

Vitamiinikokteil sinu nahale

Võtad purgist vitamiine, et tervist turgutada? Tubli! Ei tasu unustada, et vitamiini ja antioksüdante vajab ka sinu nahk – ikka selleks, et pale oleks säravam ja värskem.

TEKST MARI-LIIS STAHHOV / FOTOD SHUTTERSTOCK, HINDREK MAASIK, TOOTJAD

Mie nahal peegeldub see, mis toimub meie sees. „Nahk on inimese kõige suurem organ ja selle funktsioon on kaitsta kõiki teisi organeid, mis jäävad tema sisse peitu. See, kui hästi nahk „ihukaitsja“ rolli täita suudab, sõltub sellest, kui heas olukorras ta on,“ kinnitab iluekspert ja Babori koolitaja Evelin Ainomäe.

Nahahooldustoodetega saab hoolitseda naha eest pindmiselt, muu hulgas tugevdada ka naha kaitsebarjääri. „Naha koostise kvaliteet luuakse aga raku sees ja seda mõjutab peamiselt see, mida seesiselt tarbime. Tänapäevase tippteaduse järgi loodud kreemid mõjutavad naharakke ka seesiselt, aga vaid nahahooldusega ei saa asendada tervise-likku, makro- ja mikrotoitainet tootmist. Täiuslikuks naha terviseks ja iluks toimib kombinatsioon mõlemast – õigest nahahooldusest ja tervislikust toitumisest,“ selgitab Evelin.

Tervislik toitumine on terve keha ja naha kõige suurem alustala. „Toitumist muutes hakkavad mitmed nahaprobleemid leevenema. Näiteks liigne suhkrutarbimine tekitab nii teatud tüüpi kortse kui ka soodustab naha põletikulisi protsesse. Akne vähenemist võib märgata, kui suhkrutarbimist piirata või sootuks sellest loobuda. Suhkur on toiduks ka halbadele bakteritele, seetõttu mõjub see halvasti mikrobioomile – tagajärjed võivad olla vistrikud, punetus ja tuhm jume. Kuna alkoholi sisaldab palju suhkrut, mõjub ka liigne alkoholi tarbimine naha välimusele halvasti.“

Toitumise kõrval on aga oluline ka nahahooldus – talvisel aastaajal võiks tähelepanu pöörata naha toitmisele ja turgutamisele vitamiinide-antioksidantidega.

ASENDAMATU C-VITAMIIN

C-vitamiin on tugev antioksüdant, mis kaitseb nahka vabade radikaalide eest. „Viimaseid soodustavad keskkonnamõjud (saastatus, UV-kiirgus), aga ka inimese enda tekitatud oksüdatiivne kahju, nagu näiteks suitsetamine, liigne alkoholi tarvitamine, stress ja vähenenud uni,“ räägib Evelin.

Vabad radikaalid on ebasabiilsed molekulid, mis kahjustavad kollageeni ja elastiini, mis vastutavad naha elastuse ja sileduse eest. „Vabad radikaalid lõhuvad rakude ehitust ning kiirendavad naha vananemist. C-vitamiin kaitseb nahka, kuid soodustab ka kollageeni tootmist protsessi. Samuti annab C-vitamiin nahale sära ja ühtlustab jumet – seega sobib ka, kui nahal on pigmendiläike.“



Proovi:

