ZDRAVÍ A KRÁSA 17. 06. 2021

Správná výživa pleti dokáže zázraky! Jaké vitamíny pleti prospívají?

Kůže je největší orgán lidského těla, přesto na jeho správnou výživu často zapomínáme. Proto se na pokožce mohou vyskytnout předčasné vrásky, pupínky, zarudnutí a další známky toho, že nám chybí důležité vitamíny na pleť. Jak na výživu pleti, abychom ji udrželi co nejdéle svěží a krásnou?

Vitamín A na zpomalení stárnutí

Vitamín A naleznete v kosmetice nejčastěji pod názvem **retinol**. Je skvělým pomocníkem proti stárnutí pleti i jako prevence vrásek a černých teček. Jeho dalším přínosem ve výživě pleti je schopnost zvyšovat průtok krve a tím zajišťovat lepší hydrataci. Pokožka je při pravidelném přísunu vitamínu A hladší, zářivější, pružnější a má jednotnou barvu.

Vitamín A kromě kvalitní kosmetiky najdeme také např. v **hovězím masu, játrech, rybím tuku, dýni, mrkvi, meruňkách nebo mangu**.

Vitamíny skupiny B proti zánětům i otokům

Nejdůležitějšími vitamíny na pleť ze skupiny B jsou thiamin (B1), niacin (B3), kyselina pantothenová (B5) a biotin (B7).

Thiamin má schopnost redukovat tmavé kruhy pod očima a otoky a hraje důležitou roli při tvorbě kolagenu. Z potravin bohatých na thiamin si můžeme dopřát např. **obiloviny, kvasnice, červené maso, ořechy, med, luštěniny, brambory, květák nebo vejce**.

Niacin má protizánětlivé účinky a v kosmetice se používá proti akné a různým vyrážkám. Pomáhá vytvářet přirozenou ochranu pokožky. Niacin najdeme v **játrech, drůbežím masu, tuňákovi, kvasnicích nebo luštěninách**.

Kyselina pantothenová je z vitamínů na pleť skupiny B nejpoužívanějším pomocníkem. Najdeme ji v celé řadě kosmetických přípravků určených na regeneraci, zlepšení kvality pokožky, po opalování atp. Vitamín B5 obsahují např. **játra, žloutek, obiloviny, houby nebo kvasnice**.

Biotin pomáhá v boji proti ekzémům, svědění a šupinatění pokožky. Přirozenými zdroji jsou **kvasnice, vnitřnosti, hovězí maso, žloutek, sója, ořechy nebo luštěniny**.

Vitamín C na hojení ran a rozjasnění pleti

Správná výživa pleti se samozřejmě neobejde bez **vitamínu C**, který je známým **antioxidantem**. Chrání pokožku před UV zářením a volnými radikály, pomáhá při hojení ran a stimuluje tvorbu kolagenu. Na pleť má také rozjasňující účinky a eliminuje pigmentové skvrny.

Z potravin bohatých na vitamín C můžeme vybrat **rajčata, červenou papriku, jahody, kiwi, citrusy, šípky, rakytník, špenát nebo brokolici**.

Vitamín D na omlazení a hydrataci

Vitamín D hraje roli v posilování a zpevnění pleti a zajišťuje jí ochrannou bariéru proti nepříznivým vlivům. Obnovuje kožní buňky a je účinný také v boji s ekzémy.

Zdrojem vitamínu D je **sluneční záření**, ale i některé potraviny, jako např. **mořské ryby, mléko, vejce nebo játra**.

Vitamín E proti kožním zánětům a na vyhlazení pleti

Výčet vitamínů na pleť se neobejde bez vitamínu E, který se hojně používá v **hojivých a hydratačních krémech**. Jeho antioxidační účinky pozitivně působí proti kožním zánětům a chrání buňky proti volným radikálům. Vitamín E je také skvělý pro vyhlazení pleti, její zklidnění i hydrataci.

Tento vitamín najdeme např. v **pšeničných klíčcích, sóji, avokádu, mléku, rostlinných olejích nebo listové zelenině**.

Vitamín K na redukci kruhů pod očima

Trápí-li vás kruhy pod očima, černé tečky nebo ochablá pleť, najděte si **kosmetické přípravky** obsahující vitamín K. Kromě zmíněných problémů pomůže i zjemnit vrásky a bojuje i proti křečovým žilám.

Vitamín K obsahuje např. **listová zelenina, avokádo, špenát, brokolice, růžičková kapusta, zelí, zelené fazolky, hrášek, kiwi nebo máta**.