



A bőr a legnagyobb kiválasztó szervünk és ami a bőrön belül zajlik, az bizony meglátszik kívül is. A pattanásos, korán öregedő, foltos bőr sok mindenről árulkodik. Természetesen a pattanások– életünk bizonyos időszakában – felborult hormonháztartásról is tanúskodhatnak, de az esetek többségében helytelen táplálkozási szokások is súlyosbítják a helyzetet – vallja **László Tünde Réka**

táplálkozási és étrend tanácsadó, aki elárulja nekünk, mit adjunk enni a bőrünknek.

Bőrgyulladás

Ha gyakran jelennek meg pattanások az arcon, háton vagy dekoltázson, az **anyagcsere zavarra** utaló jel lehet. Elsősorban vizsgáljuk meg a naponta elfogyasztott édesség, csokoládé és sütemény, üdítő mennyiségét és minőségét. A túlzott szénhidrátbevitel túl magas vércukorszintet eredményez, ami elősegíti a bőr gyulladásos folyamatait.



Allergia/ekcéma

Amennyiben gyulladásos, előbb piros, majd **száraz foltok** jelennek meg a bőrön, lehet, hogy ekcémával vagy allergiás jelenséggel van dolgunk. Ha visszatérő jelenséggé válik, megtörténhet, hogy ételallergia húzódik a háttérben.

Szó lehet glutén-, laktóz- vagy fehérjeérzékenységről, ami megzavarva az immunrendszert, fenntart egy állandó **gyulladást a szervezetben**. Nem kell feltétlenül intoleranciában szenvedni, a gyulladásos bőrelváltozások már érzékenységnél is megjelennek.



és szőlő, málna, eper, cseresznye, áfonya, narancs, citrus, és egyéb gyümölcsök. Készítsd el a receptet a receptgyűjteményből

Csirkebőr

Mostanában mind gyakoribb az úgynevezett „csirkebőr” (keratosis pilaris), amely legtöbbször a felkaron jelenik meg, grízes, **apró dudorok** formájában. Ez sok esetben (ha nem gluténérzékenység húzódik a háttérben) Omega 3 zsírsav hiányra utal. Ilyenkor igyekezzünk gyakrabban halat, tenger gyümölcseit vagy avokádót fogyasztani.

Mi táplálja a bőrt?

A bőr, a táplálkozás szempontjából nem egy külön világ, hanem összefügg a szervezet általános állapotával. A bőrünk tükrözi a belső szerveink és főleg **az emésztőrendszerünk állapotát**.

Mindaz ami táplálja

és védi a szervezetünk sejtjeit, az a bőrnek is hasznos.

Az E-vitaminban és telítetlen zsírokban gazdag ételek nagyszerű bőrtáplálók és sejtvédők: ilyenek a diófélék, (dió, paradió, kesudió, mandula, pekándió) és a magvak (tökmag, napraforgómag, őrölt lenmag, kendermag, szezámmag). A magvakat nyersen fogyasszuk, ne sózva vagy/és pörkölve.



Mit érdemes enni, hogy bőrünk feszesebb, fiatalosabb legyen?

Nem tudom vettétek-e észre, hogy a **vegetáriánus étrendet** követők bőre egy idő után milyen szépen kitisztul? Most nem a vegetáriánus étrend mellett kívánok érvelni, de nem lehet figyelmen kívül hagyni a friss zöldségek és gyümölcsök hatását.

A színes és **sötét színű zöldségek** és gyümölcsök is kiváló sejtvédő hatásúak a polifenol tartalmuknak (flavonoidok) köszönhetően. Ezek olyan antioxidáns hatású színyanyagokat tartalmaznak, amelyek megvédik a bőrt a korai öregedéstől és segítik a C vitamin hatékonyabb felszívódását beépülését: ilyen a fekete áfonya, vörös áfonya, feketeribizli, málna, fekete berkenye (arónia), citrusfélék, cékla, spenót, brokkoli, színes paprika, spárga, petrezselyemzöld, alma stb.

A sárgarépa, édesburgonya és sütőtök többek között az A vitamint is biztosítja, ami különösen fontos a bőr egészsége szempontjából.

A **tejtermékek közül a kefirt**, a gabonafélék közül pedig a zabpelyhet emelném ki mint bőrbarát ételeket. A teafélék közül a zöld tea valamint a rooibos tea kiemelkedő gyulladásgátló hatással bírnak.

Ami az állati eredetű táplálékokat illeti, mennyiségük nem kellene meghaladja a **20 százalékot**. Ez azt jelenti, hogy az a jó, ha az elfogyasztott ételmennyiség 80 százaléka kizárólag növényi eredetű. Az állati eredetű termékek (húsok, sajtok, felvágottak, kenőszajtok stb.) több salakanyagot tartalmaznak, amelyek terhelik az emésztőrendszert és azáltal a bőrünket is.

Nagyon fontos: ha tiszta bőrt szeretnénk, **kerüljük a tartósítószerekkel**, adalékanyagokkal és színezékekkel készült termékeket! Különösképpen a kenhető hús- és tejtermékekhez, valamint az édességekhez használják ezeket az idegen anyagokat.



Ezektől az idegen anyagoktól igyekszik szabadulni a kiválasztó rendszerünk és ezt a bőrünkön keresztül is teszi, pattanás, mitesszer, szennyeződés formájában. Az alkoholfogyasztás és dohányozás nagymértékben súlyosbítja a bőrproblémákat.

Külsőleg: nagyszerű frissítő és tápláló a **kávézaccos-olívaolajos bőrtisztító**. Zuhanyozás után jó erősen dörzsölnünk át a bőrünket a keverékkel, majd néhány perc múlva langyos vízzel

mossuk le.

Tápláló olajkeveréket állíthatunk össze magunknak a következő összetevőkből: 1/3 szezámolaj, 1/3 rész kókuszolaj, 1/3 rész kakaóvaj (gőz fölött olvasszuk). Zuhanyozás után, a nedves bőrbe jól dörzsöljük bele. Nemcsak táplál, de nyugtatja és gyógyítja is a bőr gyulladásos elváltozásait.

Még mire figyeljünk oda?

A pihentető, **napi 7-8 óra alvás** nagyon fontos a bőr egészsége szempontjából is. A stresszes életmód és túl kevés alvás idővel megviseli a bőrünket is, fáradtabb, nyúzottabb, vízhiányosabb lesz. A rendszeres, közepes intenzitású mozgás és a szauna is segíti a bőr természetes tisztulását.



A friss levegő, a tavaszi napfény biztosítja a megfelelő mennyiségű D-vitamin termelődést (napi 20-30 perc) és segít a bőrünk fiatalságának megőrzésében. **Ne engedjük, hogy leégjen a bőrünk**, ugyanis a kor előrehaladtával lassúbb a bőr megújulási folyamata. A túl sok napfény korai ráncosodáshoz,

feltosodáshoz vezethet.

Ne feledjük, ami belül van, az kint is meglátszik.