Informacja prasowa Warszawa, 17.11.2020

**Kosmetyki dobre na wszystko?**

**Czyli jak Polacy dbają o zdrowie i urodę**

**Zimą stan naszej skóry ulega pogorszeniu. Często jest przesuszona, zmęczona, zaczerwieniona. Stany zapalne są nasilone, a wypryski bardziej widoczne. Może to być spowodowane mrozem i wiatrem, suchym powietrzem w ogrzewanych pomieszczeniach lub słabszą w tym okresie odpornością i kondycją całego organizmu. Wytwarzane przez skórę mechanizmy obronne, takie jak zwiększona ilość wydzielanego sebum, mogą nie wystarczyć, co dodatkowo powoduje jej osłabienie. W takich wypadkach potrzebuje ona naszego wsparcia.**

Jak wynika z raportu **„*Mądre suplementowanie. Personalizacja kluczem do sukcesu. Sundose 2020*”**, 55% badanych chcąc zadbać o urodę kupuje kosmetyki, ale czy to wystarczy?

*- To może być za mało. Składniki aktywne nawet najlepszych kremów do twarzy mogą działać na powierzchniowe warstwy skóry. Nie są w stanie uzupełnić brakujących witamin i minerałów w organizmie, których poziom, również dla skóry, może być kluczowy. Dlatego też, chcąc poprawić jej stan powinniśmy rozważyć zastosowanie suplementacji, a w szczególności skupić się na witaminach E, C i witaminach z grupy B oraz związkach mineralnych, które mają na nią realny wpływ* - mówi Adam Kuzdraliński, biotechnolog, naukowiec i dyrektor działu naukowego marki Sundose.

**Magia witamin**

* **Witamina E** ma wpływ na odpowiednią elastyczność naszej skóry, chroni przed starzeniem, działa przeciwzapalnie oraz pozwala jej zachować młodzieńczy i zdrowy wygląd**.** Jej niedobór może się objawiać poprzez nadmierne rogowacenie się naskórka oraz starzenie skóry.
* **Witamina C** wspomaga pracę melanocytów, czyli komórek, które wytwarzają oraz magazynują melaninę odpowiadającą za barwę skóry i włosów oraz za kolor oczu. Ponadto witamina ta jest niezbędna w procesach naprawy uszkodzonych komórek, syntezie kolagenu, który nadaje nadaje naszej skórze elastyczność, ale także wpływa na wygląd poprzez uszczelnianie naczyń krwionośnych niwelując efekty tzw. skóry naczynkowej. Jeżeli twoja cera jest pozbawiona zdrowego kolorytu i młodzieńczego blasku, może to świadczyć o niedoborze witaminy C.
* **Witaminy z grupy B** hamują stany zapalne w naszej skórze, leczy wypryski, regulują wydzielanie sebum oraz przywracają równowagę odnowy naskórka. Niezbędne będą tutaj **witaminy B2, B5 i B7 (biotyna),**. Niedobór witamin z tej grupy może się objawiać poprzez pękanie skóry i kącików ust, łojotok lub stany zapalne skóry.
* Zbawienny wpływ na stan naszej warstwy zewnętrznej ma również **witamina D i A**. Pierwsza hamuje podrażnienia skóry, jest niezbędna w procesie regeneracji skóry, zapobiega jej przesuszeniu i szorstkości. Druga wymieniona zwalcza wolne rodniki, a tym samym ogranicza proces starzenia się skóry.

**Minerały**

Duży wpływ na stan naszej skóry mają również związki mineralne, które ograniczają procesy starzenia. Tzw. minerały powodują, że skóra zachowuje swoją sprężystość oraz poprawia się jej ukrwienie i tym samym dobre dotlenienie. Przyspieszają również procesy gojenia się ran. Bardzo ważne są: selen, jod, cynk oraz żelazo. Nie mniej istotne wydają się być również kwasy omega-3, które hamują procesy zapalne i sprawiają, że nasza skóra jest piękna i zdrowa. Należy pamiętać również o koenzymie Q10, który hamuje negatywne działanie wolnych rodników, przez co starzenie naszej skóry jest spowolnione, ale także znacznie poprawia kondycję układu krążenia.

