



Bez obzira koliko pazimo na svoju ishranu, unosimo dovoljno minerala i vitamina, do naše kože dopije veoma mali dio tih hranjivih materija. Da bi izbrisali vidljive tragove promjena na koži koje dolaze sa godinama, potrebno je koristiti ciljane preparate sa određenim vitaminima da bi efekt bio maksimalan.

Vitamin A

Proglašen je najboljom supstancom u borbi protiv starenja kože. Možemo ga pronaći u raznim losionima, a posebnu u noćnim kremama, u kojima se nalazi kao retinoid, koji je zapravo derivat vitamina A. Dokazano je da učinkovito smanjuje bore, izbjeljuje tamne mrlje na koži. Kreme sa vitaminom A obavezno nanosite po noći, prije spavanja, jer se njihov glavni satojak retinoid u dodiru sa sunčevom svjetlosti inaktivira, te krema nema svoju funkciju.

Vitamin B3

Ako vam je potrebna dodatna hidratacija i ublažavanje crvenila lica, vitamin B3 je pravi izbor. Pronaći ćete ga u kremama, losionima i serumima koji u svom sastavu imaju niacinamid, tj vitamin B3, kako je najčešće označen na etiketama kozmetičkih proizvoda. Ovaj vitamin povećava stvaranje ceramida i masnih kiselina, komponenti koji na koži stvaraju zaštitnu barijeru i na taj način čuvaju hranjive supstance unutar kože, a sprječavaju ulazak štetnih materija.

Vitamin C

Pomaže u borbi protiv slobodnih radikala, koji uzrokuju nastanak bora, opuštanje kože i nastanak drugih znakova starenja. Posebno je dokazana njegova uloga u obnavljanju oštećene kože pod utjecajem štetnih sunčevih zraka. Važno je da preparati sa vitaminom C budu u neprozirnoj ambalaži koja je hermetički zatvorena, da bi ovaj dragocjeni sastojak imao maksimalnu učinkovitost.

Vitamin K

Zaslužan je za lijepu i mladu kožu u području oko naših očiju. Vitamin K dokazano pomaže u posvjetljenju tamnih kolutova ispod očiju, na taj način što ojačava zid osjetljivih kapilara oko očiju i sprječava njihovo pucanje i nastanak nepoželjnih kolutova. Pronalazimo ga u kremama obično u kombinaciji sa retinolom (vitamin A).