

CİLT GÜZELLİĞİ İÇİN NASIL BESLENMELİ?

CİLDİMİZİN VÜCUDUMUZDAKİ
TÜM ORGANLAR GİBİ BELLİ BESİN
ÖĞELERİNE DAHA FAZLA İHTİYACI VAR.
BAZI BESİNLER VARDIR Kİ CİLDİMİZ
BU BESİNLERE DOYDUĞUNDA ÇOK
DAHA SAĞLIKLI, GENÇ VE İŞİL İŞİL
GÖRÜNMEYE BAŞLAYACAKTIR. UZMAN
DİYETİSYEN *CEYLAN AKIŞ* YAZIYOR.



Güneş, 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 başlarız. Ancak 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 ıslıl 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 ıslıtlıyı devam ettirmesini sağlayacak bu besinler acaba hangileri? Haydi şimdi 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:

HAVUÇ, TATLI PATATES, DOMATES

Tahmin edilebileceği gibi bu sebzeleri kırmızı ve turuncu renkli diğer akrabaları ile çoğaltmak mümkün. Kırmızı sebzeleri gördüğünüzde aklınıza güneşin zararlı etkileri gelmeli. Çünkü bu sebzeler, içeriklerindeki yoğun beta karoten sayesinde adeta birer güneş kalkanı gibi davranarak sizi yaşlanmanın geri dönüşümsüz yollarına sokan ışınları geri püskürtür. Bu sayede siz de en önemli ve güçlü düşmanınızı bertaraf etmenin haklı gururu ile pürüzsüz bir şekilde ıslıldarsınız.

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 anti oksidan etki demek; anti oksidan etki demekse cildinizde yaşlılığın ilk göstergeleri olan ince çizgi ve kırışıklıkların yok olması demektir. Haftada iki kez düzenli balık tüketimine burun kıvrımadan önce çok iyi düşünün derim.

KİVİ, TURUNÇGİLLER, DOMATES

Haydi bakalım, salatalar bol limonlu, kırmızı biberli, ara öğünler de mevsimine göre portakal, greyfurt, çilek ve kiviyle çeşnilendirilsin. Çünkü bu besinlerdeki C vitamini cildinizin tüm kolojen 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 sağlayacaktır. Hayat bonuslarla çok daha keyifli değil mi? Üstelik denemesi bedava olmasa da çok ucuz...

BULGUR, ESMER PİRİNÇ

İçeriklerindeki yoğun rutosid ve B vitamini sayesinde cildinizin nem dengesini sağlayarak ışıltılı görünmesini sağlayabilirsiniz. Ayrıca tam tahıl ürünleri tüm anti aging ve cilt besleyici ürünlerin yapısında önemli yer tutan B vitaminlerinden de zenginlerdir. Bu sayede cildinizi tam anlamıyla besler ve zamana karşı çalışan tüm mekanizmaların aktif ve sorunsuz çalışmasını sağlar. Yani artık esmer ekmek, pirinç, 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. Salatalarınıza her gün kattığınız 1 yemek kaşığı ay çekirdeği veya ara öğünde tükettiğiniz ceviz veya fındık sayesinde cilt hücrelerinin yaşlanma sürecini ciddi anlamda yavaşlatabilir ve her zaman genç ve sağlıklı görünen bir cilde sahip olabilirsiniz. Bu besinler selenyum ve omega-3 içerikleriyle de cildinizin genç ve sağlıklı görünümünü destekler.

DENİZ ÜRÜNLERİ

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



DOĞAYA DÖNÜŞ

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

"Cilt sağlığınız ve güzelliğiniz için kullandığınız onca ürün ve yöntemin kaynağına indiğinizde aslında her şeyin doğadan esinlenilerek oluşturulduğunu görürsünüz. O zaman sorunu kökünden halledebilmek 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..."