

A bőr mindenre reagál

A bőrgyógyász szakorvosok szerint az érzékeny bőrért nemcsak a genetikai adottság, hanem a túl sok stressz, az erős napsugarak, az alkohol és a nikotin is felelős lehet. A kozmetikusok azt ajánlják, hogy az érzékeny bőrű hölgyek soha ne kísérletezzenek. Sokkal jobban teszik, ha speciális, kifejezetten érzékeny bőrre készült arckrémeket és más kozmetikai szereket vásárolnak. **Az ajánlott termékek tökéletesen megfelelnek ezeknek, az elvárásoknak.** A leghelyesebb, ha az érzékeny bőrre készült kozmetikumokat használunk. Ezek speciális hatóanyagai ugyanis kiegészítik egymást, és így jobb eredményt érhetünk el bőrünk ápolásában.

A-vitamin:

Az A-vitamin (retinol) a normális látáshoz, a szövetek növekedéséhez, az egészséges csont- és fogfejlődéshez szükséges zsírban oldódó vitamin. **Finom, puha, egészséges bőrt biztosít.** Segít a nyálkahártyák (légutak) védelmében, csökkenti azok gyulladásának kialakulását és a fertőzések ellen védelmet nyújt. A retinol nélkülözhetetlen a szemideghártya (retina) fényérzékeny anyagának a látóbíbornak a felépítésében.

Hiánytünete a rossz éjszakai látás vagy farkasvakság, a szaruhártya hegesedése és a fertőzések kialakulásának fokozott veszélye. Jellemzőek a bőr- és fogelváltozások. A bőr érdes, száraz és pikkelyesen hámló, a fogak rosszak és a fogíny is beteg. Gyakori a fáradékonyság, a teherbírás hiánya és a növekedés elmaradása. Az emberi szervezet az A-vitamint béta-karotinból elő tudja állítani, így a béta-karotin az A-vitamin előanyagának tekinthető. Ugyanakkor a szervezet Avitamin igénye csak béta-karotinból nem fedezhető, legalább a szükséglet felét készen kell elfogyasztani...

A máj nagy mennyiségű retinolt tárol, ezért elégtelen bevitel esetén a hiánytünetek csak kb. három hónap után jelentkeznek. Általában a hiányzó vitamin pótlása után a tünetek megszűnnek. Ennek ellenére a vitaminpótló terápiát - elsősorban a zsírolékony vitaminok esetében- jóval a tünetek megsz_nte után is folytatni kell, a szervezet raktárainak feltöltéséig.

Természetes forrás A-vitamin formájában a máj, halmájolajok, tojássárgája, dúsított tej, tejszín, vaj, karotinoidok formájában pedig a sötétzöld és narancssárga zöldségfélék és gyümölcsök (pl. sárgarépa, tök, spenót).

Az A-vitamin nagy adagjai vagy hosszas szedése túladagoláshoz (hipervitaminózis), mérgezéshez vezethet. Tünetei fáradékonyság, rossz közérzet, gyomorpanaszok, étvágycsökkenés, hányás, ízületi fájdalmak, ingerlékenység, fejfájás, az ajkak és a bőrfelületek

kiszáradása és berepedezése, hajhullás és sárgás bőrszín. Az A-vitamin szedésekor előfordulhat allergiás reakció (légzési nehézség, torok szorítás, az ajkak, nyelv vagy arc duzzadása, csalánkiütés), ilyenkor szedését abba kell hagyni és azonnal orvoshoz fordulni.