodości". Okręt, którym płynął, zdążył dotrzeć na Kubę, zanim odkrywca zmarł z powodu odniesionych ran.

Poszukiwanie źródła młodości przez Ponce de Leóna nie przyniosło rezultatów, ale dzięki zapiskom z jego wypraw wiemy, że odkrył on zdumiewające lekarstwo, które nie tylko poprawiało jakość cery, ale również wpłynęło na długość życia. Jego odkrycie było tak rewolucyjne, że doścignięcie go zajęło reszcie świata ponad dwieście lat, a dodatkowe sto, zanim lekarze potwierdzili jego właściwości lecznicze.

Dzięki wiedzy przekazanej mu przez innego hiszpańskiego podróżnika – Krzysztofa Kolumba – Ponce de León zdawał sobie sprawę ze szczególnych właściwości cytrusów, które chronią skórę przed zniszczeniem. W tamtym okresie szkorbut był jedną z tych tajemniczych chorób, która atakowała zarówno żeglarzy, jak i mieszkańców lądu. Objawiał się rozpadem skóry z powodu niedoboru witaminy C, a pierwsze symptomy obejmowały suchość naskórka, podatność na siniaki, zmęczenie i pękające oraz krwawiące usta. W miarę rozwoju choroby na skórze pojawiały się wybrzuszenia, a osłabienie wiązań kolagenowych prowadziło do otwierania się dawnych ran, przez co człowiek wykrwawiał się na śmierć. W 1595 roku holenderska flotylla wyruszyła w rejs do Indii Wschodnich w sile 249 marynarzy. Dwa lata później z wyprawy wróciło zaledwie 88 ludzi – pozostali zmarli w wyniku niedoboru witaminy C (4).

Ponad dwa wieki po epoce Juana Ponce de Leóna, w 1747 roku brytyjski chirurg James Lind odkrył lekarstwo na szkorbut. Potrzeba było kolejnych sto lat, zanim w leczeniu tej choroby zaczęto stosować owoce cytrusowe; w 1932 roku badacze wyizolowali witaminę C jako osobną substancję odżywczą o właściwościach leczniczych (5). Nie było to co prawda poszukiwane przez hiszpańskiego podróżnika źródło młodości, ale odkrycie, którego dokonano, zbliżyło ludzkość do rozwiązania zagadki starzenia się.

Młodsza skóra

Od wieków marzymy o odmłodzeniu skóry. Starożytni Egipcjanie stosowali liczne rytuały upiększające. Kleopatra, królowa Egiptu, zażywała kąpieli w kwaśnym mleku o wysokiej zawartości kwasu mlekowego, które miało właściwości wygładzające, a Rzymianki pocierały skórę sfermentowanymi skórkami winogron (przesiąkniętymi

resweratrolem – resztkami procesu fermentacji wina z dna beczułek) (6). Dawni cesarze Chin słali w świat ekspedycje poszukujące odmładzających pereł. Dzisiaj mamy do dyspozycji (między innymi) botoks, lasery i wypełniacze estetyczne, dzięki którym w magiczny sposób przywracamy gładkość skóry.

Wychodzę z założenia, że kiedy w grę wchodzi piękna skóra, każdy ma prawo do własnych decyzji – dlatego nie zamierzam krytykować sztucznych metod upiększania. Mamy ogromne szczęście, że żyjemy w czasach, gdy różnorakie sposoby walki z procesami starzenia – te naturalne i sztuczne – są na wyciągnięcie ręki. Mimo to wiele osób nadal szuka magicznego rozwiązania – źródła młodości – które przywróci im dawny wygląd, a jednocześnie ignorują prostą prawdę: *to, jak wygląda nasza skóra, zależy od jakości spożywanych przez nas pokarmów*. Badania prowadzone w Stanach Zjednoczonych wykazały, że nawet dzisiaj wielu Amerykanów cierpi na szkorbut (chorobę dawnych żeglarzy!), ponieważ jedzą za mało owoców i warzyw (7). Dlatego naprawdę warto wzbogacić dietę o zdrowe pożywienie.

