

Nutrikosmetyki

Nakarmić urodę



Nutrikosmetyki to bardzo modna ostatnio grupa suplementów diety, zwanych też kapsułkami piękna, ukierunkowana na konkretny problem związany z urodą. Producenci zapewniają o ich wysokiej skuteczności, jednak decydując się na stosowanie tego rodzaju produktów należy zachować ostrożność i poznać podstawowe zasady używania nutrikosmetyków. Przeczytajcie nasz krótki przewodnik, a dowiedziecie się, jak dobierać preparaty, aby przyniosły oczekiwany skutek, i co polecać klientkom waszych gabinetów.

Czy pamiętacie jedną z początkowych scen filmu Marka Koterskiego „Dzień świra”, w której główny bohater w trakcie swojego porannego rytuału odlicza kolorowe tabletki, wymieniając ich zastosowanie? „Jedna na chęć życia, druga na się niestarzenie, trzecia na poprawę metabolizmu mózgu i w końcu ostatnia... profilaktycznie”.

Podobnie dzieje się każdego ranka w domach wielu kobiet, tylko cel jest

nieco odmienny. Czerwona na piękną cerę, zielona na poprawę stanu włosów i paznokci, biała ma zwalczyć cellulit, a brązowa wzmocnić opaleniznę, a żółta? Żółta jest na powiększenie biustu! Czy aby na pewno?

Działanie uzupełniające


Prawda jest taka, że nie ma suplementu diety, którego zażywanie zagwarantuje nam mocne, lśniące włosy i paznokcie, jędrną skórę czy pośladki pozbawio-

ne cellulitu bez innych, podstawowych działań, które pomogą nam osiągnąć założony cel. Zatem jeśli klientka skarży się na pomarańczową skórę, należy przede wszystkim przyjrzeć się razem z nią stylowi życia, jaki prowadzi, codziennej diecie i nawykom pielęgnacyjnym, a dopiero potem zastanowić się nad wprowadzeniem nutrikosmetyku. Po pierwsze, żaden preparat nie zadziała, jeśli będzie stosowany jako jedyny element kuracji. Po drugie, jego skład



powinien być dopasowany do potrzeb i kondycji organizmu. Należy także zdawać sobie sprawę, że suplementy zawierające np. składniki mineralne i witaminy dobrane specjalnie pod kątem dbałości o cerę nie działają tylko i wyłącznie na skórę. Poszczególne składniki są przecież wchłaniane w układzie pokarmowym i rozprowadzane wraz z krwią po całym organizmie, tylko część z nich będzie zatem wykorzystana tam, gdzie sobie tego życzymy. Nie jest zatem godne polecenia stosowanie preparatu, który zawiera cały wachlarz różnych substancji. Lepiej wybrać taki, który jest uboższy w składzie, ale za to zawiera przebadane składniki o udowodnionym działaniu. Zwracaj uwagę na atesty i certyfikaty produktów i upewnij się, czy firma produkująca nutrikosmetyk przeprowadziła solidne badania nad składem produktu. Takie informacje zazwyczaj znajdziemy na opakowaniu, w ulotce dołączonej do suplementu bądź w materiałach reklamowych. Uczciwy producent nie będzie obiecywał przysłowiowych „gruszek na wierzbie” – np. powiększenia piersi o dwa rozmiary, utraty 10 kg w ciągu tygodnia lub zlikwidowania problemów skórnych w ciągu jednej nocy.

Potrzebna konsultacja



W ciągu ostatnich lat rynek suplementów diety, w tym także nutrikosmetyków, znacznie się powiększył. Śledząc reklamy, można wręcz odnieść wrażenie, że kolorowe kapsułki są w stanie rozprawić się z każdym mankamentem urody bez skutków ubocznych i ryzyka ich stosowania. To błędne rozumowanie, a najbardziej mylny jest pogląd, że bez obaw można łączyć preparaty ze sobą – według własnych upodobań konsumenta. Należy powiedzieć to głośno: nieprzemyślane stosowanie nutrikosmetyków może okazać się niebezpieczne, szczególnie, jeśli przyjmujemy je w ilościach „hurtowych” wraz z innymi suplementami diety (np. popularnymi multiwitaminami) lub co gorsza w parze z lekami (bez uprzedniej konsultacji medycznej). Niektóre składniki, szczególnie witaminy rozpuszczalne w tłuszczach – tj. A, D, E i K, mogą bowiem kumulować się w organizmie, co prowadzi do wystąpienia tzw. hiperwitaminozy, czyli przedawkowania danej substancji. Zwracaj uwagę, czy w stosowanych przez siebie preparatach poszczególne związki nie po-

