



AGNIESZKA POCZTARSKA  
– czytamyetykiety.pl –

# GLOW BEAUTY

RECEPTA NA PIĘKNO

znak *litera  
nova*

Slow Beauty



AGNIESZKA  
POCZTARSKA

# Slow Beauty

---

RECEPTA NA PIĘKNO

**znak** *litera  
nova*

KRAKÓW 2020



# Spis treści

Zamiast wstępu • 7

## Dieta • 18

1. Co jeść, aby twoja skóra była w świetnej kondycji? • 19

*Wywiad: Magda Hajduk • 34*

2. Zwalcz trądzik • 38

3. Przegoń cellulit • 41

4. Jak dieta wpływa na stan włosów i paznokci? • 43

*Wywiad: Jagna Niedzielska • 59*

5. Czego unikać – szkodliwe składniki • 64

6. Najlepsze pokarmy dla skóry, włosów i paznokci • 67


7. Pij wodę – czyli jak ważne jest nawodnienie organizmu • 77

*Wywiad: Hanna Kurcińska • 81*

8. Dobre nawyki • 85

9. Składniki mineralne i witaminy potrzebne do zachowania dobrej kondycji skóry, włosów i paznokci – gdzie je znajdziesz? • 92

*Wywiad: Alicja Puszczynska • 96*





## Pielęgnacja . 100

1. Cera . 101

Wywiad: *Paulina Beker „Czarszka”* . 129

2. Pielęgnacja ciała . 133

Wywiad: *Joanna Hołuj* . 151

3. Pielęgnacja włosów . 154

Wywiad: *Kasia Wągwowska* . 182

4. Pielęgnacja kobiet w ciąży i dzieci . 185

5. Zero waste i less waste, czyli jak nie marnować w codziennej pielęgnacji . 190

Wywiad: *Anna Stankiewicz* . 209



## Czytamy etykiety . 212

1. Nie takie INCI straszne, jak je malują . 213

Wywiad: *Areta Szpura* . 231

2. Wybierz dobrze! Składniki warte twojej skóry . 233

Wywiad: *Daria Prochenka* . 259

Wywiad: *Sylwia Majcher* . 285

3. W pełnym słońcu, czyli wszystko o filtrach przeciwsłonecznych . 288

Wywiad: *Sroka* . 308



## Kosmetyki DIY . 310

Zakończenie . 331



## ZAMIAST WSTĘPU

Kiedy chodziłam do liceum, byłam w klasie żeńskiej. Miałyśmy w niej tylko dwóch kolegów. Nasza przewaga liczebna, a przede wszystkim profil klasy (humanistyczno-teatralny) sprawiały, że wiele moich koleżanek zwracało ogromną uwagę na swój wygląd. Wspominając siebie z tamtych czasów, mogę powiedzieć jedno: nigdy wcześniej ani później nie malowałam się tak mocno, nie upiększałam się w takim stopniu jak wtedy (a miałam naście lat). Podkłady, kremy, kreski, róże, peelingi... Wymieniać mogłabym jeszcze długo. Codziennie rano po przyjeździe do szkoły patrzyłyśmy na siebie – bardzo krytycznym wzrokiem. Z perspektywy czasu widzę, że był to dla mnie bardzo ciężki okres. Moja mama starała się budować we mnie poczucie wartości bazujące na moich cechach charakteru, na tym, co umiem, jakim jestem człowiekiem, ale ja codziennie wracałam ze szkoły i skarżyłam się na swój wygląd i na to, jak oceniały mnie koleżanki. Poza tym, będąc nastolatką, nie miałam zbyt dużej wiedzy o właściwej codziennej pielęgnacji skóry, więc ten przesadny makijaż spowodował u mnie straszliwe problemy z cerą, której stan, niestety, z tygodnia na tydzień się pogarszał.

Dzisiaj jestem dumna, że poranki poświęcam na rytuał pielęgnacyjny – czynności, które już weszły mi w krew – ale nie robię pełnego makijażu. Powiesz: „Zaraz, ale ty pracujesz w domu!”. Rzeczywiście, nie chodzę codziennie na spotkania, nie zawsze muszę „pokazywać się ludziom” i „wyglądać”. Ale nawet podczas ostatnich wakacji, kiedy obserwowałam różne kobiety, zauważyłam, że przynajmniej co druga z nich na śniadaniu w pensjonacie, na plaży czy nawet... na górskim szlaku pojawiała się umalowana. I uwierz mi, nie był to lekki, letni makijaż, ale pełny make-up – oczy, usta, róż, a nawet doczepione rzęsy lub fryzura ułożona na szczotce.



Często chcemy wyglądać jak prezenterki, dziennikarki, celebrytki czy modelki. Skupiamy się na tym, co widać na zewnątrz, zamiast na tym, jak się czujemy lub jakimi jesteśmy ludźmi. Wiem, że to wymaga o wiele więcej zaangażowania i czasu, a tego ciągle nam brakuje, ale czy nie warto wreszcie się zatrzymać i zastanowić nad tym, co w życiu jest ważne? Na czym nam najbardziej zależy? I jak chcemy być postrzegane? Moim zdaniem to konieczne.

Dlatego na początku chciałabym zadać ci kilka pytań:

CZYM DLA CIEBIE JEST MAKIJAŻ?

---

---

---

DLACZEGO SIĘ MALUJESZ? DLA WIELU KOBIET MAKIJAŻ TO NIEMALŻE DRUGA SKÓRA. CZY W TWOIM PRZYPADKU TEŻ TAK JEST?

---

---

---

Próba odpowiedzi na te pytania może pomóc ci uświadomić sobie, z czym – w sferze pielęgnacji – masz największy problem. Być może nakładasz makijaż, mając nadzieję, że zakryjesz nim jakieś niedoskonałości? A może myślisz, że dzięki odpowiedniemu make-upowi nadasz swojej skórze zdrowszy wygląd?

