



Pripremite organizam i kožu  
*za vruće dane!*

Duga i hladna zima je konačno iza nas. Stižu nam topli, sunčani dani koji bude duh i tijelo. Iako bez sunca nema života, valja imati na umu da je sunce, odnosno UV zračenje koje ono emitira, jedan od najvećih neprijatelja kože.



Dr.sc. DARIJA VRANEŠIĆ BENDER

*Pretjerano izlaganje kože suncu potiče stvaranje štetnih slobodnih radikala. Slobodni radikali vidljivo oštećuju tkivo kože što se manifestira pojavom bora, tamnih mrlja i opeklina od sunca. No, ono što još više zabrinjava jesu unutarnja oštećenja koja povisuju rizik od karcinoma kože.*

Upotreba krema sa zaštitnim faktorom, adekvatna njega kože prije i nakon sunčanja, pokrivanje glave šeširom te izbjegavanje sunca u vrijeme najjačeg zračenja su provjerene metode zaštite kože.

Kreme za sunčanje sa zaštitnim faktorom posebno su vrijedne kada sadrže prirodne sastojke poput **meda, maslinovog ulja, aloe vere, kakao maslaca, sjemenki grožđa** – supstance koje djeluju kao snažni antioksidansi te druge tvari koje hrane i štite kožu.

Za one koji nemaju volje i vremena za izlaganje suncu postoje i kreme za intenzivno tamnjene koje sadrže ekstrakt mrkve bogat beta karotenom što potiče pigmentaciju i štiti kožu od oštećenja.

Nakon sunčanja valja nanijeti osvježavajući gel sa sastojcima koji hrane, vraćaju elastičnost i hladne kožu – poput **zelenog čaja, aloe vere, sjemenki grožđa, ulja mente i vitamina E**.

“

Pravovaljanim uzimanjem nutrijenata putem **dodataka prehrani** možemo kožu pripremiti za izlaganje suncu, umanjiti oštećenja i pojavu alergija na sunce te dulje zadržati preplanuli ten.

”

Brojne studije ukazuju na nutrijente koji mogu biti od velikog značenja u zaštiti kože od oštećenja. Štoviše, pravovaljanim uzimanjem tih nutrijenata putem dodataka prehrani možemo kožu pripremiti za izlaganje suncu, umanjiti oštećenja i pojavu alergija na sunce te dulje zadržati preplanuli ten.

U tom se kontekstu ističu karotenoidi koji igraju važnu ulogu u zaštiti tkiva od oštećenja uzrokovanih UV zračenjem. U kliničkim pokusima, najviše se ispitivalo djelovanje antioksidativnih nutrijenata, beta karotena, vitamina A, C, E te selena i cinka. Također, od koristi mogu biti i drugi antioksidansi porijeklom iz hrane, primjerice antiokisdansi iz brokule, propolis, supervoća acai i noni kao i snažni antiokisdans koenzim Q10.

Aloe vera je ljekovita biljka koja se već stoljećima koristi za obnavljanje i zaštitu kože i sluznica, a novije znanstvene studije ukazuju na zaštitno djelovanje zelenog čaja i maslinovog ulja.



# Dodaci prehrani za zaštitu kože *od sunca*



## OMEGA-3

Omega-3 masne kiseline imaju bitnu ulogu u stvaranju lipidne barijere kože. One, također, vlaže kožu i ublažavaju nadražaje na koži.

Nedostatak esencijalnih masnih kiselina se manifestira suhom kožom sklonom iritacijama. Zbog toga je neophodno prehranom osigurati njihov adekvatan unos i kada je potrebno posegnuti za dodatnim omega-3 masnim kiselinama jer potiču vitalan i mladolik izgled kože.

## BETA KAROTEN

Beta karoten je jedan od najčešće korištenih dodataka u svrhu pripreme kože za sunce.

