

Neturite laiko intensyviai odos priežiūrai? Vis tiek galite palepinti savo odą, jei išmoksite pagrindinius odos priežiūros žingsnius. Nors gali atrodyti, kad odos priežiūros rutina nėra būtinybė, iš tiesų odos priežiūros rutina ne tik padeda gerai atrodyti, bet ir yra labai svarbi jūsų odos sveikatai.

Apsaugokite save nuo saulės

Vienas svarbiausių dalykų odos priežiūroje – apsauga nuo saulės. Ilgai be apsauginių priemonių būnant saulėje gali atsirasti raukšlių, senatvinių dėmių ir kitų odos problemų, taip pat padidėti odos vėžio rizika. Tad, norint kuo geriau apsisaugoti nuo saulės:

- Naudokite apsauginį kremą nuo saulės. Naudokite plataus spektro apsauginį kremą nuo saulės, kurio SPF ne mažesnis kaip 15. Tepkite apsauginį kremą nuo saulės gausiai ir tepkite kas dvi valandas arba dažniau, jei plaukiojate ar prakaituojate.
- Ieškokite pavėsio. Venkite saulės nuo 10 iki 16 val. ryto, kai saulės spinduliai yra stipriausi.
- Dėvėkite apsauginius drabužius. Denkite odą glaudžiai austais marškiniais ilgomis rankovėmis, ilgomis kelnėmis ir skrybėlėmis. Taip pat apsvarstykite galimybę naudoti skalbimo priedus, kurie tam tikram skalbimui skaičiui suteikia drabužiams papildomą ultravioletinių spindulių apsaugos sluoksnį, arba specialius nuo saulės apsaugančius drabužius – specialiai sukurtus ultravioletiniams spinduliams blokuoti.

Meskite rūkyti

Dėl rūkymo oda atrodo senesnė ir atsiranda raukšlių. Rūkymas susiaurina išoriniuose odos sluoksniuose esančias smulkias kraujagysles, todėl sumažėja kraujotaka ir oda tampa blyškesnė. Be to, dėl to oda netenka deguonies ir maistinių medžiagų, kurios svarbios odos sveikatai. Rūkymas taip pat kenkia kolagenui ir elastinui – skaiduloms, kurios suteikia odai tvirtumo ir elastingumo. Be to, rūkant pasikartojančios veido išraiškos, pavyzdžiui, lūpų putlinimas įkvepiant ir akių mirksėjimas, siekiant išvengti dūmų, gali prisidėti prie raukšlių susidarymo. Rūkymas didina ir plokščiąstelinio odos vėžio riziką. Tad jei rūkote, geriausias būdas apsaugoti odą – mesti rūkyti.

Su oda elkitės švelniai

Kasdienis odos valymas ir skutimasis gali neigiamai paveikti jūsų odą. Tam, kad ji būtų švelni:

- Apribokite maudynių laiką. Karštas vanduo ir ilgas dušas ar vonia pašalina iš odos riebalus. Ribokite maudymosi vonioje ar duše laiką ir naudokite šiltą, o ne karštą vandenį.
- Venkite stipraus muilo. Stiprūs muilai ir plovikliai taip pat gali pašalinti riebalus iš odos. Vietoj jų rinkitės švelnius valiklius.
- Rūpestingai skuskitės. Kad apsaugotumėte odą, prieš skutimąsi patepkite ją skutimosi kremu, losjonu arba geliu. Norėdami kuo geriau nusiskusti, naudokite švarų ir aštrų skustuvą. Skuskitės pagal plaukų augimo kryptį, o ne prieš juos.
- Po prausimosi ar maudymosi švelniai tapšnodami nusauskite arba nusišluostykite odą rankšluosčiu, kad ant odos liktų šiek tiek drėgmės.
- Drėkinkite sausą odą. Jei jūsų oda sausa, naudokite jūsų odos tipą atitinkantį drėkinamąjį kremą. Kasdieniam naudojimui rinkitės drėkinamąjį kremą su SPF.

