

על פני העור

העור שלנו הוא האיבר הגדול ביותר בגוף, והוא אינו רק מסך הגנה פשוט אלא מערכת מורכבת של רקמות ומבנים המהווים את הפנים ואת החוץ של הגוף. למעשה, הוא התקשורת הראשונית שלנו עם העולם החיצוני



העור משמש כמעטפת ההגנה העיקרית שלנו, מגן עלינו מפני פגיעות חיצוניות כמו חבלות, זיהומים וקרינת UV. נוסף על תפקידו החשוב בהגנה על הגוף, העור הוא סנסור מרכזי לתחושות שונות כמו מגע, חום, קור וכאב.

העור אחראי גם על ויסות הטמפרטורה של הגוף באמצעות בלוטות הזעה המווסתות את רמת החום של הגוף. נוסף על כך, העור מעורב בקבלה ובעיבוד של ויטמין D הנספג דרך קולטנים שונים על פני העור בעקבות חשיפה לשמש. ויטמין D הכרחי לעצמות, לתפקוד מערכת החיסון ולשמירה על רמות סידן תקינות בגוף.

העור שלנו הוא בעל יכולת ספיגה מרשימה, והוא מסוגל לספוג חומרים שנמרחים עליו ישירות אל מחזור הדם ומשם אל התאים ואל איברי הגוף.

המזון שאנו צורכים יכול להזין אותו, אך גם לגרום לנזק ולפגוע בו. למשל, תזונה לקויה ואכילת מזון מתועש ומעובד לא יסייעו לבריאותנו, וייתכן אף שיגרמו להיחלשות מערכת החיסון וכתוצאה מכך להפרת איזון ולהתפרצות מחלות בגוף ובעור. חשוב לציין שישנם גורמים נוספים, כגון סטרס, גנטיקה ועוד, שיכולים להשפיע על מערכת החיסון ולגרום למחלות.

לכן חשוב להשקיע, לטפח ולהזין את עורנו. השקעה בטיפוח חיצוני ובתזונה מאוזנת עשויה להשפיע לטובה על בריאותנו ובמיוחד על בריאות העור. מה שמשמח הוא שיש לנו יכולת לעשות זאת בעזרת מאמץ קטן.

קבלו חמישה רכיבים תזונתיים חיוניים לבריאות העור שאפשר לשלבם בתזונה היום-יומית:

ויטמין E

משתתף במשפחת נוגדי החמצון החשובים ביותר לבריאות העור. הפעולה נוגדת החמצון שלו עוזרת להגן על העור מנזקי הסביבה, כולל קרינת UV מהשמש, זיהום אוויר ופגיעות נוספות ולזרז החלמה טבעית של תאי עור. הוא מסייע בשמירה על גמישות העור ובתהליכי התחדשותו, וכן מסייע למנוע קמטים וקמטוטים קטנים. נוסף על כך, הוויטמין משפר את מרקם העור ואת יכולתו לשמור על לחות הטבעית. ניתן למצוא אותו במזונות כמו שמן זית, זרעי חמנייה, שקדים, בוטנים, אגוזי לוז, קיווי, מנגו, פפאיה, אבוקדו, תרד, ברוקולי, דג סלמון ועוד.

ויטמין A (רטינול)

ייתכן ששמעתם על הרטינול, נגזרת של ויטמין A, ויטמין שנמצא בשימוש נרחב בתכשירי קוסמטיקה שמטרתם למנוע את הזדקנות העור. ויטמין זה גם הוא נוגד חמצון המסייע בשמירה על העור ומאיץ את תהליך התחדשות התאים. הוא מאט את הזדקנות העור ומשתמשים בו בעיקר בטיפוח בכוויות, בכתמי שמש ובצלחות ובפצעים שנוצרו לרוב מזיהום אוויר. מזונות עשירים בקרטנואידים כתומים המהווים חומר מוצא לוויטמין A ועוברים המרה בגוף כוללים בטטה, גזר, דלורית,

דלעת, מנגו, פפאיה ועוד וכן ביצים (בעיקר החלמון), כבד עוף, כבד בקר ומוצרי חלב מכילים גם הם ויטמין A.

ויטמין C

נוגד חמצון חזק החיוני לייצור קולגן, החלבון האחראי על גמישותו ועל חוזקו של רקמות החיבור של העור. האם ידעתם שחשיבותו התגלתה במאה ה-18 כשמלחים שהפליגו שבועות ארוכים נמנעו מאכילת פירות וירקות וחלו במחלה שנקראת 'צפדינה', שנגרמה מחוסר בוויטמין C? מקורות עשירים בוויטמין C כוללים פירות וירקות כמו פלפל אדום, פירות הדר, תותים, פירות יער, עגבניות, פפאיה, מנגו, קיווי, אננס ועוד.

אבץ

הוא מינרל חשוב התומך במערכת החיסון, משתתף ביצירת חלבונים, מעכב רדיקלים חופשיים ומעודד ריפוי פצעים ואיחוי רקמות העור. מחסור באבץ עלול לגרום לנשירת שיער, להאטה בתהליכי ריפוי העור, לגירויים ולנטייה לפצעים ופגיעות. מקורות טובים לאבץ כוללים גרעינים ואגוזים, ובכמות גדולה יותר גרעיני דלעת, גרעיני חמנייה, בשר בקר, ביצים ודגנים מלאים.