Rezultati velikog broja eksperimentalnih studija ukazuju na to da **beta karoten djeluje zaštitno protiv akutnih i kroničnih manifestacija kožnih oštećenja uzrokovanih izlaganjem suncu**. Kako bi se polučilo zaštitno djelovanje potrebo je uzimati beta karoten najmanje 10 tijedana prije izlaganja suncu.

## ZELENI ČAJ

Zeleni čaj je popularni napitak koji se konzumira diljem svijeta, a posebice u Azijatskim zemljama, poput Kine, Koreje, Japana i Indije. Temeljeno na dokazima o povoljnim učincima zelenog čaja na kožu miševa i nešto dokaza o djelovanju na ljudsku kožu, mnoge farmaceutske i kozmetičke kompanije dodaju ekstrakte zelenog čaja u svoje proizvode za njegu kože. Zeleni čaj zasigurno ima izvjestan povoljni učinak, a nećemo pogriješiti ako uzimamo kapsulirani ekstrakt zelenog čaja. Kada biramo dodatke prehrani s ekstraktom zelenog čaja, valja odabrati one koji imaju standardiziranu količinu katehina.

## ALOE VERA

Aloe vera je cijenjena ljekovita biljka koja se već više od 2000 godina koristi za prirodnu njegu kože, a izvanredna je pomoć za suhu, osjetljivu i oštećenu kožu.

Svojim iscjeljujućim svojstvima, Aloe vera štiti kožu i smiruje opekline, djeluje protuupalno te pomaže kod zarastanja rana i ozljaka. Pravi melem za kožu!

## C KOMPLEKS

Vitamin C s bioflavonoidima oblik je dodataka prehrani koji je napravljen kako bi što više oponašao prirodno okružje vitamina C, budući de se taj vitamin u agrumima nalazi u prirodnom kompleksu s biljnim kemikalijama bioflavonoidima.

Jedno od značajnijih novih dermatoloških otkrića je otkriće sposobnosti **vitamina C** da se "uprostavi" negativnim posljedicama izlaganja suncu. Nagomilani slobodni radikali uzrokuju značajnu štetu na tkivima posebice na kolagenu i elastinu, gradivnim komponentama kože, uzrokujući, primjerice, stvaranje bora na koži.

**Vitamin C, kao moćan antioksidans neutralizira slobodne radikale te tako sprječava oštećenja na koži.** Osim prevencije oštećenja, vitamin C igra važnu ulogu i u regeneraciji već oštećene kože kroz poticanje sinteze kolagena. Prema Američkom dermatološkom društvu, dnevni unos 500 – 1000 mg vitamina C može biti od velike koristi za očuvanje zdravlja kože.

## VITAMIN E

Vitamin E naziva se i "vitamin ljepote" jer potiče mnoge kemijske reakcije u organizmu koje poboljšavaju stanje naše kože. Snažan je antioksidans koji potiče popravak oštećenja uzrokovanih djelovanjem slobodnih radikala i blagotorno djeluje na sve tipove kože. Također, pomaže u smanjenju crvenila kože nakon pretjeranog izlaganja suncu te smanjuje nastajanje bora i održava kožu glatkom kroz duže vrijeme.

## B KOMPLEKS

Vitamini B skupine neophodni su za održavanje zdrave kože, kose i noktiju. Oni će, uz proteine kao potporu, pomoći Vašoj koži da ostane sjajnija i elastičnija, noktima da budu čvršći i kosi da bude mekša i svilenkastija.

Studije su pokazale da je čak 40% slučajeva dermatitisa rezultat nedostatnog unosa vitamina B skupine prehranom. Izbjegavanjem deficita vitamina B skupine možemo odgoditi slab rast i sijedenje kose, sušenje, crvenilo i iritaciju kože, ispucale usne i pojavu ranica na rubovima usta i oko nosa te lomljenje noktiju.

