

2. Codzienna dawka witamin

– Za dobry stan skóry odpowiadają głównie witaminy A, B, C oraz E; bez witamin A i E skóra robi się sucha, zaczerwieniona, tworzą się też różnego rodzaju stany zapalne – tłumaczy dr Roman Prończuk z warszawskiej kliniki MediDerm. – Niedobór witaminy PP powoduje nadwrażliwość na światło, bez odpowiedniego stężenia witaminy C mogą wystąpić zaburzenia błon śluzowych, a bez cynku i żelaza źle funkcjonują włosy i paznokcie. Z kolei witamina D odpowiada za wchłanianie ważnego budulca skóry – wapnia. Cały organizm potrzebuje też substancji wiążących (czyli unieszkodliwiających) agresywne wolne rodniki, które przyspieszają procesy starzenia. Dostarczać ich sobie trzeba w codziennej diecie, chociażby w postaci przepisowych pięciu porcji warzyw i owoców. By wspomóc skórę od zewnątrz, stosuj co rano serum z witaminą C, E, kwasem ferulowym czy resweratolem. ➤