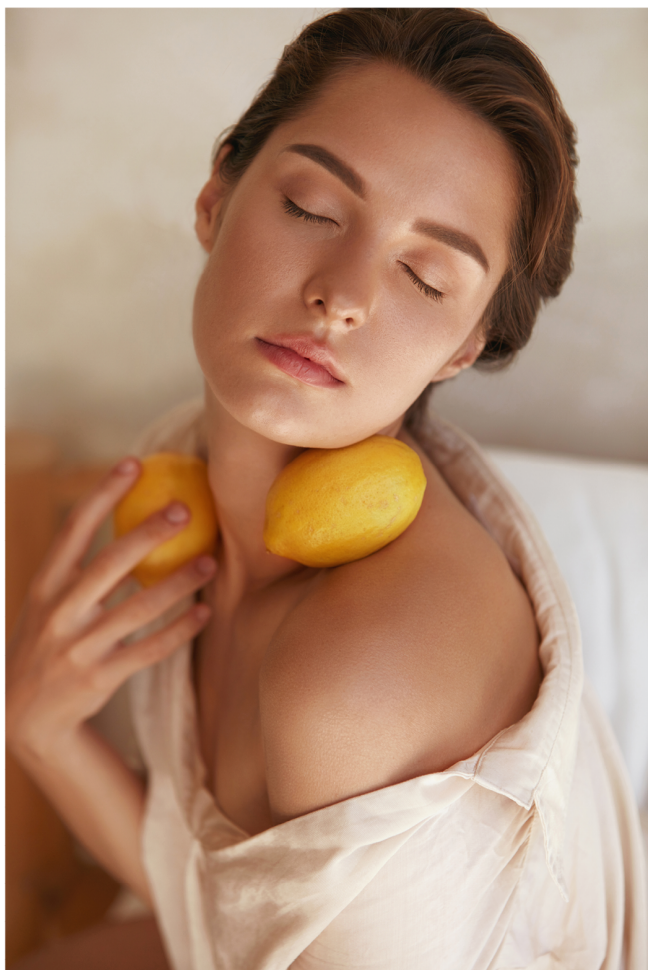
1. Doctor Babori puhastuspalsam Resurface Refining Cleansing Oil
Balm eemaldab näolt õrnalt, ent põhjalikult kogu mustuse. Sisaldab antioksüdante toimeaineid. Hind 49.90

2. Guerlain Abeille Royale Bee Lab Shoti noorendav C-vitamiini ja meega näohooldus on mõeldud seitsmeks päevaks. Soovitatakse kasutada koos sama sarja Youth Watery Oil seerumiga, milles „vitamiinipäril“ sekundiga sulab. C-vitamiini kuuri hind 56.-

3. Clarins Total Eye Lifti silmaümbruskreem on pinguldava toimega, siludes peened kurrud ja kortsud. Toode vähendab silmaümbruse tumedaid ringe ja rahustab turseid. Hind 86.-

4. Pharmacerise K-vitamiiniga näokreem N on mõeldud igapäevaseks hoolduseks tundlikule nahale, millel on laienenud kapillaarid ja kalduvus muutuda ülitundlikuks väliste tegurite mõjul (järsud temperatuurimuutused, tugevad emotsioonid, värisikast toid jne). Sobib ka ennetavaks hoolduseks rosaceaalse kalduvale nahale. Hind 36.10

5. The Body Shopi kahefaasiline niisutav E-vitamiini seerum toimib nahal kahes etapis ja niisutab kuni 30 tunni vältel. Sisaldab naturaalset päritolu hüaluroonhapet ja vaarikaseemneõli. Hind 29.-



NÄOHOOLDUSE ETAPID

EVELIN AINOMÄE SOOVITAB:

- > Kõik saab alguse naha puhastusest. Oluline on hea toote lisamõju – eelista puhastustooteid, millele on lisatud antioksüdante, vitamiine ja muid aktiivaineid.
- > Seejärel kanna puhtale nahale aktiivseerum, mis võib olla nii ampulli kui ka kontsentraadi või seerumi kujul. Seerumi-etapp toidab nahka sügavamalt.
- > Kui seerum on tõhusa koostisega, ei tohiks korraga kasutada C- ja A-vitamiini sisaldavaid tooteid. See võib naha üle stimuleerida, mille tagajärjeks on ärritus. Maksimaalseks mõjuks soovitan teha seerumitega kuure.
- > Pärast seerumit tuleks nahale kanda kreem. Kreemi eesmärk on taastada naha pindmine kiht ja pakkuda lisakaitset.
- > Nahahooldustoodete puhul soovitan Evelin eelistada sarju, mis kuuluvad profitoodeks, mis on kliinilise kosmeetika valikusse. „Nende koostis on piisava kontsentratsiooniga, et saavutada soovitud mõju. Supermarketi kreem, millele on märgitud erinevate aktiivainete sisaldus, võib efektita jääda just seetõttu, et tegelikult on neid aineid tootes väga vähe.“