Czy unikanie lustra coś da?

Jak donoszą badacze z brytyjskiego Centre for Appearance Research (CAR), 90% kobiet jest niezadowolonych ze swojego wyglądu. W Stanach Zjednoczonych powstała nawet inicjatywa skupiająca kobiety bojkotujące lustra. Ale „lustrzany post" – czyli sytuacja, kiedy zakrywamy lustra w domu i unikamy oglądania swojego odbicia po wyjściu na zewnątrz – nie pomaga na niską samoocenę, a nawet może zaostrzyć problem.

Wygląd (waga ciała, skóra, obwód talii) dostarcza nam informacji o zdrowiu organizmu – dlatego warto od czasu do czasu spojrzeć prawdzie w oczy. Na przykład, jeśli skóra zaczyna nam się

przedwcześnie starzeć, może to być znak, że jemy za dużo AGE-ów (*advanced glycation end products*) – czyli zaawansowanych produktów glikacji. Nieznaczna modyfikacja diety przywróci skórze młodszy wygląd i wydłuży nam życie. Skóra obwisła i o niezdrowym odcieniu wskazuje na niedobór miedzi. Obszerna talia może być oznaką cukrzycy i podwyższonego ryzyka chorób serca – w takim wypadku niezadowolenie z własnego wyglądu prowadzące do zmiany diety może uratować nam życie. Pierwszym krokiem na drodze do pokochania siebie jest przyznanie się przed sobą do wszelkich sympatii i antypatii, wsłuchanie się w głos uczuć (również tych negatywnych) i wreszcie okazanie ciału należnej troski.

Żałuję, że kiedy byłam młodsza, nikt nie wytłumaczył mi, jak ważna jest troska o skórę i zdrowe odżywianie. Dorastałam w gorącym i słonecznym Darwin (padało tylko w porze cyklonów). Od zabawy na dworze ciągle schodziła mi skóra z nosa, a na moją dietę składały się truskawkowe szejki oraz tosty i paszteciki (uwielbiałam też gorące frytki oraz mus czekoladowy). Zjedzenie sałatki wydawało mi się czymś niewyobrażalnym. Nic zatem dziwnego, że pierwszych zmarszczek nabawiłam się w wieku osiemnastu lat. Pamiętam, co wtedy pomyślałam: *O rany, ale staro wyglądam!*

Z czasem moim marzeniem stała się piękna cera. To dlatego zostałam specjalistką od żywienia. Od czasów młodości dawały mi się we znaki różnorakie problemy ze skórą, od krost na twarzy po wysypkę na skórze dłoni. Zdarzył mi się też nieprzyjemny przypadek łuszczycy, która pokryła połowę mojego ciała. Przez wiele lat stosowałam kortyzon w kremie, przez co bardzo osłabiłam swoją skórę. W końcu doszłam do wniosku, że dzieje się ze mną coś niedobrego – często chorowałam i nieustannie walczyłam ze zmęczeniem. Kiedy prosiłam lekarza o wykonanie badań, ich wyniki nie odbiegały od normy, a w ramach zaleceń słyszałam, że powinnam więcej się ruszać i przejść na zdrowszą dietę. Ale ponieważ

z natury jestem uparta, zanim postanowiłam zmienić swoje przyzwyczajenia, chciałam usłyszeć naukowe wytłumaczenie moich problemów. W trakcie studiów przeczytałam setki opracowań dotyczących zdrowia skóry. Zajęło mi to ponad cztery lata (naprawdę bywam uparta), ale jestem bardzo zadowolona z efektów.

Od kiedy zmieniłam dietę, moje problemy z cerą całkowicie zniknęły, co dało mi dodatkową motywację do poszukiwań źródła pięknej skóry. Zbieranie informacji do niniejszej książki oraz czas poświęcony na jej kompilowanie przyniosły mi ogromną satysfakcję.

Dlaczego akurat 28 dni?

