



УНИВЕРСИТЕТ
ЗДОРОВЬЯ

Топ продуктов

для безупречной кожи



Основное питание кожа получает изнутри.

Такие симптомы как: прыщи, покраснения, воспаления, сухая или тусклая кожа указывают на наличие **дисбаланса** витаминов и микроэлементов в организме.



Основные питательные вещества, необходимые для красоты кожи:

- **Витамин С** - способствует выработке коллагена, а также повышает эластичность кожи, выравнивает и осветляет цвет лица.
 - **Витамин А** - стимулирует образование коллагеновых и эластических волокон, снимает воспаление, помогает бороться с акне, делает кожу более устойчивой к ультрафиолету, замедляет старение кожи.
 - **Витамин Е** - нормализует работу сальных желез, стимулирует естественное обновление клеток, помогает клеткам восстанавливаться после воздействия солнца, замедляет старение и борется с появлением морщин.
 - **Витамин Д** - улучшает регенерацию, защищает от повреждений, вызванных УФ-излучением, повышает упругость кожи. Недостаток витамина ведет к преждевременной сухости и гиперпигментации кожи, потере упругости, образованию морщин, покраснений.
-

- **Витамины группы В** - участвуют в регенерации, поддерживают увлажненность кожи, предотвращают шелушение, регулируют работу сальных желез.
- **Цинк** - принимает участие в синтезе коллагеновых волокон, ускоряет процесс регенерации кожи, снимает воспаление, играет роль в уменьшении акне.
- **Селен** - борется с возрастными изменениями. В сочетании с витамином Е восстанавливает и укрепляет иммунную защиту кожи, а в сочетании с витамином С повышает ее защиту от УФ-излучения.
- **Сера** - необходима для формирования всех соединительных тканей в организме, стимулирует выработку коллагена и кератина.
- **Кремний** - имеет важное значение для оптимального синтеза коллагена, повышает прочность и эластичность кожи.
- **Омега - 3** - поддерживает увлажненность кожи, помогает бороться с акне, при дефиците нарушается барьерная функция кожи.

При поступлении **недостаточного количества** питательных веществ кожа **не будет** качественно выполнять свои функции.



Функция	За что отвечает
Барьерная (защитная)	Защита от проникновения извне воды, бактерий, раздражающих веществ, защита от потери воды через кожу. Естественная защита от УФ излучения за счет меланина и кератина.
Метаболическая	Синтез витамина Д, выведение некоторых токсинов.
Иммунная	Обеспечение иммунной защиты.
Рецепторная	Передача информации в мозг о факторах окружающей среды (температуре, влажности, давлении, движении воздуха и др.) и механической стимуляции (удары, прикосновения).
Терморегуляторная	Регулирует обмен тепла между организмом и внешней средой. Испарение пота с поверхности кожи вызывает понижение температуры тела.
Секреторная	Поддержание уровня кислотности за счет выделения кожного сала, органических кислот, пота, подавление роста микробов. От кислотности кожи зависит прочность и эластичность липидных слоев. Чем хуже качество липидных слоев, тем быстрее испаряется вода из глубоких слоев кожи и в кожу начинают проникать вещества, которые раньше не могли туда проникнуть.

Топ продуктов для безупречной кожи



УНИВЕРСИТЕТ
ЗДОРОВЬЯ

Продукт	Влияние на организм
Рыба и морепродукты 	Источник белка (строительный материал для кожи), незаменимых жирных кислот омега-3 (помогают защитить кожу от солнечных лучей и поддержать здоровье кожи), витаминов А и Е.
Печень 	Источник витаминов группы В, содержит витамин Д, А, Е, К и железо , которые поддерживают здоровье соединительной ткани. Богата медью, которая необходима для формирования соединительных тканей, упрочнения коллагена.
Яйца 	Богаты серой , которая необходима для формирования всех соединительных тканей в организме, стимулирует выработку коллагена и кератина. Образует связи внутри белков, которые обеспечивает гибкость и подвижность тканей.
Цельнозерновые крупы (киноа, гречка, овес) 	Богаты витаминами группы В , которые участвуют в регенерации, поддерживают увлажненность кожи, помогают в регуляции работы сальных желез.
Зелень и зеленые овощи (брокколи, шпинат, кресс салат и т.д.), водоросли 	Содержат витамины А, С, Е, К, витамины группы В и железо. Спирулина, темно-зеленая морская водоросль - является богатым источником биотина, белка, железа и витамина В12, который нужен для здоровья кожи. Хлорофилл, содержащийся в зеленых овощах и зелени, выступает профилактикой преждевременного старения кожи, защищает от вредного УФ-излучения и влияния свободных радикалов.