Nie twierdę bynajmniej, że makijaż to coś złego. Przecież czas, który codziennie poświęcasz na jego wykonywanie, może być chwilą tylko dla siebie, tą, w której zapominasz o „prozie życia”. Być może makijaż pomaga ci ćwiczyć umiejętności manualne, a może po prostu najzwyczajniej w świecie malowanie się sprawia ci frajdę! To wszystko jest OK. Jeśli jednak wstając rano, myślisz: „O nie, muszę się umalować”, lub gdy spóźniona do pracy czy na zajęcia rezygnujesz raczej ze śniadania niż z makijażu, może warto powiedzieć sobie „stop” i zastanowić się, dlaczego tak się dzieje?

## KIM JESTEM?

Od sześciu lat prowadzę własną firmę, opiekuję się edukacyjnymi serwisami internetowymi: Czytamy Etykiety, Czytamy Etykiety Kosmetyków i Ulica Ekologiczna. Za ich pośrednictwem każdego dnia uczę czytelników, jak wybierać zdrowe produkty spożywcze i kosmetyczne oraz jak żyć świadomie i odpowiedzialnie na naszej planecie – Ziemi.

Jestem właścicielką tych serwisów, ale także ich sercem, głosem i twarzą. Dlaczego? Dlatego, że mocno wierzę w ich misję: pomaganie ludziom w podejmowaniu świadomych decyzji zakupowych i wyborze zdrowszych produktów. Nie jestem ani dietetyczką, ani specjalistką kosmologiem, ani chemiczką, ale codziennie, przygotowując publikacje, rozwijając serwisy, **uczę się i wprowadzam zmiany we własnym życiu.**

Jestem taką samą kobietą jak ty: mamą, żoną, córką. Tak jak ty jestem też konsumentką. I zdradzę ci sekret – kiedyś też popełniałam masę błędów! Prawda jest taka, że postanowiłam wziąć życie w swoje ręce i zaczęłam wprowadzać w nim zmiany w chwili narodzin moich dzieci. Wcześniej, zabiegana i zapracowana, potrafiłam na przykład cały dzień głodować, aby wieczorem pochłonąć obfitą kolację! Nie dbałam o odpowiednią pielęgnację cery ani o kondycję swojego organizmu. Dopiero po urodzeniu dzieci podjęłam decyzję, że czas to wszystko zmienić – i tak też zrobiłam! Mało tego, teraz uczę dbania o siebie swoją rodzinę i najbliższych. Chciałabym dla ciebie być dowodem na to, że **da się zmienić złe nawyki** i zacząć zdrowo się odżywiać. Że można używać kosmetyków, które nie szkodzą ani twojej skórze, ani organizmowi, ani środowisku.

## DLACZEGO POSTANOWIŁAM NAPISAĆ TĘ KSIĄŻKĘ?

**ABY ODPOWIEDZIEĆ NA PYTANIA.** W swojej codziennej pracy w serwisie Czytamy Etykiety dostaję od czytelniczek i czytelników mnóstwo pytań. Zgłaszacie się z wątpliwościami, problemami – często bardzo prywatnymi, szczegółowymi, a czasami dotyczącymi po prostu pewnych idei. Takich wiadomości jest bardzo dużo i przyznam, że nie jestem niestety w stanie odpisać na nie wszystkie, a liczba pytań pozostawianych bez

odpowiedzi robi się coraz większa. Mam więc nadzieję, że właśnie ta książka na wiele z nich odpowie... Postarałam się podejść do tematu *slow beauty* holistycznie – biorąc na tapet całą naturalną pielęgnację, zdrowe odżywianie i o wiele więcej...

**ABY ROZWIĄĆ MITY I STEREOTYPY.** „Im droższy produkt, tym lepsze efekty po jego użyciu”. „Kosmetyki naturalne i te robione przez nas w domu działają gorzej lub wcale”. Znam wiele tego typu mitów – codziennie walczymy z nimi na łamach serwisu. Wszystkie one biorą się najczęściej z naszych przyzwyczajzeń. Wierzmy, że napakowane ulepszaczami produkty działają szybciej i lepiej, a one tak naprawdę tylko ukrywają kondycję skóry. Co z tego, że krem z silikonem i parafiną natychmiast wygładzi cerę i sprawi, że makijaż będzie wyglądać dobrze, skoro prawdziwy stan skóry zobaczysz wieczorem, po jej oczyszczeniu? Co z tego, że po użyciu odżywki twoje włosy lśnią, skoro pozostawiła ona na ich powierzchni gładki film, by tylko wydawało ci się, że są zdrowe?

**ABY NAUCZYĆ CIĘ ŚWIADOMEJ PIELĘGNACJI.** Chciałabym ci pokazać, jak dzięki codziennej pielęgnacji, dobrym nawykom i odpowiedniej diecie doprowadzić swoje ciało do stanu, w którym malowanie się i dodatkowe poprawianie urody wydadzą ci się zbędne. Właśnie po to jest pielęgnacja: żeby twoja skóra mogła cię chronić, żeby była elastyczna i nie sprawiała kłopotów, żeby twój organizm nie musiał walczyć ze stanem zapalnym i żebyś mogła myśleć o tym, co możesz osiągnąć dzięki swojemu ciału! Po przeczytaniu tej książki będziesz mogła zrezygnować z mocno kryjącego make-upu, który nie pomaga w rozwiązaniu problemów z cerą (a wręcz pogarsza jej stan!), i zaprzyjaźnisz się z makijażem naturalnym, który nie będzie dusić twojej skóry. No chyba że zechcesz wyróżnić usta czy oczy, by podkreślić swoją urodę – podpowiem ci, jak zrobić to naturalnie i w zgodzie z filozofią *slow beauty*.

**ABY POKAZAĆ CI, JAK ROZPOZNAĆ POTRZEBY SKÓRY I JAK INTERPRETOWAĆ SYGNAŁY, KTÓRE ONA CI DAJE.** Dzięki uważności jesteś w stanie bardzo szybko zareagować na potrzeby swojego organizmu. Jeśli zabraknie w nim odpowiednich witamin, twoja skóra stanie się szara, a paznokcie bardziej łamliwe. Jeśli wyłączysz ze swojej diety potrzeb-

ne produkty i niczym ich nie zastąpisz, od razu odczujesz brak dostarczanych przez nie składników odżywczych – w swoim samopoczuciu. Tą książką chcę ci pokazać, że to ty sama jesteś swoim najlepszym doradcą.