„Młodsza skóra w 28 dni" to skuteczny program przygotowany z myślą o osobach, które mają przed sobą ważne wydarzenie – jak choćby wesele, wakacje albo dowolna inna okazja, kiedy chciałyby wyglądać wyjątkowo. Program może uzupełnić aktualnie stosowaną terapię upiększającą albo – jeśli niedawno przeszłyśmy zabieg kosmetyczny – dostarczyć organizmowi ważnych substancji odżywczych, przyspieszając tym samym regenerację i wzmagając pozytywne efekty.

Program trwa cztery tygodnie, ponieważ tyle czasu potrzebuje nasz organizm, żeby wyprodukować nowe komórki w głębszych warstwach skóry i przetransportować je na powierzchnię. Innymi słowy – 28. dnia widzimy swoje nowe „ja". Wypracowanie nawyków zajmuje około 21 dni, dzięki czemu możemy kontynuować program siłą zdrowych przyzwyczajeń.

Głównym celem terapii jest wzmocnienie procesów metabolicznych i zapewnienie organizmowi substancji odżywczych, których potrzebuje do odbudowy, regeneracji i podtrzymania zdrowia skóry. Dodatkowe efekty obejmują podwyższenie poziomu energii i poprawę samopoczucia oraz kondycji zdrowotnej całego

organizmu. Nie zabraknie też ogólnych informacji, które ułatwią nam dobranie właściwej strategii troski o skórę.

Lista schorzeń i problemów, na które pomaga program „Młodsza skóra w 28 dni", obejmuje:

- przedwczesne starzenie się skóry
- delikatne linie i zmarszczki
- sucha skóra
- szorstka albo nierówna skóra
- niezdrowy odcień skóry i cellulit
- łagodne plamki starcze i przebarwienia
- silny zapach ciała i nieprzyjemny oddech
- zmęczenie i ociężałość
- hipoglikemia (wynikająca z diety)
- niemożność zrzucenia zbędnych kilogramów
- zatrzymywanie wody
- podatność na grypę i przeziębienie
- infekcje *Candida albicans*
- powolne gojenie się ran
- problemy z odzyskaniem sił po ćwiczeniach

…i wiele innych.

Uroda nie ogranicza się do powierzchowności – dbając o skórę, dbamy też o zdrowie całego organizmu. Ponad 200 milionów ludzi na całym świecie cierpi na osteoporozę, a przez łamliwość kości kobiety powyżej 45. roku życia spędzają w szpitalu więcej czasu niż z powodu innych schorzeń – w tym cukrzycy, chorób serca i raka piersi. Ale troska o skórę pozwala uniknąć takiego losu. Program „Młodsza skóra" pomaga też obniżyć poziom cholesterolu i przywrócić właściwy poziom cukru we krwi, zmniejszając jednocześnie ryzyko cukrzycy typu 2.

Ponieważ każda z nas jest inna i ma różne oczekiwania, program można dostosować do indywidualnych potrzeb. Na przykład, jeśli daje ci się we znaki uporczywe schorzenie – np. cellulit, suchość skóry lub trądzik – to na końcu znajdziesz tabelę, w której w przejrzysty sposób tłumaczę, jak rozwiązać poszczególne problemy. Zwracam uwagę na fakt, że 28 dni to bardzo krótki odcinek czasu, a mój program został opracowany z myślą o osiągnięciu natychmiastowych efektów, a co za tym idzie – w trakcie tych czterech tygodni nie zabraknie nam zajęć. Ale efekt końcowy będzie tego warty, a pod koniec programu twoja cera odzyska młodszy wygląd.

Piękna skóra może odmienić twoje życie i dodać ci pewności siebie. Mam nadzieję, że kiedy pod koniec programu spojrzysz w lustro, poczujesz się dobrze ze swoim ciałem, ponieważ pewność siebie to jedna z najbardziej atrakcyjnych cech każdego człowieka. Liczę, że spodoba ci się moja terapia, oraz życzę ci zdrowia i szczęścia na ścieżce ku piękniejszej cerze.

