

Teigiamos kurkumino savybės ne be reikalo vertinamos ne tik medicinoje, kulinarijoje, bet ir kosmetologijos pasaulyje. Jaunystės eliksyru pramintas ekstraktas odos ląsteles prisotina kolageno, kuris padeda kovoti su odos senėjimu. Dėl daugybės sveikatai naudingų kurkumino savybių jį vertina ir mūsų grožio specialistai. Veido mankštų trenerė Viktorija Baltramiejūnienė pripažįsta jau seniai įvertinusi šio ekstrakto naudą ir naudojanti jį įvairioms veido procedūroms.

Ir kaukėms, ir maistui

Bene garsiausia Lietuvoje veido mankštų trenerė ir savimasažų specialistė, knygų apie natūralios veido priežiūros (manualinėmis technikomis) naudą autorė V. Baltramiejūnienė prisipažįsta, kad norint turėti sveiką ir gražią odą, reikėtų pradėti rūpintis ne tik tuo, ką tepi ant odos, bet ir atkreipti dėmesį į tai, ką valgai.

„Tiesą sakant, pokalbį apie sveiką ir gražią odą reikėtų pradėti nuo to, ką žmogus valgo, kaip jaučiasi, ir tik paskiausiai – ką ant savęs tepa“, – įsitikinusi prižiūrėti ir rūpintis veidu Lietuvos moteris mokanti kosmetikė.

Ji pabrėžia, kad kurkuminas yra bene geriausias natūralus produktas, teigiamai veikiantis mūsų organizmą ir odą. „Kurkuminas pasižymi priešuždegiminiu ir antibakteriniu poveikiu, gydo žaizdes, sutvarko veido spalvą, naikina raudonį, pagerina odos tekstūrą“, – teigia V. Baltramiejūnienė.

Padeda kovoti su odos problemomis

Grožio specialistė atkreipia dėmesį, kad kurkuminas turėtų būti naudojamas ne tik su kaukėmis, bet ir su maistu. Tada jis veikia 100 procentų. Kosmetikė atvirauja, kad ir pati labiausiai mėgsta odą palepinti šiuo ekstraktu, kurį neretai naudoja įvairioms veido procedūroms.

Teigiamą kurkumino poveikį organizmui per maistą atradusi žinoma specialistė sako, kad akivaizdų poveikį turėtų pajusti tie, kurie turi odos ar kitokių organizmo problemų. Svarbu, kad šis ekstraktas – natūralus, o ne sukurtas produktas, darantis gerą įtaką mūsų sveikatai, organizmui ir padedantis kovoti su odos problemomis. Žinoma, nereikėtų tikėtis greito efekto.

„Su kurkuminu reikia kantrybės, palaukti. Jei vieną kartą jo išgersi arba įsidėsi į maistą, tai neduos rezultatų. Bet kurį natūralų produktą reikia naudoti reguliariai, kursais. Jei kalbame

apie odą, tai regeneracija vyksta 28 dienas, beveik mėnesį. Tik tiek laiko naudojant kurkuminą galima spręsti, ar oda tvarkosi, ar jis veikia, ar ne“, – patarimais dalijasi grožio specialistė.

Kurkumino naudą turintiems aknę

Svarbu paminėti, kad skystas kurkuminas ne tik stabdo senėjimą, bet ir kovoja su laisvaisiais radikalais ir padeda sustabdyti toksinų kaupimąsi organizme. Šis ekstraktas taip pat prisideda prie geresnės maisto virškinimo ir kepenų veiklos, kas turi teigiamos įtakos odai.

Dėl ypatingų priešūždegiminių savybių skystas kurkuminas yra puikus sąjungininkas kovojant su tokiais odos bėdomis kaip žvynelinė (psoriazė) ar aknė. Slopinti uždegimą, atstatyti odos drėgmės balansą ir suaktyvinti regeneracijos procesą kurkuminas padeda ne tik paaugliams, bet ir suaugusiesiems, varginamiems skausmingų spuogų.

Siekiant išgauti didžiausią kurkumino poveikį ir naudą, mitybos specialistai rekomenduoja jį vartoti kartu su riebiais produktais, tokiais kaip riebi žuvis (lašiša, upėtakis, skumbė), avokadas, riešutų sviestas, alyvuogės, saulėgrąžos ar linų sėmenys. Siekiant maksimalaus efekto, patariama rinktis pažangių technologijų būdu sukurtas koncentruotas kurkumino formas, kurių įsisavinimas yra žymiai efektyvesnis.

[Dermatologas Klaipėda](#)