**ABY NAUCZYĆ CIĘ, JAK SIĘ AKCEPTOWAĆ.** Mało tego, chciałabym ci pokazać, jak siebie pokochać! Same oceniamy się bardzo krytycznie. Dostrzegamy więcej wad niż zalet, wyolbrzymiamy cechy, które dla naszego otoczenia często są niezauważalne. Czas to zmienić. Choć będzie to jedna z najtrudniejszych rzeczy, jaka cię czeka, mam nadzieję, że po wprowadzeniu pierwszych zmian i zobaczeniu pierwszych efektów poczujesz, że idziesz w dobrym kierunku.

### CZYM JEST SLOW BEAUTY?

Kiedy poinformowałam społeczność serwisu Czytamy Etykiety, że zaczynam pisać książkę, a później pokazałam jej okładkę, dostałam mnóstwo pytań o to, co znaczy gra słów *glow* i *slow* zawarta w tytule. Przecież na pierwszy rzut oka one się negują!

Dla mnie piękno to nie *glow*, czyli wygląd, blask zewnętrzny. U ludzi, którzy mnie otaczają, staram się dostrzegać to, jacy są, jak postępują... W moich oczach uroda to wszystko to, co kryje się pod warstwą makijażu. Wierzę mocno, że każda z nas jest piękna, a prawdziwe piękno – prawdziwy blask – kryje się wewnątrz. Piękno jest dla mnie *slow*.

**Filozofia *slow* to dla mnie:**

**HOLISTYCZNE PODEJŚCIE DO ZDROWIA, URODY I ŻYCIA.** Na wygląd i dobre samopoczucie wpływają nie tylko zabiegi kosmetyczne, ale także odpowiednia dieta, regularne picie wody, aktywność fizyczna. Bardzo ważny jest też spokojny i wypoczęty umysł. Musisz zrozumieć, że organizm to skomplikowana maszyna, której funkcjonowanie zależy od wielu procesów. To właśnie znaczy słowo *holos*, z greckiego – całość. Abyś była zdrowa, aby twoja skóra miała piękny kolor i była elastyczna, musisz zadbać o cały swój organizm, a nie skupiać się tylko na pojedynczych problemach. Dopiero kiedy zrozumiemy,

jak funkcjonuje ciało, skąd czerpie energię, będziemy potrafiły dostarczyć mu potrzebnych składników i odpowiednio się nim zaopiekować.

**STAWIANIE NA NATURĘ PRZY WYBORZE ZABIEGÓW I PRODUKTÓW KOSMETYCZNYCH.** To podstawa *slow beauty*, ale także całej idei zdrowego życia. Czytanie etykiet podczas zakupów i wybieranie tych z najkrótszą listą składników, unikanie w diecie produktów przetworzonych, eliminowanie tych ze zbędnymi dodatkami. To również wszelkie rytuały i zabiegi kosmetyczne, które możesz wykonać sama w domu, a także tworzenie kosmetyków DIY, co oznacza decydowanie o ich składzie i dostosowanie receptur do indywidualnych potrzeb twojej skóry w zależności np. od pór roku. I wcale nie mówię tu o wieloskładnikowych produktach, do których stworzenia potrzebna jest zaawansowana wiedza, ale o paru podstawowych preparatach, które przyniosą twojej skórze ulgę, a tobie odprężenie.

**RYTUAŁY PIELĘGNACYJNE.** Kosmetyczka? Spa? Joga? Zaraz mi powiesz, że nie masz ani czasu, ani możliwości finansowych, żeby co tydzień oddawać się tego typu przyjemnościom. Świetnie cię rozumiem, bo ja też ich nie mam. Dlatego opracowałam swoje własne, cotygodniowe rytuały pielęgnacyjne. Zaczęłam od znalezienia raz w tygodniu czasu tylko dla siebie. Przy codziennych obowiązkach najczęściej mogę wygospodarować tylko **15 minut na domowe spa**. Po dokładnym demakijażu i oczyszczeniu skóry na twarz nakładam maseczkę, a następnie robię peeling całego ciała. To mój rytuał – niekiedy rozszerzam go o zadbanie o włosy czy skórę dłoni i stóp, jeśli tylko znajdę odrobinę więcej czasu. Przyznasz, że kwadrans tygodniowo to niedużo? Gwarantuję ci jednak, że niesamowicie relaksuje, poprawia nastrój i dodaje energii na cały kolejny tydzień.

**SAMOAKCEPTACJA.** To umiejętność spojrzenia na samą siebie bez nadmiernej krytyki, dostrzeżenia swoich zalet, swoich wyjątkowych cech. Jeśli łatwiej będzie ci przegłądać się w oczach męża, partnera, przyjaciela – poproś ich o pomoc. Najbliższe nam osoby to dla nas najlepsze zwierciadło, a usłyszane od nich miłe słowa powinny stać się dla ciebie wsparciem. To dzięki nim zobaczysz się oczami kochającej cię osoby. Polub siebie i wszystkie cechy, które cię wyróżniają, bo to one sprawiają, że jesteś wyjątkowa. Pamiętaj – nie ma takiej drugiej jak ty.

**TROSKA O SIEBIE.** Nadmiar codziennych obowiązków powoduje, że wszystko staje się ważniejsze niż my same. Ale jeśli nie zaczniesz myśleć o sobie, nikt tego nie zrobi za ciebie. Jeśli masz potrzebę wyjścia wieczorem do kina, a właśnie nadeszła pora kolacji i kąpieli dzieci, poproś męża o pomoc. Opowiedz mu o ciężkim dniu i poproś o trochę czasu dla siebie. Wypoczęta będziesz szczęśliwsza i zobaczysz pozytywne zmiany nie tylko w swoim wyglądzie, ale także w samopoczuciu. A to docenią również twoi najbliżsi.