Karen Fischer

Adnotacja medyczna

Osoby przyjmujące leki na receptę, przechodzące operację, zabiegi z użyciem lasera lub zastrzyków, chorujące, kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny skonsultować się z lekarzem, zanim zmienią swoją dietę lub zaczną przyjmować jakiekolwiek suplementy. Porady udzielone w niniejszej książce nie zastępują profesjonalnej opieki lekarskiej.

Część 1.

Młodsza skóra

Rozdział I

Młodsza skóra

Nie chciałam, żeby w przyszłości moja skóra się pomarszczyła.

– **AUTORKA NIEZNANA**

Piękna skóra to błogosławieństwo, którego w młodości nie doceniamy. Skóra jest największym (i najlepiej widocznym) organem naszego ciała, który nosimy na sobie każdego dnia życia. Dlatego bardzo pomaga, jeśli odpowiada nam ona na płaszczyźnie wyglądu i doznań. Dorastanie inicjuje procesy starzenia się. Skóra się wysusza, pojawiają się wybrzuszenia i zmarszczki, a człowiek zaczyna się zastanawiać, czy to już koniec. Myślisz: „Może powinnam zapomnieć o pięknym wyglądzie i zaakceptować to, co nieuniknione?". Osiągnięcie pewnej granicy wieku nie oznacza, że powinniśmy przestać dbać o siebie. Wprost przeciwnie. *To czas, kiedy troska o skórę i zdrowie nabiera większego znaczenia, ponieważ zdrowsza, młodziej wyglądająca cera to coś więcej niż tylko ładna fasada.*

Skóra to filtr oddzielający świat zewnętrzny od wnętrza organizmu, chroniący go przed mikrobami i grzybami.

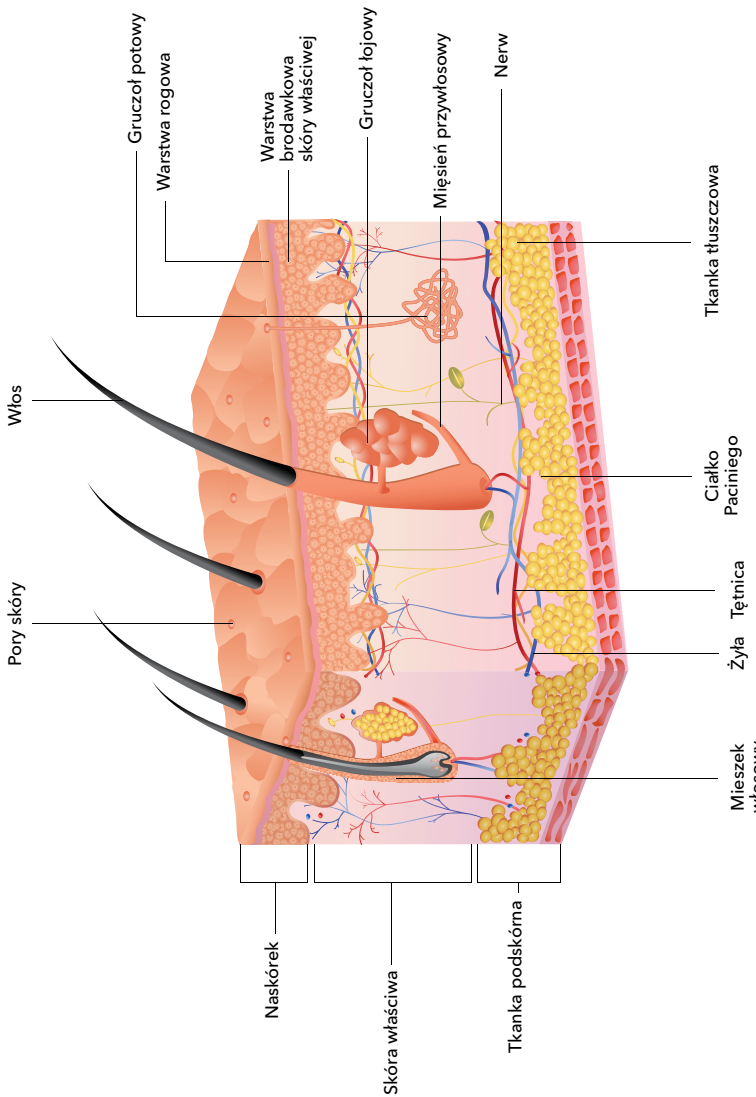
- Skóra wspomaga termoregulację organizmu, przeciwdziałając jego przegrzaniu i przypadkowemu ugotowaniu narządów wewnętrznych.
- Skóra stanowi ważny element układu odpornościowego, chroniąc nas przed chorobami, bakteriami i wirusami.
- Skóra ma znaczący wpływ na zdrowie kości.
- Wygląd skóry informuje nas o ewentualnych niedoborach substancji odżywczych, sygnalizując konieczność zmiany diety.

