

Opalona skóra przez cały rok



DZIĘKI POGROMCOM WOLNYCH RODNIKÓW, TWOJA SKÓRA JEST BEZPIECZNIEJSZA PODCZAS OPALANIA.



Lubisz, gdy twoja skóra jest przybrązowiona, bo wtedy wygląda apetycznie, a ty sprawiasz wrażenie wypoczętej. Latem często wystawiasz się na słońce, a w chłodniejszych porach roku opalasz się w solarium. Jesteś świadoma tego, że pod wpływem promieni UV twoja skóra szybciej może tracić jędrność, głównie za sprawą działania wolnych rodników. Dlatego trzeba ją przed nimi chronić od wewnątrz. Wtedy opalenie będzie bezpieczniejsze.

zjadliwe wolne rodniki

To uszkodzone cząsteczki tlenu. Wyrzucane są w organizmie zawsze (to produkty uboczne reakcji metabolicznych komórek). Jednak pod wpływem niektórych czynników zewnętrznych, np. promieniowania UV, może uwalniać się większa ich ilość. Mają złą sławę. Znane są z tego, że uszkodzają błony komórkowe napotkanych komórek, także w skórze (np. włókien kolagenowych budujących strukturę skóry i odpowiadających za jej jędrność). Skutek? Skóra, w której szaleją wolne rodniki wolniej się odnawia, bo

więcej komórek jest niszczonych niż się regeneruje. Tworzą się nowe zmarszczki, bo włókna kolagenu tracą sprężystość, gorzej się odnawiają, a nowe powstają wolniej niż dotychczas. Na szczęście jest na to sposób.

beta karoten na start!

To jeden z najsilniejszych znanych przeciwutleniaaczy. Gdy jego cząsteczka spotka na swej drodze rozbójnika, jakim jest wolny rodnik, natychmiast przyłącza się do niego i obeszczadnia go. Podobne właściwości mają także inne przeciwutleniaacze, czyli likopen, selen oraz witaminy C i E. Niestety, rzadko dostarczasz ich sobie w wystarczającej ilości. Aby to zrobić, musiałabyś zjadać każdego dnia pięć marchewek i dwa kilogramy pomidorów. Zamiast tego można łyknąć odpowiednią ilość antyoksydantów w tabletkach. Sięgnij np. po Solarin, który oprócz wspomnianych wcześniej „wymiataczy wolnych rodników” zawiera także kwas foliowy, witaminę B₆, niacynę (witamina PP), biotynę i cynk, które odgrywają ważną rolę w metabolizmie skóry.

dla wielbicielki słońca

Jeśli będziesz regularnie dostarczać sobie tych składników, zapobiegiesz przedwczesnemu starzeniu się skóry, zwłaszcza jeśli jesteś bywalczynią solarium i opalasz się tam cały rok. Beta karoten nie zużyty do walki z wolnymi rodnikami zostaje odłożony w organizmie w postaci niegroźnych dla zdrowia złożeń. W skórze jest stopniowo odkładany w podskórnej tkance tłuszczowej, a potem w skórze. Z czasem przechodzi do naskórka, stąd po kilku tygodniach dostarczenia sobie beta karotenu skóra przybiera charakterystyczną lekko opaloną barwę. To znak, że skóra jest dodatkowo chroniona przed szkodliwym działaniem promieni UV naturalnym filtrem beta karotenu. Wtedy ryzyko poparzenia skóry jest nawet dwukrotnie mniejsze.