**UMIĘTNOŚĆ DOSTRZEŻENIA SWOICH POTRZEB.** Od kiedy mam dzieci, moje potrzeby zeszły na drugi plan. Staram się jednak pamiętać o tym, że jeśli nie odpocznę, mój nastrój wpłynie nieodwracalnie na całą rodzinę. A więc najpierw muszę zadbać o siebie i swoje potrzeby, wsłuchać się w siebie, aby potem móc z uśmiechem dzielić się energią z najbliższymi. Spróbuj się wyciszyć i odciąć od zbyt wielu bodźców. Każdy powinien znaleźć swój własny sposób na wsłuchanie się w siebie. U mnie sprawdza się czytanie książki, a od niedawna także joga, u ciebie może być to kąpiel, medytacja, spacer.

**RADOŚĆ Z ŻYCIA.** Według mnie to docenianie tego, co mam tu i teraz. I wcale nie chodzi mi o rzeczy. Wręcz przeciwnie – dla mnie najważniejsi są ludzie wokół mnie i nasze emocje. To właśnie najbliżsi stanowią oazę spokoju, pomagają odpocząć po całym dniu. Rodzina i przyjaciele to najwyższa wartość w moim życiu – pielęgnuję ją na co dzień, tego też staram się nauczyć moje dzieci.

**PIĘKNO WEWNĘTRZNE.** Czyli to, czego nie widać. To, jakim jesteś człowiekiem, jakie masz zasady, czym się kierujesz. Czy troszczysz się tylko o siebie, czy ważni są dla ciebie także inni ludzie i świat.

Od czego więc zacząć? W kolejnych częściach książki opowiem ci o zdrowym odżywianiu i jego wpływie na nasz wygląd, a także o odpowiedniej pielęgnacji. Pokażę ci, jak czytać etykiety kosmetyków, które składniki wybierać, a których unikać w trosce o zdrowie, zdradzę też sprawdzone przepisy na kosmetyki DIY. Na początek jednak podpowiem, jakie proste czynności pomogą ci w utrzymaniu dobrej kondycji, świetnego samopoczucia i zdrowia. Zmiany wprowadzaj małymi krokami – nie wszystko naraz! Na początku z tych zaproponowanych

przeze mnie poniżej wybierz te, które uznasz za najłatwiejsze do wprowadzenia. Poczekaj, aż staną się twoimi nawykami – zazwyczaj trwa to ok. 2–3 tygodni – i dopiero wtedy dołącz kolejną czynność, nowy zwyczaj.

## MÓJ DREAM TEAM

Książka ta nie powstałaby bez ludzi, z którymi prowadzę serwisy Czytamy Etykiety i Ulica Ekologiczna. Kamila, dwie Agnieszki i Justyna to dietetyczki, specjalistki kosmetołżki i biolożki z olbrzymią wiedzą i doświadczeniem. Te cztery wspaniałe kobiety codziennie analizują i porównują składy produktów, przeszukują półki sklepowe, śledzą media, czytają i poszerzają swoją wiedzę na podstawie polskich i zagranicznych źródeł. Wszystko po to, aby dostarczać ci aktualnych i sprawdzonych informacji i przekazywać wiedzę z pierwszej ręki. Bez nich te serwisy by nie istniały.

## ZAPROSZENI GOŚCIE, CZYLI WYJĄTKOWE KOBIETY MÓWIĄ O NATURALNEJ PIELĘGNACJI

Na kartach tej książki spotkasz także wyjątkowe kobiety z branży kosmetycznej i świata ekologii. Opowiedziały mi one o swoich doświadczeniach dotyczących pielęgnacji i troski o kondycję i samopoczucie. Każdą z nich poprosiłam o wypełnienie krótkiej ankiety i odpowiedź na pytania o ich podejście do świadomej pielęgnacji, ulubione rytuały, wybór kosmetyków...

Te same pytania chciałabym zadać także tobie. Przypomnę ci je zresztą na końcu książki – jestem ciekawa, czy po jej lekturze twoje spojrzenie na świadomą pielęgnację będzie takie samo jak wcześniej.

Na koniec mam do ciebie wielką prośbę. Nie martw się, że dotychczas nie wiedziałaś, jakich wyborów dokonywać – przecież nie można znać się na wszystkim. Nie myśl o swoich błędach – ja też je kiedyś popełniałam. Ciesz się, że ze mną jesteś, że chcesz nauczyć się czegoś nowego i wprowadzić zmiany.



## SPRÓBUJ ODPOWIEDZIEĆ NA PYTANIA

1. Czym jest dla ciebie świadoma pielęgnacja?

---

---

2. Jaki jest twój ulubiony domowy rytuał kosmetyczny?

---

---

3. Na co zwracasz uwagę, wybierając kosmetyki? Czy pochodzenie składników kosmetyku i ich wpływ na środowisko naturalne są dla ciebie ważne?

---

---

4. Czy robisz kosmetyki z półproduktów? Jeśli tak, jaki jest twój ulubiony, niezawodny kosmetyk DIY?

---

---

5. Czy zwracasz uwagę na opakowanie kosmetyku?

---

---

6. Jak dbasz o swój organizm w ujęciu holistycznym?

---

---



Przejdziemy przez ten proces razem, dbając, żebyś potrafiła zatrzymać się w codziennym pędzie i znaleźć miejsce, gdzie czujesz się bezpieczna, żebyś nauczyła się o sobie troszczyć i pielęgnować swoje ciało, zdrowie i samopoczucie.

Powodzenia!