**B kompleks** je dobro uzimati tijekom proljeća, kako bi adekvatno nahrаниli kožu i pripremili je za štetne utjecaje koji je čekaju ljeti.

## BROKULA

Brokula je kao riznica nutrijenata i drugih tvari s antioksidativnim djelovanjem odlična namirnica za postizanje pravilne ravnoteže antioksidansa i prooksidansa u tijelu. Istraživanja na miševima objavljena u travnju ove godine pokazala su kako ekstrakt klica brokule može zaštiti kožu od štetnog učinka UV zračenja i time smanjiti rizik od pojave karcinoma kože. Kod miševa hranjenih brokulom razvilo se 25% manje tumora na koži.

Osim toga, ti su tumori bili 70% manji od tumora koji su se razvili kod miševa koji nisu bili hranjeni brokulom. Lako se radi o istraživanjima provedenim na životnjama, nedvojbeno je da brokula ima povoljno djelovanje na zaštitu od UV zračenja.

## SOJA LECITIN

Sojin lecitin je prirodnji emulgator, koji se sastoji se od kolina i inozitola u obliku fosfatidilkolina. Svojstvo emulgatora osigurava vezanje vlage i masnoća, tvari koje se u normalnim okolnostima ne vežu. Upravo je ravnoteža vlage i masnoće u koži bitna za lijep, svjež i mladolik izgled kože, a čest problem je nedostatak vlage, posebice ljeti i zimi kada se koža izrazito isušuje. **Osobina lecitina da veže vlagu dolazi do izražaja kod svih stanja u kojima je koža suha i ispucala.**

## PROPOLIS

Propolis je visokovrijedan pčelinji proizvod složenog kemijskog sastava. Znanstvenim istraživanjima iz propolisa je izolirano više od 250 različitih spojeva, uključujući antioksidanse (flavonoide), aminokiseline, vitamine, minerale, organske kiseline i eterična ulja. Zbog visokog udjela antioksidansa, uzimanje propolisa može biti dobra strategija zaštite od sunčevog zračenja. Također, zaštitna uloga propolisa dokazana je u istraživanjima u kojima je propolis nanošen na kožu, a dokazano je **smirujuće djelovanje na upalne promjene na koži, te smanjenje oksidacije lipida izazvano UV zračenjem**. Smatra se kako propolis može imati blagotorne zaštitne učinke na foto-oštećenja kože te zaštititi od karcinogeneze.

## KOENZIM Q10

U većine osoba starijih od trideset godina, razina koenzima Q10 u koži je snižena, što rezultira smanjenom sintezom kolagena, elastina i drugih molekula važnih za kožu. **Koenzim Q10 uspješno poništava štetan utjecaj UV zračenja i djelovanje reaktivnih kisikovih spojeva koji oštećuju elastin i kolagen kože, pa se često dodaje u kreme koje služe za obnavljanje kože.** Osim ove vanjske, egzogene primjene, koenzim Q10 djeluje povoljno na obnavljanje kože i smanjenje bora ako se uzima u obliku dodataka prehrani.

## MULTIVITAMINI I MINERALI

Multivitamini i minerali potrebni su odraslima i djeci i ljeti, iako često tijekom toplijih mjeseci zaboravljamo na takve pripravke. Naime, sunce može djelovati iscrpljujuće na organizam i imunitet, pa tada dodaci prehrani mogu biti od koristi.

*I na kraju, valja spomenuti vodu. Adekvatan unos vode pomaže otklanjanje otpadnih tvari i „čistiti“ kožu. S druge strane, nedovoljan unos vode se prvo primjećuje upravo na koži. Stoga, kako bi se osigurala optimalna vlažnost i uklonili vidljivi znaci starenja kože potrebno je unijeti barem 1.5 l tekućine dnevno, najbolje putem mineralne ili izvorske vode, biljnih čajeva te prirodnih sokova.*

*Dr.sc. DARIJA VRANEŠIĆ BENDER  
/ Vitaminoteka*