ליקופן

הפיגמנט האדום המצוי בעגבניות ונוגד חמצון עוצמתי נוסף, קשור לשמירה על רמות קולגן תקינות ולהגנה מפני נזקי השמש. ככל שתבשלו את העגבניות יותר, כך תגבירו את הרמות ואת הזמינות של הליקופן. מזונות עשירים בליקופן הם עגבניות, אבטיח ופלפל אדום.

האור והעור

מלבד תזונה, חשיפה לשמש משחקת תפקיד חשוב בבריאות העור. המלטונין מיוצר בגוף לקראת שעות הערב כאשר מתחיל להחשיך והוא מגיע לשיאו בלילה. המלטונין גורם לנו להיות עייפים ומשפר את איכות השינה. הוא משפיע גם על הגוף בפעילות אנטי סרטנית ונוגדת חמצון, המאיטה תהליכי הזדקנות ומשפיעה על העור.

”

המזון שאנו צורכים יכול להזין אותו, אך גם לגרום לנזק ולפגוע בו. למשל, תזונה לקויה ואכילת מזון מתועש ומעובד לא יסייעו לבריאותנו, וייתכן אף שיגרמו להיחלשות מערכת החיסון וכתוצאה מכך להפרת איזון ולהתפרצות מחלות בגוף ובעור

<<

ייצור המלטונין נפגע מלחץ וממתח, משינה לקויה או משינה בשעות היום ולא בשעות הלילה - כל אלה מובילים לירידה ברמות ההורמון בדם. רמות נמוכות נקשרות גם לעייפות ולבעיות במצב הרוח. נראה שגם עם הגיל חלה ירידה בייצור ובהפרשת המלטונין המיוצר על ידי הסרטונין, המכונה 'הורמון האושר', שגם לו יש השפעה על תיקון נזקי השמש בעור. חומר מוצא לסרטונין הוא חומצת האמינו החיונית טריפטופן. הגוף לא מסוגל לסנתז אותה בעצמו ולכן נחזור לנושא התזונה ונגיד שחשוב לצרוך אותה דרך התזונה. נוכל למצוא אותה בדגים, עופות, בשר בקר, ביצים, טחינה, שעועית אזוקי, חומס, כוסמת, קינואה, שומשום, גרעיני דלעת, גרעיני חמנייה ועוד.

חשיפה מבוקרת לשמש

הכרחית לייצור ויטמין D, שקשור בספיגת סידן ובאיזון ההורמונלי וכאמצעי טיפולי במחלות דלקתיות כמו פסוריאזיס. עם זאת חשוב לציין שלא כל ההשפעות של החשיפה לשמש הן חיוביות. חשיפה מוגזמת לשמש עלולה לגרום לכוויות, להזדקנות העור ואיבוד גמישותו, לכתמים, קמטים ותופעות ונזקים חמורים יותר שכוללים קטרקט בעיניים, ולדיכוי המערכת החיסונית של העור שעלול להוביל לזיהומים ואף לסרטן העור. כאשר קרני השמש פוגעות בעור, הוא מייצר פיגמנט בשם מלנין, שמשמש להגנה על התאים מפני קרינת UV ומכהה את צבע העור. כך מתבהרת החשיבות של שימוש בקרמי הגנה כדי למנוע את ההשפעות השליליות של חשיפה ארוכה לשמש.

הגנה על העור

בבחירת קרם הגנה או כל מוצר טיפוח אחר עדיף לבחור במוצרים המורכבים מחומרים טבעיים וללא החומרים הכימיים אוקסיבנזון ואוקטינוקסט או חומרי השימור פראבנים. ניתן להשתמש בקרמי הגנה המכילים מסנני קרינה מינרליים - אבץ וטיטניום דיאוקסיד היוצרים שכבה המחזירה או מפזרת את הקרינה וכך מספקת הגנה רחבה. על פי הנחיות האגודה למלחמה בסרטן, מומלץ להשתמש במוצרים המספקים הגנה מפני שני סוגי הקרינה UVA ו-UVB בעלי SPF של לפחות 30 (מציין את משך הזמן שהמוצר יכול להאריך את הגנת העור מפני קרינת UVB ביחס לזמן החשיפה הרגיל ללא הגנה).

חשוב למרוח מחדש קרם הגנה כל שעתיים, וכן לאחר פעילויות שעלולות להסיר את הקרם, כמו שחייה, הזעה או ניגוב עם מגבת. מומלץ להגביל את החשיפה לשמש בשעות השיא, מ-10:00 בבוקר עד 16:00 בצהריים, ללבוש בגדים ארוכים, כובע ומשקפי שמש כדי למקסם את ההגנה מפני השמש.

לסיכום, הטיפוח הפנימי והחיצוני הוא חלק בלתי נפרד מהרצון לשמור על בריאותו ועל מראהו של העור. בין אם זה באמצעות תזונה מאוזנת, שימוש בתכשירי טיפוח מתאימים ומזינים או הגנה יעילה מפני קרני השמש ומפני מזיקים חיצוניים נוספים. השקעה בטיפוח העור היא השקעה בזמן, בטיפול ובאהבה כלפי עצמנו. ■

מסיכת כורכום ודבש לעור זוהר

1/2 כפית כורכום
1 כפית דבש איכותי

הוראות הכנה:

מערבבים היטב, מורחים על הפנים ומשאירים למשך 10-15 דקות ושוטפים. במידה והעור הוכתם בכורכום אפשר לנקות בעדינות עם צמר גפן ומעט שמן שקדים או קוקוס.



עמית אלהב לוי, נטורופתיה, רפלקסולוגיה ורוקחות טבעית. אינסטגרם: Amit_elhav
| נייד: 052-856-7999