*Agnieszka*



## OD CZEGO ZACZAĆ?

1. Rano na czczo wypij szklanę wody z cytryną, która obudzi oraz oczyści twój organizm.
2. Ogranicz wszelkie używki (papierosy, alkohol).
3. Postaraj się przynajmniej 30 minut dziennie poświęcić na aktywność fizyczną. To może być spacer z psem, odprowadzenie dziecka do szkoły, jazda rowerem do pracy.
4. Dodawaj porcję warzyw do każdego posiłku – choćby w postaci koktajli bogatych w zielone warzywa.
5. Codziennie pij ok. 2 litrów niegazowanej wody.
6. Nie słódź napojów cukrem ani sztucznymi słodzikami.
7. Pij napary z pokrzywy lub zielonej herbaty, które mają właściwości oczyszczające.
8. Ogranicz sól i zastąp ją ziołami.
9. Zrezygnuj ze słonych przekąsek i przesłodzonych słodkości.





# Dieta

W tej sekcji dowiesz się, które witaminy i składniki mineralne powinnaś uwzględnić w pożywieniu, by zadbać o kondycję swojej skóry, włosów i paznokci. Opowiem ci o dbaniu o swoje ciało od środka, pokażę, jak ważne są nawodnienie, sen i odpoczynek, oraz zdradzę swoje własne rytuały, które pomagają mi dbać o siebie holistycznie.



## CO JEŚĆ, ABY TWOJA SKÓRA BYŁA W ŚWIETNEJ KONDYCJI?

Która z nas nie marzy o gładkiej, nawilżonej i pięknej skórze, bez zmarszczek, przebarwień i cellulitu? Mam dla ciebie świetną wiadomość – możesz taką mieć, jeśli zadbasz o nią od środka: odpowiednio zmienisz swoje nawyki żywieniowe.

**Skórze nie służą stres, zła dieta, nadmierne opalanie się, palenie papierosów, oddychanie zanieczyszczonym powietrzem i niewłaściwa pielęgnacja.** Do szczęścia skóra potrzebuje za to odpowiedniej ilości białka, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin, składników mineralnych i przeciwutleniaczy. Różnorodna, kolorowa dieta powinna dostarczyć wszystkich tych substancji. Jeśli na co dzień będziesz jeść warzywa, owoce, pełnoziarniste zboża, orzechy i wysokiej jakości oleje roślinne, twoje ciało ci za to podziękuje. W tym rozdziale opowiem o witaminach i składnikach mineralnych, a także o nawykach, które dobrze wpływają na skórę, oraz o tych, które jej nie służą. Na końcu rozdziału znajdziesz tabelki ze spisem wszystkich potrzebnych ci składników i informacją, w jakich produktach je znajdziesz. Powinna to być dla ciebie wygodna ściągą.

### WITAMINY

Teoretycznie wszyscy dobrze wiemy, że witaminy są konieczne w zdrowej diecie, ale jeśli zapytam cię, czym one właściwie są i dlaczego są tak ważne... No właśnie. Zacznijmy więc od małej powtórki z biologii. Witaminy to związki chemiczne o dość zróżnicowanej budowie,

których ludzki organizm nie jest w stanie sam syntetyzować, a które są mu niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Nie dostarczają kalorii, za to regulują procesy biochemiczne w komórkach. Dzielą się na:

- **rozpuszczalne w wodzie** – witaminy z grupy B oraz witamina C,
- **rozpuszczalne w tłuszczach** – A, D, E, K.

Dlaczego to ważna informacja? Otóż z nadmiarem witamin rozpuszczalnych w wodzie organizm łatwo sobie poradzi, pozbywając się „nadwyżki”, tymczasem nadmiar witamin rozpuszczalnych w tłuszczach jest magazynowany w ciele – najczęściej w tkance tłuszczowej lub wątrobie. To oznacza, że o ile nie sposób przedawkować witamin rozpuszczalnych w wodzie, przedawkowanie witamin A, D, E i K jest możliwe. Rozpuszczalność warunkuje także występowanie danej witaminy w pokarmach. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach trudniej znaleźć w owocach czy warzywach, dlatego częściej się je suplementuje.

**Czy warto sięgać po suplementy?** Taką decyzję trzeba dobrze przemyśleć, a na pewno skonsultować z lekarzem lub dietetykiem. Moim zdaniem dobrze zbilansowana dieta, której tajniki poznasz na stronach tej książki, pozwoli ci zachować równowagę wszystkich potrzebnych witamin i minerałów, dzięki czemu nie będziesz potrzebować wspomagania się suplementami.

Niedobory witamin mogą jednak prowadzić do zaburzeń funkcjonowania różnych układów i pogorszenia stanu zdrowia. Ich skutki często są widoczne gołym okiem, to m.in. wypadanie włosów, pogorszenie stanu cery, oznaki zmęczenia – np. podkrążone oczy – czy łamliwe paznokcie. To ważne, żebyś zrozumiała, jak bardzo obecność witamin w codziennej diecie wpływa na stan twojej skóry.

## WITAMINA C (KWAS L-ASKORBINOWY)

Znamy ją doskonale i zazwyczaj przypominamy sobie o niej podczas przeziębienia. Jednak ta witamina nie tylko wspomaga układ odpornościowy. Jest także silnym antyoksydantem, który przede wszystkim chroni twój organizm przed procesami starzenia się czy chorobami nowotworowymi.

## WOLNE RODNIKI I PRZECIWUTLENIACZE

Spotkałaś się z określeniem „wolne rodniki”, ale nie do końca rozumiesz, co ono znaczy? To nic innego jak cząsteczki, które straciły jeden ze swoich elektronów i dążą do tego, by „odebrać” innym cząsteczkom ich elektron, w ten sposób je niszcząc. Wolne rodniki powstają m.in. wskutek palenia papierosów, picia alkoholu, oddychania zanieczyszczonym powietrzem, nadmiernego opalania się, stresu, spożywania produktów smażonych i zwęglonych. Przyspieszają procesy starzenia się organizmu i mogą prowadzić do powstania zmian nowotworowych.