**Co będzie lepsze dla skóry - suplementy czy dobry krem?**

Suplementacja powinna iść w parze z odpowiednio dobraną pielęgnacją. Jeśli nasza skóra będzie miała oznaki niedoboru witamin i minerałów, to krem, który działa od zewnątrz nie uzupełni skutecznie tych braków. Idealnym przykładem jest kolagen czyli białko zbudowane z aminokwasów, na które w procesie trawienia zostaje rozbite przez nasz układ pokarmowy. Strawienie kolagenu nie znaczy wcale, że spożywanie go nie ma wpływu na poziom kolagenu w naszym organizmie. Z badań naukowych wynika, że spożywanie kolagenu lub nawet aminokwasów, które go budują ma wpływ na syntezę naszego własnego kolagenu. Kolagen z kosmetyków ma wpływ na skórę, ale nie wpływa bezpośrednio na syntezę kolagenu w skórze, nawet jeśli reklamy mówią co innego. Nie przechodzi przez skórę, bo jego cząsteczki są zbyt duże, ale może zatrzymać wodę w skórze i mieć wpływ na jej napięcie i gładkość.

**Suplementy vs. odpowiednia dieta**

Wszystkie niezbędne składniki jesteśmy w stanie dostarczyć z dietą, która powinna być zbilansowana. Oznacza to potrzebę racjonalnego żywienia, stawiania na zdrowe produkty i regularność posiłków, a nasz tryb życia temu nie sprzyja. Stres, mała ilość snu, nieregularne posiłki, śniadanie zjedzone w biegu lub jego brak. Dochodzi ilość wykluczeń, które często nieświadomie stosujemy. Nie lubisz ryb, masz alergię na orzechy, nie jesz mięsa. Każda eliminacja to mniejsza ilość niezbędnych składników w diecie. Najczęściej dotyczy to żelaza, kwasów omega-3, wapnia i magnezu. Można szukać alternatyw w innych produktach, ale trzeba mieć na ten temat wystarczającą wiedzę. Co więcej, są substancje, których z dietą nie dostarczymy w wystarczających ilościach i wtedy musimy szukać wsparcia w suplementach. Najlepszym przykładem jest witamina D, której właściwości wpływają na wiele aspektów naszego życia, a której na próżno szukać w posiłkach, które spożywamy na co dzień. Jeśli nie jesteśmy wystarczająco sumienni i zdyscyplinowani, by o to dbać najprostszym rozwiązaniem jest wyrównanie braków suplementacją.

Skóra to organ, o który można częściowo dbać od zewnątrz, ale nie można zapominać, że podstawą powinno być to co dostarczamy od wewnątrz. Odpowiednia pielęgnacja, dobrze zbilansowana dieta i suplementacja dopasowana do naszych potrzeb mogą mieć zbawienny wpływ na jej kondycję. Należy pamiętać, że każdy organizm jest inny i ma inne zapotrzebowanie na poszczególne witaminy i minerały, dlatego ważną rolę odgrywa personalizacja. Dopiero po wywiadzie zdrowotno-żywieniowym, zapoznaniu się z nawykami, stylem życia i poznaniu chorób współistniejących suplementacja może być bezpieczna i skuteczna. Sundose to suplement, którego skład dobrany jest właśnie na podstawie szczegółowych zaleceń dietetyków i naukowców, po analizie wywiadu medycznego, a nawet badań krwi. W zależności od indywidualnych potrzeb w Sundose znajdują się witaminy, minerały, probiotyki, kwasy omega-3 i adaptogeny, a skład każdej saszetki jest w 100% dopasowany do realnych potrzeb twojego organizmu. Podziękuje Ci za to nie tylko Twoja skóra, ale i cały organizm.