O skórę warto dbać, ponieważ pełni ona wiele ważnych funkcji i ma duży udział w utrzymaniu nas przy życiu. Współczesna wiedza medyczna oraz technologia znacząco ułatwiają nam zachowanie jej młodego wyglądu. Jeśli przyjrzymy się skórze bliżej, ona sama udzieli nam ważnych wskazówek dotyczących jej pielęgnacji.

Na skórze

Epiderma jest zewnętrzną (obumarłą) warstwą skóry. Najcieńsza jest na powiekach (0,5 mm), a najgrubsza na dłoniach i stopach (ok. 1,5 mm). Składa się na nią pięć warstw, w większości zbudowanych z komórek produkujących keratynę, grube, włókniste białko tworzące warstwę ochronną. Przypominające kolumny komórki z dolnej warstwy epidermy przepychają pozostałe komórki wyżej – *ta podróż ku odnowieniu skóry trwa ok. 28 dni*. Najwyższą warstwę epidermy, *stratum corneum* (warstwę rogową naskórka) tworzą płaskie, obumarłe komórki, które zrzucamy co ok. dwa tygodnie.

- Co 40 minut zrzucamy około miliona martwych komórek skóry. Przez całe życie uzbiera się ich tyle, że bez problemu wypełnią walizkę.
- Między 30. a 80. rokiem życia częstotliwość wymiany komórek na nowe spada o 30–50% (można ją jednak zwiększyć, jeśli odpowiednio zadbamy o skórę).



***Rysunek 1**: Skóra człowieka*

Poprawne funkcjonowanie epidermy gwarantuje optymalne wykorzystanie poniższych czynników sprzyjających młodemu wyglądowi:

WŁAŚCIWOŚCI ZDROWEJ SKÓRY	FUNKCJE	CIEKAWOSTKI I PORADY
kwaśny płaszcz – pH skóry powinno mieć odczyn kwasowy o wartości ok. 5,5	chroni skórę przed szkodliwymi mikrobami i przyrostem drożdżaków	na odczyn pH mają wpływ: lipidy naskórka, nienasycone kwasy tłuszczowe i aminokwasy pochodzące z pokarmów zawierających białko (1); stosujemy środki pielęgnacji skóry o „zbilansowanym pH”
łój skórny – tworzą go oleje i kwasy tłuszczowe wydzielane przez gruczoły łojowe	wodoodporna substancja uszczelniająca, nawadnia skórę (w przypadku nadczynności wywołuje trądzik; w przypadku niedoczynności – suchość skóry)	beta-kryptoksantyna, karotenoid występujący w papajach, czerwonej papryce, papryczkach i dyniach (dynia olbrzymia), poprawia nawodnienie łoju skórnego i skóry jako takiej; cynk i witamina A przywracają właściwy poziom produkcji łoju (2)
pot – wydzielany przez gruczoły potowe w skórze właściwej	wypłukuje mikroby z powierzchni skóry; zawiera lizozym – enzym bakteriobójczy; wspomaga usuwanie produktów przemiany materii	z wiekiem coraz mniej się pocimy; dzięki codziennym ćwiczeniom – takim, które powodują lekkie pocenie się – skóra nabiera naturalnego, zdrowego blasku
pigment skóry – wytwarzany w epidermie za sprawą melaniny i hemoglobiny	chroni skórę przed promieniowaniem UV i zmniejsza ryzyko raka skóry	z wiekiem zwiększa się ryzyko wystąpienia plam wątrobowych i nierównomiernej pigmentacji