Na szczęście ich szkodliwe działanie można ograniczyć, dostarczając organizmowi substancje znane jako **przeciwutleniacze (antyoksydanty)**, czyli związki fenolowe, witaminy: A, C, E, karotenoidy. Ich bogatym źródłem są warzywa i owoce, ale znajdziesz je również w herbatach (białej i zielonej), kawie, miodzie, czerwonym winie, ziołach (np. tymianku czy rozmarynie), przyprawach (goździkach, imbirze, cynamonie, czarnym pieprzu), kakao, gorzkiej czekoladzie i oliwie z oliwek. Szczególnym przeciwutleniaczem jest znany z reklam **koenzym Q10**, o którym przeczytasz w dalszej części rozdziału.

**DZIAŁANIE NA SKÓRĘ:** Witamina C występuje w skórze naturalnie, niestety jest szybko rozkładana pod wpływem promieniowania UV, dymu papierosowego oraz zanieczyszczeń powietrza. Dzięki niej ludzka skóra jest jędrna, elastyczna i jest na niej mniej zmarszczek. Witamina C wspomaga gojenie się ran i oparzeń słonecznych.

**SKUTKI NIEDOBORU:** Jeśli twoja dieta jest bogata w owoce i warzywa, nie musisz się martwić o niedobory tej witaminy. Jednak jeżeli do nich dojdzie, możesz się spodziewać trudności w gojeniu się ran, krwawienia dziąseł czy kruchości naczyń krwionośnych. Poza tym niedobór witaminy C zaburza syntezę kolagenu, czyli białka, które wpływa na młody wygląd naszej skóry.

## WITAMINA E – TOKOFEROLE I TOKOTRIENOLE

Na pewno spotkałaś się z określeniem „witamina młodości”. Dotyczy ono właśnie witaminy E. Właściwie nazywanie jej witaminą to duże uproszczenie, gdyż jest to grupa związków o podobnej (ale nie takiej samej) budowie, które wykazują wysoką aktywność fizjologiczną. Należą do nich tokoferole i tokotrienole. Pewnie zatem lepiej pasowałby tu termin „witaminy E” – jednak przyjęło się mówić o nich w liczbie pojedynczej, więc będę się tego trzymać.

**DZIAŁANIE NA SKÓRĘ:** To jedna z tych witamin, które pośrednio przeciwdziałają starzeniu się skóry. Witamina E poprawia jej elastyczność, nawilżenie, gładkość i sprawia, że staje się bardziej jędrna. Co więcej, wspomaga leczenie przebarwień i łagodzi objawy kontaktowego zapalenia skóry. Łagodzi także poparzenia i podrażnienia powstałe podczas nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.

**SKUTKI NIEDOBORU:** Niedobór witaminy E niekorzystnie wpływa na skórę – związany jest m.in. z jej suchością, przebarwieniami i zmianami łojotokowymi. Pamiętaj jednak, że żywieniowy niedobór tej witaminy występuje rzadko – może pojawić się w chorobach związanych z nieprawidłowym wchłanianiem tłuszczów.

### OLEJE? TYLKO NIERAFINOWANE!

Spis źródeł witaminy młodości znajdziesz w tabelce na końcu tego rozdziału, tutaj chciałabym jednak zwrócić uwagę na ważną kwestię. Kupując oleje roślinne, które mogą ci jej dostarczyć, wybieraj nierafinowane – zawierają znacznie więcej prozdrowotnych składników. Ponieważ oleje te bardzo szybko się utleniają i mają niski punkt dymienia, nie wolno stosować ich do smażenia. Doskonale pasują za to do sałatek, dressingów i koktajli. Możesz pić po prostu łyżeczkę lub łyżkę oleju dziennie.

## KAROTENOIDY

Kto nie słyszał rady: jedz dużo marchewki – dłużej utrzyma ci się opalenizna. To zasługa **beta-karotenu**, czyli przeciwutleniacza z grupy karotenoidów, do których należą również **likopen** i **astaksantyna**. Beta-karoten jest ponadto prowitaminą dla witaminy A. Co to takiego? Otóż w wyniku odpowiednich przemian chemicznych przekształca się on w postać czynną witaminy A, czyli **retinol**. Mówi się, że beta-karoten to bezpieczna forma witaminy A, gdyż organizm przekształca go w takich ilościach, jakich aktualnie potrzebuje.

**DZIAŁANIE NA SKÓRĘ:** Karotenoidy chronią skórę przed skutkami promieniowania UV, czyli przed pogłębianiem się zmarszczek i przebarwieniami skóry. Beta-karoten jest silnym przeciwutleniaczem i broni nas przed wolnymi rodnikami.

Astaksantyna z kolei chroni skórę nie tylko przed zwiotczeniem i powstawaniem zmarszczek, ale także przed oparzeniami słonecznymi. Działanie fotoprotekcyjne wymaga jednak sporej kumulacji karotenoidów w skórze – nie wystarczy zjedzenie dwóch plasterków pomidora na kanapce, trzeba jeść codziennie duże ilości produktów stanowiących ich źródło.

## WITAMINA A (RETINOL)

Witamina A to grupa organicznych związków chemicznych, spośród których pełną aktywność wykazuje jedynie retinol. Jest ona rozpuszczalna w tłuszczach. Poza korzystnym wpływem na kondycję skóry witamina A odgrywa ważną rolę w wielu procesach fizjologicznych, m.in. w procesie prawidłowego widzenia i w procesach rozrodczych, oraz wzmacnia układ odpornościowy.

**DZIAŁANIE NA SKÓRĘ:** Witamina A jest niezbędna do prawidłowego wzrostu naskórka, ale także przyspiesza odnowę naskórka i wpływa na funkcje regulacyjne skóry. Dzięki jej działaniu skóra staje się bardziej jędrna, elastyczna i nawilżona.

Jeśli jesteś na diecie wegańskiej, pamiętaj, żeby spożywać produkty bogate w beta-karoten, aby nie nabawić się jej niedoboru.



**SKUTKI NIEDOBORU:** Skóra, której brakuje witaminy A, staje się sucha i łuszczy się. Niedobór tej witaminy prowadzi także do wzmożonego rogowacenia mieszkowego – wokół mieszków włosowych pojawiają się szorstkie w dotyku grudki.