Dwie podstawowe zasady, które sprawią, że kuracja będzie bezpieczna i skuteczna:

- jednorazowo powinno stosować się nie więcej niż jeden odpowiednio dobrany nutrikosmetyk (chyba że lekarz lub dietetyk zaleci inaczej);
- nutrikosmetyki należy traktować jako kurację, to znaczy, że po zużyciu jednego opakowania, które przeznaczone było np. na miesiąc, należy produkt odstawić.

krywają się. Najlepiej jednak, zanim rozpoczniesz kurację, skonsultuj się z doświadczonym lekarzem lub dietetykiem. Jest to szczególnie ważne w sytuacji, kiedy stale przyjmujesz leki. Niektóre suplementy mogą osłabić działanie farmaceutyków lub wchodzić z nimi w interakcje powodujące niekorzystne samopoczucie lub skutki uboczne. Jeśli np. klientka zażywa preparaty wspomagające dietę, należy uwzględnić ją na fakt, iż niektóre z nich mogą ograniczać wchłanianie substancji aktywnych z innych suplementów lub leków! Do takich preparatów można zaliczyć te, które zawierają błonnik i chitynę. Ten pierwszy wiąże składniki leków i sprawia, że przestają być aktywne. Substancje zamiast przeniknąć do organizmu, są w większości wydalane wraz z błonnikiem lub chityną.

Jak stosować?

Zanim zalecimy przyjmowanie konkretnego nutrikosmetyku, należy poznać klientkę i dokładnie zapoznać z ulotką dołączoną do preparatu. Produkt powinien być stosowany zgodnie z zaleceniami producenta, w odpowiedniej dawce i odpowiedniej porze – przed posiłkiem, po lub w trakcie. Upewnijmy się, czy leki, które przyjmuje klientka, lub schorzenia, na jakie cierpi, nie figurują na liście przeciwwskazań. Pamiętajmy także, iż produkty te zawsze należy popijać wodą.

Jak to działa?

Nutrikosmetyki to produkty stosunkowo nowe – wciąż trwają badania nad ich realnym wpływem na funkcjonowanie organizmu. Powinniśmy mieć jednak świadomość, iż syntetycznie otrzymywane składniki odżywcze nigdy nie osiągną naturalnego ideału. Podstawowa, znana i pewna różnica dotyczy stopnia, w jakim suplementy są wchłaniane i przyswajane przez organizm ludzki. Coraz głośniejszym głosem mówi się jednak o tym, iż ich działanie może być odmienne od zamierzonego. Pojawia się coraz więcej doniesień, iż np. syntetyczny beta-karoten, który miał spełniać rolę silnego antyutleniacza, neutralizatora wolnych rodników, wręcz przyczynia się do ich powstawania. Badania wskazują, iż wiele zależy od dawki, a także od stanu zdrowia osoby przyjmującej preparat. Zachowajmy zatem ostrożność i stosujmy nutrikosmetyki z głową.

Barbara Dąbrowska-Górska | Specjalista ds. żywienia człowieka, dietetyk. Dietsfera – Poradnia Dietetyczna

Jakich składników szukać?

- **włosy i paznokcie:** cynk, siarka, wyciąg ze skrzypu polnego, witaminy z gr. B, biotyna, krzem
- **skóra:** wyciąg z drożdży, witamina A, witamina E, witamina C, żelazo
- **cellulit:** CLA (sprzężony kwas linolowy), wyciąg z zielonej herbaty, l-karnityna, wapń
- **wzmocniające ochronę przeciwśloneczną:** beta-karoten, witamina D, probiotyki, witamina E, selen
- **nawilżające i odmładzające:** fitoestrogeny, koenzym Q10, przeciwutleniacze (np. likopen, kwasy omega-3)