Топ продуктов для безупречной кожи



УНИВЕРСИТЕТ
ЗДОРОВЬЯ

<p>Овощи (томаты, перец, морковь, свекла)</p> 	<p>Сладкий перец - источник витамина С (необходим для выработки коллагена, который обеспечивает упругость кожи). Томаты - мощный антиоксидант - богаты витамином С, каротиноидами, ликопином, который обладает противозрастными свойствами и бета-каротином (повышает защиту кожи, особенно, в сочетании с витамином Е). Морковь, свекла - богаты витаминами группы В, витамином А, а также магнием и калием.</p>
<p>Семена тыквы</p> 	<p>Богаты белком, магнием, железом, цинком, калием, биотином и жирными кислотами. Улучшают состояние кожи.</p>
<p>Бобовые</p> 	<p>Богаты железом, цинком и биотином.</p>
<p>Костный бульон (рецепт см.далее)</p> 	<p>Содержит аминокислоты и микроэлементы, необходимые для выработки коллагена.</p>
<p>Настой из крапивы (рецепт см.далее)</p> 	<p>Крапива богата кремнием, необходимым для образования коллагена, витаминами С и К, селеном и цинком. Обладает противовоспалительными свойствами, эффективно борется с темными кругами под глазами.</p>
<p>Орехи (миндаль, грецкий орех)</p> 	<p>Источники витамина Е (поддерживает выработку коллагена и оказывает противовоспалительное действие на организм) и полиненасыщенных жирных кислот, содержат цинк, селен.</p>
<p>Ягоды (смородина, облепиха, черника и другие)</p> 	<p>Богаты антиоксидантами, помогают замедлить процесс старения и сделать кожу более здоровой. Содержат витамин С, который необходим для здоровья кожи, стимулирует выработку коллагена, борется с пигментными пятнами, способствует более быстрому заживлению ран.</p>



Рецепт костного бульона долгой варки



Ингредиенты:

- Кости индюшачьи или говяжьи, куриные, куриные шеи, ножки, плечевая часть крылышка.
- Вода фильтрованная — достаточное количество, чтобы полностью покрыть кости.
- Яблочный натуральный уксус/лимонный сок — 2 столовые ложки на 4 литра воды.
- Соль гималайская/морская — на вкус.
- Специи — черный перец, куркума, лавровый лист по вкусу. Красный репчатый лук вместе со шкуркой (промыть, обрезать кончики), несколько зубчиков чеснока.



Приготовление:

- Кости залить водой, поставить вариться;
- После того, как закипит, удалить пену, закрыть крышкой;
- Варить на медленном огне от 5 часов для куриных и индюшачьих костей, до 12-16 часов для говяжьих.
- Для ускорения приготовления можно использовать скороварку в режиме “холодец”;
- Готовый бульон процедить, хранить до 3-х дней в холодильнике или до 2-х недель в морозилке.

Исключить употребление костного бульона долгой варки **при гистаминовой чувствительности.**

Рецепт приготовления настоя из крапивы



Приготовление:

- Измельчить крапиву керамическим ножом (металл вызывает окисление);
- Утрамбовать до верха в литровую стеклянную банку и залить теплой водой;
- Накрыть тканью, поставить в темное и сухое место;
- Настаивать 3-4 дня. Процедить.

Хранить при комнатной температуре, перепады температур делают кремниевые кислоты неустойчивыми.

Принимать настой следует не дольше одной недели, по половине стакана за полчаса до еды или через час после нее.

Противопоказания: индивидуальная чувствительность, повышенная свертываемость крови, склонность к тромбозам, кровотечения, вызванные кистой, полипами, опухолями матки и ее придатков. Заболевания, при которых необходимо ограничение приема жидкости (тяжелые заболевания сердца или почек), беременность.