## WITAMINY Z GRUPY B – NIACYNA I BIOTYNA

W tej grupie witamin znajdziesz aż 12 różnych substancji. Na zdrowy wygląd wpływ mają przede wszystkim dwie z nich, czyli witaminy B<sub>3</sub> (witamina PP, niacyna) i B<sub>7</sub> (witamina H, biotyna). Niacyna reguluje poziom cholesterolu we krwi i wpływa na kondycję skóry, dlatego jest często stosowana w leczeniu trądziku. Natomiast biotyna jest potrzebna do prawidłowego rozwoju organizmu oraz do utrzymania w odpowiedniej kondycji skóry, włosów i paznokci. Nic dziwnego, bo uczestniczy ona w produkcji keratyny – białka, które jest ich najważniejszym budulcem.

**DZIAŁANIE NA SKÓRĘ:** Główna rola **niacyny** (B<sub>3</sub>) to łagodzenie objawów schorzeń skórnych. **Biotyna** (B<sub>7</sub>) z kolei działa regenerująco i nawilżająco na naskórek. Jeśli twoim problemem są cienie pod oczami, koniecznie zacznij jeść więcej produktów bogatych w tę witaminę. Polecam ją również osobom skarżącym się na suchą, zwiotczałą i przedwcześnie starzejącą się skórę. Biotyna pomaga także w walce ze zmarszczkami, zwiększa jędrność i nawilżenie skóry.

**SKUTKI NIEDOBORU:** Niedobór witaminy B<sub>3</sub> może objawiać się szorstkością i przebarwieniami skóry oraz błon śluzowych jamy ustnej i języka. Skóra może też swędzieć i robić się zaczerwieniona. Skutki niedoboru B<sub>7</sub> mogą być naprawdę uciążliwe – należą do nich: łuszczenie się skóry, czerwona wysypka wokół oczu, przetłuszczanie się skóry i zmiana jej odcienia na szarawy.

## SKŁADNIKI MINERALNE

Nie tylko witaminy korzystnie wpływają na organizm, takie działanie mają również składniki mineralne. Dzielimy je na dwie grupy: mikroelementy i makroelementy.

**Makroelementy** to pierwiastki chemiczne, których zawartość w organizmie jest równa lub większa niż 0,01% suchej masy ciała, a zapotrzebowanie na nie przekracza 100 miligramów na dzień. Zaliczamy do nich m.in. wapń, fosfor, magnez, potas, sód, chlor i siarkę.

**Mikroelementy** to z kolei pierwiastki chemiczne, których zawartość w organizmie jest mniejsza niż 0,01% suchej masy ciała, a zapotrzebowanie na nie wynosi poniżej 100 miligramów na dzień. Zaliczamy do nich m.in. żelazo, cynk, miedź, selen, chrom, mangan, kobalt, jod, fluor i molibden.

Składniki mineralne takie jak wapń, fosfor, magnez, siarka, fluor to budulec kości, zębów, włosów i skóry. Sód, potas i chlor odgrywają podstawową rolę w gospodarce wodno-elektrolitowej organizmu, a na stan skóry wpływ mają cynk, żelazo, siarka i miedź.

## PRZYSWAJANIE

Na ogół fakt, że w produkcie – czy to roślinnym, czy zwierzęcym – znajduje się dana ilość makro- lub mikroelementów, wcale nie oznacza, że dokładnie taka ilość tych substancji trafi do naszego organizmu. Jeśli spotkasz się z informacją, że dany pierwiastek jest lepiej przyswajalny, gdy ma pochodzenie odzwierzęce, pamiętaj, że jego większa ilość wbuduje się w strukturę twojego organizmu wtedy, gdy spożyjesz go w połączeniu z białkiem zwierzęcym, niż wtedy, gdy zjesz go z pokarmem roślinnym.

## CYNK

Cynk jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania systemu odpornościowego, pokarmowego, rozrodczego i nerwowego, reguluje również pracę układu krążenia. To jednak nie koniec – cynk jest też niezbędny do utrzymania dobrej kondycji skóry, włosów i paznokci, a nawet do odczuwania smaków. Odgrywa również ważną rolę w zapobieganiu chorobom nowotworowym.

**PRZYSWAJANIE:** Mimo że źródeł tego pierwiastka jest dużo, pamiętaj o jednym ważnym aspekcie – cynk z produktów pochodzenia

**zwierzęcego** ma lepszą przyswajalność niż ten z produktów roślinnych. Ale to nie jedyny czynnik, od którego zależy przyswajalność cynku. Duże znaczenie ma też obecność w posiłku **szczawianów**, które ograniczają jego wchłanianie z pokarmu. Szczawiany obecne są – jak sama nazwa wskazuje – w szczawiu, a także w rabarbarze, szpinaku, a nawet w herbacie i kakao. Przyswajanie cynku ograniczają też **fityniany** (zawarte m.in. w roślinach strączkowych, kukurydzy, pszenicy), niektóre frakcje  **błonnika pokarmowego**, a także – konkurujące z nim w „wyścigu” o wbudowanie się do struktur organizmu – **miedź** i **żelazo niehemowe** zawarte w roślinach. To wyjaśnia zresztą, dlaczego cynk z pokarmów roślinnych przyswaja się gorzej niż ze zwierzęcych.

Co możesz zrobić? Zaobserwowano, że cynk wchłania się lepiej, jeśli połączymy jego źródło z... kwasem cytrynowym. Jeśli więc najdzie cię ochota na kaszę gryczaną, dodaj do niej kilka kropel soku z cytryny.

**DZIAŁANIE NA SKÓRĘ:** Cynk jest niezbędny do utrzymania skóry w dobrej kondycji. Przyspiesza gojenie się ran, ma również nieoczekiwany wpływ na proces jej regeneracji.