Pomost

Epidermę łączą ze skórą właściwą (głębszą warstwą skóry) zazębiające się fale przypominające z wyglądu palce dłoni. Za pośrednictwem tego ważnego mostu substancje odżywcze i tlen są przekierowywane z warstw głębszych do płytszych, zapewniającym im zdrowie. W przypadku obniżenia poziomu estrogenu połączenia spłycają się, tempo przepływu substancji odżywczych ulega spowolnieniu, a skóra traci elastyczność. Jednak niezależnie od aktywności gruczołów hormonalnych *dzięki codziennym ćwiczeniom możemy ręcznie poprawić krążenie krwi na powierzchni skóry*.

Głębsze warstwy skóry

Skóra właściwa to, używając metafory, gleba w naszym ogrodzie. Zajmuje przestrzeń tuż pod powierzchnią skóry i dba o zachowanie jej właściwej struktury oraz przekazywanie substancji odżywczych i płynów. Tkanka skóry właściwej jest gęsta i zawiera zbitki włókien kolagenowych oraz chropowate, elastyczne włókna zbudowane z elastyny, dzięki którym skóra po rozciągnięciu odzyskuje dawny kształt. To tam umiejscowione są gruczoły potowe, mieszki włosowe, żyły i kwas hialuronowy, który przyciąga i zatrzymuje wodę. Efektem zmian w głębszych warstwach skóry są zmarszczki.

Poprawne funkcjonowanie skóry właściwej gwarantuje optymalne wykorzystanie czterech kluczowych składników sprzyjających młodemu wyglądowi.

KOLAGEN

Kolagen to klej spajający skórę, niezwykła struktura białkowa tworząca helisę zbudowaną z trzech łańcuchów, co zapewnia jej niezwykłą trwałość – pod względem skali naprężeń kolagen można

porównać do stali. W ponad 1/3 składa się z aminokwasu – glicyny, w kolejnej 1/3 z proliny, a resztę tworzą lizyna oraz inne aminokwasy. Źródłem tych związków są pokarmy zawierające białko: ryby, jajka, mięso, rośliny fasolowate, orzechy i nasiona. Aby organizm mógł wyprodukować odpowiednią ilość kolagenu, musimy dostarczać mu białka, witaminy C, żelaza, cynku oraz manganu. Z wiekiem włókien kolagenowych ubywa, zwłaszcza w górnej części skóry właściwej.

ELASTYNA

Jeśli owiniemy słoik elastycznym paskiem, po zdjęciu pasek odzyska dawny kształt. Podobnie rzecz ma się z elastycznymi włóknami skóry właściwej, którą można rozciągnąć do 150-krotności jej zwykłej długości – i to bez zagrożenia pęknięciem – a i tak odzyska dawny wygląd. Te elastyczne włókna w obrębie skóry właściwej zawierają specjalne białko (elastynę), która nadaje skórze wytrzymałość i giętkość. Podobnie jak kostium kąpielowy z lycry, który z czasem zaczyna się rozciągać, również skóra może, w konsekwencji starzenia się, utracić część elastyczności.

KWAS HIALURONOWY

W normalnej sytuacji glikozaminoglikany, takie jak właśnie kwas hialuronowy, występują w obrębie skóry właściwej między kolagenem a elastycznymi włóknami. Kwas hialuronowy znajdziemy też w epidermie, ale tylko w skórze młodej – gdyż z czasem z niej znika. Kwas ten ma właściwości hydrofilowe, co oznacza, że przyciąga wodę, która z kolei zapobiega zesztywnieniu kolagenu i elastyny.

