

# Cilt Güzelliği için Nasıl Beslenmeli?

Cildimizin aynen vücudumuzdaki diğer organlar gibi belli besin öğelerine daha fazla ihtiyacı var. Bazı besinlerle cildimiz çok daha sağlıklı, genç ve ışıltılı görülmeye başlayacaktır. Uzman Diyetisyen Ceylan Akiş yazıyor.

# G

üneş, stres, maruz kaldığımız tüm kimyasallar önce hangi organımızla karşılaşır ve savaşmaya başlar dersiniz? En büyük organımız olan cildimizle. Cildimiz vücudumuzu dış etkilere karşı korumak için var gücüyle uğraşırken tüm bu

yorucu savaşların üzerinde bıraktığı etkiler nedeniyle bir türlü de yaranamaz bize. Yaşlı ve yorgun görünmemize neden olduğu için hemen suçlanır ve hor görülür. Üstüne üstlük ihtiyacı olan besinlerle yeterince beslenemediği için bu etkiler çok daha dramatik şekilde ortaya çıkmaya başladığında ona istediğini vermek yerine yüzeysel yöntemlerle çözüm aramaya başlar. Bir takım kremlere, serumlara ya da estetik tekniklere başvururuz. Ancak onlar da belli bir yere kadar etki edebilir. Çünkü cildimizin de aynen vücudumuzdaki tüm organlar gibi belli besin öğelerine daha fazla ihtiyacı vardır. Bazı besinler vardır ki cildimiz bu besinlere doyduğunda çok daha sağlıklı, genç ve ıslıl ışıl görünmeye başlayacaktır. Unutmayın cildimizle ilişkimiz tamamen karşılıklıdır siz onu doğru beslerseniz o da size istediğiniz görünümü verecektir.

Peki, cildimizde bu inanılmaz değişimlere yol açacak veya şu anda sahip olduğu ışıltıyı devam ettirmesini sağlayacak bu besinler acaba hangileri? Haydi mucizevi gençlik savaşçısı besinleri tanıyalım. Aslında hepsini çok ama çok iyi tanıyorsunuz ama yetmez bu besinleri günlük beslenmenizin içine düzenli şekilde yerleştirmek zorundasınız. Sloganımız siz cildinizi besleyin o da size mucizelerini sunsun... İşte size vücudumuzun en büyük organı olan cildimizin güzelliği ve sağlığı için mucizevi bir dünyanın kapısını açacak gerçek besinler:

## SOMON BALIĞI

Somon balığı ve benzeri yağlı balıklar cildin inflamasyona neden olan bileşikleri üretmesini engelleyerek nem oranının azalmasını engelleyen omega 3 yağ asidinden zengindirler. Omega 3 demek çok güçlü antioksidan etki demek; anti oksidan etki demekse cildinizde yaşlılığın ilk göstergeleri olan ince çizgi ve kırışıklıkların yok olması demektir. Haftada iki gün düzenli balık tüketimine burun kıvrımadan önce çok iyi düşünün derim.

## KİVİ, TURUNÇGİLLER, DOMATES

Haydi bakalım, salatalar bol limonlu, kırmızı



# Fark. 28 BLACK.

Doğal Acai İçeceği - taurinsiz

More Life. More Style.  
More Energy.

[www.28black.com](http://www.28black.com)

[f /28black](https://www.facebook.com/28black)



## Deniz Ürünleri

Çoğumuzu lezzetleriyle zaten tavlayan deniz ürünleri balık, kabuklular ve böcekler, hem omega 3 hem de zengin çinko içerikleri sayesinde bizlere capcanlı ve ipeksi ciltler vaat ediyorlar. Çinko cildin elastikiyetini kaybetmesini engelleyerek esnek ve sıkı bir cilt yapısına kavuşmanızı sağlar. Ancak bu vaatlerin gerçekçi olması tüketim şekilleri ve sıklığı ile yakın bağlantılıdır; bu unutulmamalı. Her akşam kızarmış kalamar tüketerek cildinizin güzelleşmesini beklemek sizi ciddi bir hayal kırıklığına uğratıp beslenme bilimine olan inancınızın sarsılmasına neden olacaktır; dikkat!

biberli; ara öğünler de mevsimine göre portakal, greyfurt, çilek ve kiviyle çeşnilendirilsin. Çünkü bu besinlerdeki C vitamini, cildinizin tüm kolajen yapısının yenilenmesine destek olarak; cildin dış etkilerden korunmasına ve gergin görünmesine yardımcı olacaktır. Üstelik bu meyve ve sebzeler su içeriklerinin yüksekliği ile cildin nem dengesine de katkıda bulunarak yumuşacık bir cilde kavuşmanızı da sağlayacaklar. Hayat bonuslarla çok daha keyifli, değil mi? Üstelik bu önerileri denemesi bedava olmasa da çok ucuz...

### BULGUR, ESMER PİRİNÇ

İçeriklerindeki yoğun rutosid ve B

vitamini sayesinde cildinizin nem dengesini sağlayarak ıslıl ışıl görünmesini sağlayabilirsiniz. Ayrıca tam tahıl ürünleri, tüm anti-aging ve cilt besleyici ürünlerin yapısında önemli yer tutan B vitaminlerinden de zenginlerdir. Bu sayede bu besinler cildinizi besler ve zamana karşı çalışan tüm mekanizmaların aktif ve sorunsuz şekilde çalışmasını sağlar. Yani artık esmer ekmek, pirinç ve makarna tüketmek için en az sağlık kadar önemli bir sebebiniz var; o da güzellik.

### KURU YEMİŞLER

E vitamini dünya üzerinde en çok bilinen ve yaygın kullanılan cilt destekleyicilerden biridir. Salatala-

rınıza her gün kattığınız bir yemek kaşığı ay çekirdeği veya ara öğünde tükettiğiniz ceviz veya fındık -tabii miktarını abartmadan- sayesinde cilt hücrelerinin yaşlanma sürecini ciddi anlamda yavaşlatabilir ve her zaman genç ve sağlıklı görünen bir cilde sahip olabilirsiniz. Üstelik size bir bonus daha; E vitamini, yara izlerinin iyileşmesine katkıda bulunarak cildinizin pürüzsüzlüğüne de katkıda bulunur. Yetmediyse yine bu grup besinler selenyum ve omega-3 içerikleriyle de cildinizin genç ve sağlıklı görünümünü destekler. ■

## DOĞAYA DÖNÜŞ

UZMAN DİYETİSYEN CEYLAN AKIŞ, SAĞLIK İÇİN DOĞAYA DÖNMEK GEREKTİĞİNİ SÖYLÜYOR.

Cilt sağlığını ve güzelliğinizi için kullandığımız onca ürün ve yöntemin kaynağına indiğinizde aslında her şeyin doğadan esinlenilerek oluşturulduğunu görürsünüz.

O zaman sorunu kökünden halledilebilir için çözümü de kaynağından elde etmenin zamanı geldi de geçiyor demektir. Sağlıklı ve dengeli beslenme, sağlık ve

güzellik sadece birkaç adım ilerinizde. Güzelliğin ilk şartı sağlık, sağlığın en önemli kaynağı ise doğadır. Sağlıklı, lezzetli ve tüm doğal güzellikler sizin olsun...