**SKUTKI NIEDOBORU:** Niedobór cynku sprzyja łojotokowemu zapaleniu skóry. To dlatego osobom zmagającym się z trądzikiem zwyczajnym zaleca się zwiększenie jego ilości w diecie. Ponadto deficyt tego pierwiastka w diecie objawia się zmianami skórnymi: rumieniem, rozstępami, bladością, przetłuszczaniem się skóry. Niedobór cynku osłabia też pracę układu immunologicznego skóry, co może prowadzić do alergii i wystąpienia chorób skóry.

## SIARKA

Siarka to jeden z makroelementów występujących w organizmie w największych ilościach. Na dodatek nie bez powodu zyskała miano pierwiastka piękności. Jest ona składnikiem keratyny – białka będącego składnikiem skóry, włosów i paznokci – oraz kolagenu odpowiedzialnego za młody wygląd skóry.

**DZIAŁANIE NA SKÓRĘ:** Siarka bierze udział w regeneracji naskórka i hamuje starzenie się skóry. Poprawia jej elastyczność i usuwa nadmiernie zrogowaciałą warstwę naskórka. Pomaga w leczeniu chorób skóry, takich jak trądzik, atopowe zapalenie skóry, egzema, łuszczyca.

**SKUTKI NIEDOBORU:** Do skutków niedoboru siarki zaliczamy: bladłość i ziemisty odcień skóry, utratę jej jędrności i blasku, łamanie się paznokci, osłabienie włosów, ale także zmęczenie i pogorszenie samopoczucia, a na poziomie przemian metabolicznych problemy z wchłanianiem magnezu, krzemu, sodu, manganu, wapnia, żelaza, jodu, chloru i potasu. Co ważne, niedobór siarki może wynikać również ze stanów chorobowych, takich jak choroba wieńcowa, stan po zawale mięśnia serca, nowotwory, reumatoidalne zapalenie stawów i różnego typu uszkodzenia wątroby, szczególnie wirusowe zapalenie wątroby.

## MIEDŹ

Bardzo ważna dla skóry jest również miedź, która uczestniczy w tworzeniu kolagenu, elastyny i melaniny, a także zwiększa odporność organizmu, wpływa na lepszą pracę mózgu i chroni przed osteoporozą.

**DZIAŁANIE NA SKÓRĘ:** Miedź wpływa na regenerację tkanki łącznej, odpowiada za wygląd i kondycję włosów, skóry i paznokci. Bierze również udział w syntezie melaniny, czyli pigmentu decydującego o odcieniu skóry i włosów.

**SKUTKI NIEDOBORU:** Jej niedobór ogranicza powstawanie wielu enzymów, w tym tych odpowiedzialnych za tworzenie się melaniny. O niedostatecznej ilości miedzi w organizmie mogą świadczyć problemy z koncentracją i zapamiętywaniem, wpływa to także na pogorszenie wchłaniania **żelaza**.

## ŻELAZO

Pewnie pamiętasz z biologii termin „hemoglobina”. To białko zawarte w czerwonych krwinkach, które rozprowadza tlen po organizmie. Co ma z tym wspólnego żelazo? Pierwiastek ten jest składnikiem hemoglobiny, a jego zadanie polega na „zabieraniu” tlenu z płuc i przeniesieniu go z krwią do komórek, gdzie jest uwalniany i wykorzystywany w dalszych procesach metabolicznych.

**DZIAŁANIE NA SKÓRĘ:** Żelazo bierze udział w syntezie kolagenu, przez co wpływa na wygląd i regenerację skóry. Ponadto chroni ją przed szkodliwym działaniem promieni UV.

**SKUTKI NIEDOBORU:** Niedobór żelaza może prowadzić do powstania sińców pod oczami i problemów z suchą i szorstką skórą. Oczywiście jego skutki mogą być znacznie poważniejsze i dotyczą większości układów w organizmie. Nadmiar tego pierwiastka także jest szkodliwy – jednak zdarza się on dużo rzadziej niż niedobór i jest związany z nadmiernym suplementowaniem bez kontroli lekarza.

**PRZYSWAJANIE:** Zawartość żelaza w żywności może być bardzo różna. Wszystko zależy od tego, skąd pochodzi dany pokarm, a także jakim procesom technologicznym zostaje poddany. Pewnie słyszałaś o dwóch formach tego pierwiastka: **hemowej** – łatwiej przyswajalnej, którą znajdziesz w produktach pochodzenia zwierzęcego, a także **niehemowej** – słabiej przyswajalnej, występującej w produktach roślinnych.

## NNKT – NIEZBĘDNE NIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE (WITAMINA F)

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe znane są także jako witamina F – nazwa ta wywodzi się od słowa *fatty acids*, czyli kwasy tłuszczowe. Należą do nich kwasy z rodziny **omega-3** i **omega-6**. (Kwasy **omega-9** są zaliczane do NNKT warunkowo, ponieważ organizm jest w stanie samodzielnie je syntetyzować). To bardzo ważne związki: odpowiadają m.in. za prawidłowe działanie serca i mózgu oraz układów odpornościowego i pokarmowego, a także „pilnują”, aby ciśnienie

Copyright © by Agnieszka Poczarska

Projekt okładki · Paweł Panczakiewicz

Fotografia na okładce · © VICUSCHKA / Shutterstock.com

Fotografia autorki na okładce · © Sabina Zagrajek

Redaktor nabywający · Karolina Kaim

Redaktor prowadzący · Monika Kucab

Redakcja · Monika Kucab

Adiustacja · Aurelia Hołubowska

Korekta · Anna Gądek, Magdalena Wołoszyn

Projekt typograficzny i łamanie · Anna Niklewicz

ISBN 978-83-240-7101-2

Książki z dobrej strony: [www.znak.com.pl](http://www.znak.com.pl)

Więcej o naszych autorach i książkach: [www.wydawnictwoznak.pl](http://www.wydawnictwoznak.pl)

Społeczny Instytut Wydawniczy Znak

ul. Kościuszki 37, 30-105 Kraków

Dział sprzedaży: tel. 12 61 99 569, e-mail: [czytelnicy@znak.com.pl](mailto:czytelnicy@znak.com.pl)

Wydanie I, Kraków 2020

Druk: Perfekt