Автор: admin
01.09.2014 17:55 -

Какие витамины нужны организму? Подскажет кожа!

Зимне-весенняя пора – тяжёлое испытание для кожи. В сезон холодов кожа на лице выглядит тусклой и увядшей. Перепады температур, недостаток солнечного света и витаминов – всё это сказывается на внешности. Никакими средствами декоративной косметики нельзя скрыть дефицит того или иного витамина в организме.

Чтобы кожа была в порядке, надо включить в ежедневный рацион и витамины, и микроэлементы, употребляя их в чистом виде и включая в ежедневный рацион продукты, в состав которых они входят. Состояние кожи подскажет, каких витаминов не хватает организму.

Если кожа стала **шершавой**, значит организм испытывает недостаток в никотиновой кислоте (витамине PP). В рацион срочно необходимо включить хлеб из муки грубого помола, блюда из круп и фасоли. Рекомендуется регулярно принимать дрожжи в таблетках. Этот витамин содержится также в нежирной рыбе, мясе и горохе.

Сухой **шелушащейся** коже с тёмными пятнами и гнойничками не хватает витамина А (ретинола), провитамина А (каротина). Этот витамин необходим для поддержания нормального состояния кожи и слизистых оболочек. В достаточном количестве он присутствует во всех видах печени, моркови, помидорах, кураге. Много этого витамина и в сыром яичном желтке. Каротин содержат почти все плоды и ягоды, окрашенные в ярко-жёлтый или красный цвет: помидоры, облепиха, шиповник, тыква, редис, абрикосы и др.

Если кожа потеряла упругость и стала **увядать**, ей необходим витамин Е, который называют также «витамином молодости». В большом количестве он содержится в нерафинированном растительном масле, зелёных овощах и моркови. Ежедневный приём чайной ложки любого постного масла – и недостатка в витамине Е организм испытывать не будет.

Чтобы **зубы и кости** были в нормальном состоянии, организму необходим витамин Д (кальциферол). Он содержится в печени трески и сливочном масле. В организме этот витамин образуется благодаря действию на кожу солнечных лучей.

Главным источником витамина С (аскорбиновой кислоты) являются чёрная смородина, красный сладкий перец, капуста, петрушка и шпинат. Если овощи хранятся неправильно или долго, витамин С постепенно разрушается.

На недостаток витаминов группы В (1, 2, 6, 12) указывают частые **судороги** мышц, быстрая **утомляемость** при ходьбе и **трещинки** в уголках губ. Эти витамины содержаться в крупах, орехах, цитрусовых, картофеле. Присутствуют они также в мясе и рыбе, твороге и молоке, сыре и печени.

Кровоточивость дёсен указывает на недостаток витамина Р и РР. На коже при этом может появиться сыпь. Постоянно чувствуется усталость и слабость. В рацион надо включить мясо индейки, овсянку, грецкие орехи и бобовые.

Зима и ранняя весна – самое проблемное время для **сухой кожи**. Она выглядит дряблой и безжизненной. Увлажняющие ванны должны стать чуть ли не повседневной процедурой. В тёплую ванну добавляется апельсиновое или грейпфрутовое масло, растворённое в молоке. Для достижения более быстрого эффекта можно влить 1 литр жирного молока на ванну и добавить 1 столовую ложку мёда. После нескольких процедур кожа начнёт преображаться на глазах.

Жирная кожа из-за избытка жира часто воспаляется. Активность сальных желез увеличивается, появляется нежелательный блеск, сопровождаемый различными высыпаниями. Такая кожа нуждается в тщательном регулярном очищении. Можно готовить различные маски: например, смешать 2 ст. ложки кефира, ложку муки и сок одного лимона. Получившуюся массу нанести на лицо минут на 15. Поры очистятся, цвет лица улучшится, и жирный блеск уменьшится.

Правильное питание и витаминная подпитка – секрет красоты и долгой молодости.

Автор - **Тамара Дубовская**
Источник