Streso valdymas

Dėl nekontroliuojamo streso jūsų oda gali tapti jautresnė, atsirasti spuogų ir kitų odos problemų. Kad oda būtų sveika, o protas – šviesus, imkitės veiksmų stresui valdyti. Pakankamai miegokite, skirkite laiko sau. Rezultatai gali būti ryškesni, nei tikitės.

Pasirūpinkite maistinga mityba

Maistinga mityba gali padėti jums ne tik atrodyti, bet ir jaustis geriau. Valgykite daug vaisių, daržovių, neskaldytų grūdų ir liesų baltymų. Mitybos ir aknės ryšys nėra aiškus, tačiau kai kurie tyrimai rodo, kad mityba, kurioje gausu žuvų taukų arba žuvų taukų papildų ir kurioje yra mažai perdirbtų ar rafinuotų angliavandenių, gali padėti atjauninti odą. Na, o geriant daug vandens, oda išlieka drėkinama.

Citrusiniai vaisiai

Citrusiniuose vaisiuose esantis vitaminas C padeda odai palaikyti kolageno gamybą, kuris padeda išlyginti smulkias linijas ir raukšles. Teigiama, kad tinkamas vitamino C vartojimas yra pagrindinis ingredientas, gerinantis bendrą odos tekstūrą, tačiau daugelis iš mūsų jo negauna pakankamai. Rytais išgerdami stiklinę šilto vandens su išspausta visa citrina ne tik išvalysite žarnyną, bet ir gerokai padidinsite suvartojamo vitamino C kiekį, o tai padės pagerinti odos būklę. Čia puikus pasirinkimas yra ir supermaisto mišinys [Skaisčiai Odai](#) – gausus ne tik vitamino C, bet ir kitų odai naudingų medžiagų. **Vis daugiau klientų sako,** kad jis padėjo stipriai pagerinti odos būklę.

Mėlynės

Mėlynės jau daugelį metų yra supermaistų sąrašė ne tik dėl itin didelio antioksidantų kiekio, bet ir dėl juose esančių antocianinų, kurie, kaip manoma, padeda kovoti su vėžiu. Dabartiniai tyrimai rodo, kad mėlynių valgymas yra puikus būdas atsikratyti toksinų ir laisvųjų radikalų, padedantis išvalyti odą iš vidaus.

Edamame

Pagrindinė japonų namų ūkio daržovė, nuo seno laikoma japonių moterų nepriekaištinga išliekančios odos paslaptimi, yra edamame. Šiose sojų pupelėse gausu izoflavono – fitoestrogeno, kuris turi odą puoselėjančių savybių. Tiems iš mūsų, kurių estrogenų ciklas yra žemesnėje pusėje, jos gali gražinti šiek tiek švytėjimo, kurį turėjome jaunystėje.

Brokoliai

Kryžmažiedės daržovės ne tik sočios ir kupinos daugybės antioksidantų, bet ypač brokoliuose gausu vitamino C, kuris skatina kolageno gamybą ir taip sušvelnina smulkias raukšleles. Ieškokite maisto papildų, kurių sudėtyje yra žalumynų – į jų sudėtį dažnai įeina brokoliai (arba jų mažasis pusbrolis špinatai), kad padidintumėte bendrą maistingumą ir vitamino C kiekį.

Peruvinė pipirnė

Inkų gyvybingumo paslaptis – peruvinė pipirnė (*Lepidium meyenii*) yra Peru Andų lobis, skatinantis energiją ir ištvermę. Šis žolinis augalas, apie kurį rašoma viso pasaulio žiniasklaidoje, vis labiau populiarėja dėl savo išskirtinės naudos odai. **Peruvian maca milteliai** padeda sumažinti senėjimo padarinius ir suteikia odai naujų jėgų. Jie turi daug vitamino C, kuris didina kolageno kiekį ir kovoja su laisvaisiais radikalais, galinčiais sukelti įvairius odos pažeidimus ir uždegimus,