Palenie papierosów obniża stężenie kwasu hialuronowego w ciele. Możemy zwiększyć jego produkcję, dostarczając organizmowi kluczowego budulca, jakim jest glukozamina, oraz magnezu i cynku. Panuje przekonanie, że społeczności tradycyjne, najmniej dotknięte procesami starzenia się, osiągają tak imponujące rezultaty

dzięki diecie obfitującej w warzywa korzeniowe o wysokiej zawartości magnezu i cynku.

DOPŁYW KRWI BOGATEJ W SUBSTANCJE ODŻYWCZE

Właściwe ukrwienie nadaje cerze atrakcyjny, zdrowy blask. Substancje odżywcze zawarte we krwi wspomagają naprawę i produkcję komórek oraz podtrzymują ich funkcjonowanie. Wraz z wiekiem ścianki naczyń krwionośnych w skórze właściwej grubieją i nabierają sztywności, a jeśli do tego stosujemy niewłaściwą dietę (albo mamy trudności z trawieniem), to skóra przestaje otrzymywać ważne substancje odżywcze. Pierwszym objawem problemu jest ziemistość cery, a na późniejszym etapie również anomalie skórne, przedwczesne starzenie się i problemy z gojeniem się ran (a w przypadku cukrzycy także wrzody skórne).

Wyściółka

Pod skórą właściwą znajduje się zbudowana z tłuszczu tkanka podskórna. Tłuszcz zapewnia amortyzację i izolację, chroniąc ciało i nadając skórze jędrny, zdrowy wygląd. Wraz z wiekiem tkanka tłuszczowa zanika (proces ten dotyczy głównie skóry twarzy), co w przypadku osób szczupłych skutkuje wizualnym postarzeniem się – mniejszy zapas tłuszczu skutkuje mocniejszym uwydatnieniem zmarszczek. Odwrotny proces zachodzi w rejonie ud, pośladków i brzucha. Tam tkanka podskórna *gęstnieje* (zwłaszcza u kobiet), przez co tłuszcz przenika do skóry właściwej, co skutkuje pojawieniem się cellulitu.

CELLULIT

Cellulit jest uważany za defekt natury kosmetycznej, a nie choroba czy jakiekolwiek zaburzenie. Objawia się pofałdowaniem

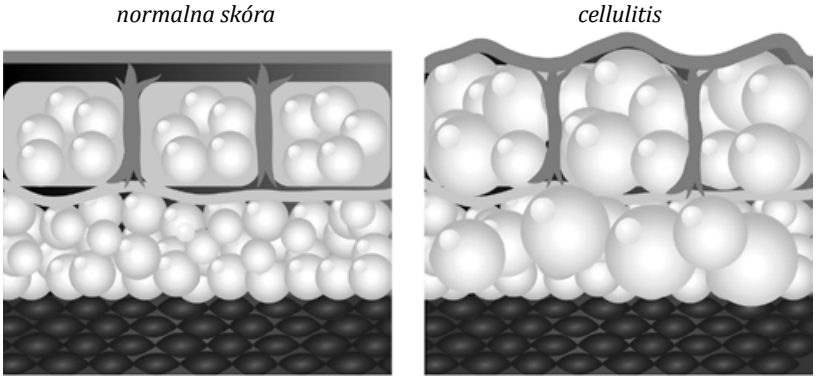
powierzchni skóry wywołanym przez niewłaściwe rozmieszczenie tłuszczu w tkance podskórnej.

Kobiety mają więcej problemu z cellulitem – głównie ze względu na geny. Warto jednak zauważyć, że kobiety sportowcy pomimo starzenia się nie cierpią na ten defekt, co daje nam pewną nadzieję i pozwala wyciągnąć naukę na przyszłość. Badania wykazały, że (rekomendowana) utrata wagi powoduje cofnięcie tkanki tłuszczowej z obszaru skóry właściwej.