A-VITAMIIN PIDURDAB VANANEMIST

A-vitamiin on nahahoolduses kõige enam uuritud aktiivaine, mis osaleb samuti kollageeni tootmise protsessis. „Sel on väga tugev naha enneaegset vananemist pidurdav toime, see silub kortse ja joonekesi. Retinool tagab naha ühtlase pindmise kvaliteedi ja struktuuri, kuna kiirendab rakkude uuenumist. Seega mõjub hästi ka nahale, mil esineb vanu aknearme,“ selgitab Evelin.

A-vitamiini vormil retinoolil on tõestatud mõju ka naha pigmentatsioonile, seega on seda hea kasutada hüperpigmentatsiooni korral. „Tegemist on supertoimeainega erineva vanuse ja nahaga inimesele. Kuna retinool mõjutab ka rasunäärmete tööd, siis et mitte nahka liigselt kuivatada, soovitan kuiva nahaga inimesel kasutada retinoolitoote all niisutavat seerumit – ideaalis kvaliteetset ja mitmemolekulaarset hüaluroonhapet sisaldavat toodet.“

E-VITAMIIN NIISUTAB JA RAHUSTAB

„E-vitamiin ehk tokoferool on üks olulisemaid antioksüdante, mis hoolitseb väga hästi naha pindmise kihi eest. Selle toime ei ole nii kiire ja nähtav kui näiteks retinoolil, kuid mõju ei tasuks siiski alahinnata,“ rõhutab Evelin.

E-vitamiin niisutab ja rahustab, vähendab kudede vahelist niiskuskadu. „E-vitamiini toime avaldub eriti hästi koosmõjus C-vitamiiniga. Seega tooted, milles sisalduvad need mõlemad, annavad eriti hea efekti. E-vitamiiniga tooteid soovitan kasutada küpse naha korral, mis kisub, kaldub ketendusele ja tundlikkusele.“

K-VITAMIIN VÄHENDAB PUNETUST

„K-vitamiin tugevdab veresoonte seinu ja vähendab naha punetust. Kuna K-vitamiin mõjutab mikrovereringet, siis sobivad seda sisaldavad tooted ka tumedate silmaaluste korral. Efekt on eriti hea, kui K-vitamiin on toote koostises koos C-, E- või A-vitamiiniga.“

D-VITAMIIN ON ÜLIOLULINE

„D-vitamiin on väga oluline aine, mis mõjutab nahka rakutasandil. Kui D-vitamiini tase on madal, võib nahk sellest märku anda karedusega või sellega, et paraneb pisitraumadest aeglasemalt kui varem. D-vitamiin vähendab ka põletikke. Kui nahal esineb aknet, psoriaasi, rosaatseat või ekseeme, tuleks kindlasti D-vitamiini taset kontrollida,“ soovitan Evelin.

Ta rõhutab, et D-vitamiini tuleks sügistalvisel ajal kindlasti ka toidulisandina juurde võtta.

ANTIOKSÜDANTIDE ROLL

„Antioksüdante on erinevaid. Osa vitamiine (A, C, E) on antioksidandid, kuid mitte kõik. Antioksüdantide hulka kuuluvad näiteks mitmesugused polüfenoolid, karotenoidid, astaksantiin, glutatioon, koensüüm Q10. Mainitud antioksidante saab tarbida toidulisandina kapslites, samuti on need tihti uuenduslikes ja eriti *longevity* (pikaajalisus – toime) lähenemisega nahahooldustoodetes. Soovitan kombineerida seismist ja välimist lähenemist ehk kasutada mõlemat – nii toidulisandeid kui ka tõhusa toimega nahahooldustooteid,“ räägib Evelin. 🍷