Garbingai užtarnautas supermaisto titulas

Kas kelerius metus sveikatingumo pramonė atranda kokį nors paslėptą ingredientą, apie kurio naudą pasaulis iki šiol nežinojo. Vienas iš tokių ingredientų, į kurį buvo žiūrima su tokia pačia baime ir nuostaba, yra **matcha arbata**. Ši šimtmečius brandinta japoniška arbata garsėja savo sveikatingumu, tačiau jos nauda yra kur kas didesnė. Ši žalioji arbata, malšinanti odos paraudimus ir sauganti nuo laisvųjų radikalų, taip pat yra vienas iš pagrindinių šiuolaikinės odos priežiūros ingredientų.

Suteikia švytinčią odą

Ji turi daug antioksidantų, o kad suprastumėte, kuo ji turtinga, palyginkime ją su tam tikrais antioksidantų turinčiais maisto produktais ir gėrimais. Daug antioksidantų turi špinatai, braškės, goji uogos, juodasis šokoladas ir brokoliai. Tačiau antioksidantų kiekis šioje arbatoje yra didesnis nei visuose šiuose maisto produktuose kartu sudėjus. Žaliojoje arbatoje antioksidantų yra 137 kartus daugiau nei įprastoje žaliojoje arbatoje. Šie sudėtyje esantys antioksidantai skatina odos kraujotaką, todėl ji gali švytėti. Be antioksidantų, taip pat gausi metilksantinų, kurie padeda sustiprinti odos mikrocirkuliaciją. Dėl to oda tampa sveika ir švytinti, taip pat įgauna tolygų atspalvį. Be to, ji skatina elastino gamybą, todėl oda tampa elastinga.

Lėtina senėjimo procesą

Tai yra vienas turtingiausių antioksidantų šaltinių gamtoje. Šie antioksidantai labai svarbūs kovojant su laisvaisiais radikalais, kurie yra ankstyvo senėjimo požymių kaltininkai. Aštrūs ultravioletiniai saulės spinduliai bei ląstelių pažeidimai taip pat gali sukelti ankstyvo senėjimo požymius ir odos pažeidimus, o žalioji arbata apsaugo odą ir nuo šių žalingų spindulių, ir nuo ląstelių pažeidimų.

Kovoja su uždegimu

Matcha milteliai yra išties be galo naudingi mūsų odos sveikatai. Jie ne tik palaiko tolygų odos atspalvį ir jos elastingumą, bet ir mažina odos uždegimus. Taigi, jei jūsų oda sudirgusi ir paraudusi, tai puikus (ir natūralus) būdas jai nuraminti.

Padedą kontroliuoti bėrimus

Tai vienas vertingiausių privalumų odai. Priešuždegiminės ingrediento savybės mažina odos uždegimą ir paraudimą, taip kontroliuodamos bėrimus. Spuogai atsiranda dėl padidėjusios riebalų gamybos odoje, o ši arbata padeda jų išvengti, nes mažina riebalų gamybą. Taip pat, hormoniniai spuogai dažnai atsiranda dėl streso ir androgenų hormonų pertekliaus, dėl kurių riebalinės liaukos gamina didesnę riebalų kiekį. Šis supermaistas padeda spręsti su šia problemą abiem lygmenimis, nes padeda kovoti su stresu (tiek su oksidaciniu stresu, kurį sukelia laisvieji radikalai, tiek su emociniu stresu, nes ramina nervų sistemą).

Atsikrato per didelio riebalų kiekio

Niekam nepatinka pabusti su oda, kuri atrodo taip, tarsi ją kas nors būtų ištepęs aliejumi, tiesa? Riebi oda turi savų komplikacijų, ir jei jums atsibodo naudoti daugybę odos priežiūros priemonių, kodėl gi nepabandžius matcha? Ją galite įsigyti [čia](#). Padidėjusi riebalų gamyba

ant odos sukelia spuogus, o žalioji arbata padeda gydyti riebią odą sutraukdama poras ir sulėtindama riebalų gamybą.