PYTANIA I ODPOWIEDZI: „DLACZEGO KOBIETY CZĘŚCIEJ BORYKAJĄ SIĘ Z CELLULITEM?"

Cellulit dotyka ok. 5% mężczyzn i 90% starszych kobiet. Wpływ na ten stan rzeczy mają trzy istotne różnice w składzie skóry kobiet i mężczyzn:

1. U kobiet epiderma – zewnętrzna warstwa skóry – jest cieńsza (mężczyźni zwykle mają twardszą skórę).
2. U kobiet warstwa skóry właściwej jest dużo cieńsza i dodatkowo zmniejsza się z wiekiem, przez co staje się bardziej podatna na wybrzuszenia spowodowane przez tkankę tłuszczową.



Rysunek 2: *Skóra bez i z cellulitisem. Komórki tłuszczowe gromadzą się pod naskórkiem tworząc zgrubienia.*

3. Warstwa tkanki tłuszczowej i tkanka podskórna są u kobiet wydatniejsze (bardziej rozbudowana wyściółka łagodzi trudy porodu).

Receptą na zminimalizowanie i zapobieżenie pojawieniu się cellulitu są częste ćwiczenia; pomaga też suplement cytrynianu wapnia. Badania wykazały ponadto, że masaż zmniejsza zatrzymywanie wody, poprawia drenaż limfatyczny i sprzyja syntezie u osób dotkniętych cellulitem. Więcej informacji na temat tego problemu można znaleźć w tabeli problemów skórnych na s. 250; o cytrynianie wapnia piszę też na s. 99.

Komunikacja wewnątrz skóry

Znaczący wpływ na postępy procesów starzenia ma układ dokrewny zawiadujący pracą gruczołów. Wraz z wiekiem ich aktywność, a co za tym idzie – produkcja hormonów, znacząco spada. Hormony regulują takie kwestie, jak choćby wzrost, nastrój, metabolizm, funkcje płciowe i reprodukcyjne oraz produkcja kolagenu w skórze.

Jednym z głównych hormonów płciowych u kobiet jest estrogen, który w nieznacznych ilościach występuje także u mężczyzn. Estrogen wpływa na ilość glikozoaminoglikanów w organizmie, w tym kwasu hialuronowego, który odpowiada za zmiękczenie i nawodnienie skóry oraz utrzymanie jej jednolitej struktury (to dzięki niemu kobiety mają skórę bardziej miękką w dotyku niż mężczyźni). Estrogeny mają właściwości przeciwzapalne, a ich obecność znacząco wpływa na funkcjonowanie kolagenu (zwiększają jego produkcję) i elastyny w skórze. Mają też dobroczynny wpływ na zdrowie włosów (4).

Menopauza

Menopauza jest całkowicie naturalnym etapem rozwoju kobiety, objawiającym się zanikiem miesiączkowania i płodności. Jej pierwszym etapem jest perimenopauza, kiedy poziom estrogenu zaczyna się stopniowo obniżać. Może to powodować stany zapalne, zmniejszyć produkcję kolagenu oraz elastyczność skóry (o 0,55% rocznie w okresie po perimenopauzie) (5). Niedobór estrogenu prowadzi do niedoboru wapnia, a w konsekwencji do sztywnienia skóry, czemu można przeciwdziałać, przyjmując suplement wapnia. Brodawki warstwy właściwej skóry również ulegają wygładzeniu, co osłabia skórę i utrudnia rozprowadzanie substancji odżywczych – widocznym objawem tego problemu jest ziemistość cery. *Efekt ten można w dużej mierze zniwelować dzięki regularnym ćwiczeniom, które sprzyjają opłukiwaniu skóry krwią o dużej zawartości substancji odżywczych (o ile oczywiście stosujemy zdrową, bogatą w takie substancje dietę)*. Więcej informacji na temat leczenia problemów skórnych towarzyszących menopauzie zamieszczam w tabeli problemów skórnych na s. 252.

vivante

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

SKÓRA
PEŁNA BLASKU

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl