



Vitamine und Ernährung für eine gesunde Haut

Wenn Sie eine gesunde Haut wünschen – und wer nicht – möchten Sie sicherstellen, dass Sie die richtige Kombination aus Vitaminen, Mineralien und Nährstoffen erhalten. Woher wissen Sie bei so vielen, welche spezifischen Vitamine die Gesundheit der Haut fördern? Ob Sie Akne bei Erwachsenen, Falten, trockene Haut, langsam heilende Wunden oder andere Hautprobleme haben, die Natur macht es Ihnen leicht. Hunderte von Pflanzen enthalten Vitamine, die die Gesundheit der Haut fördern, Ihre Haut mit Feuchtigkeit versorgen, elastisch halten und einen glatten Teint haben. Vitamine sind wichtig für eine gesunde Haut und ihre Funktion. Mit den richtigen können wir fast jeden Aspekt ungesunder Haut abwehren, der uns –



Wenn Sie eine gesunde Haut wünschen - und wer nicht - möchten Sie sicherstellen, dass Sie die richtige Kombination aus Vitaminen, Mineralien und Nährstoffen erhalten. Woher wissen

Sie bei so vielen, welche spezifischen Vitamine die Gesundheit der Haut fördern?

Ob Sie Akne bei Erwachsenen, Falten, trockene Haut, langsam heilende Wunden oder andere Hautprobleme haben, die Natur macht es Ihnen leicht. Hunderte von Pflanzen enthalten Vitamine, die die Gesundheit der Haut fördern, Ihre Haut mit Feuchtigkeit versorgen, elastisch halten und einen glatten Teint haben.

Vitamine sind wichtig für eine gesunde Haut und ihre Funktion. Mit den richtigen können wir fast jeden Aspekt ungesunder Haut abwehren, der uns im Weg steht.

Was verursacht ungesunde Haut?

Selbst wenn Sie eine umfassende Hautpflege-Routine haben – Peeling, Waschen, Befeuchten, Wiederholen -, wenn Sie nicht die richtigen Nährstoffe erhalten oder die Nährstoffe entfernen, die Sie haben, kann dies zu ungesunder Haut führen.

Wenn Ihre Haut fleckig ist, eine unebene Textur hat, dunkle Flecken oder Akne hat, trocken und schuppig ist, faltig aussieht, straff ist oder sich unwohl fühlt, haben Sie wahrscheinlich ungesunde Haut. Rissige Lippen sind ein verräterisches Zeichen dafür, dass Ihre Haut trocken ist.

Viele Dinge können Ihre Haut schädigen:

- Rauchen
- Stress
- Übermäßiger Alkohol
- Dehydration
- zwicken an Ihrer Haut
- Exposition gegenüber giftigen Chemikalien
- Zu viel Zucker konsumieren

Der beste Weg, um gesunde Haut zu bekommen, ist die

Vorbeugung von ungesunder Haut. Essen Sie gesund, trainieren Sie und halten Sie sich von Dingen fern, die Ihre Haut davon abhalten, optimal auszusehen. Wenn Sie Junk Food essen – einschließlich Zucker und verarbeitete Lebensmittel – werden Sie wahrscheinlich Hautprobleme haben.

Stress verringert auch den Vitaminspiegel – und das wirkt sich auf Ihre Haut aus. Wenn Sie gestresst sind oder Ihr Vitaminspiegel niedrig ist, kann dies zu Akneausbrüchen führen. Ihr Körper heilt im Schlaf, Ihre Haut. Geben Sie Ihrer Haut also genug Schlaf, um ihre Magie zu entfalten.

Beste Vitamine für die Haut

Die Kombination von Stress und niedrigeren Vitaminspiegeln erhöht den oxidativen Stress und führt zu Hautschäden. Viele Vitamine und Mineralien haben antioxidative Eigenschaften, die die Haut vor Schäden durch freie Radikale schützen (was zu vorzeitigem Altern führt). Es kann einen großen Unterschied machen, sicherzustellen, dass Sie ausreichende Mengen dieser Vitamine erhalten.

Wir haben eine Liste der besten Vitamine für Ihre Haut zusammengestellt. Ob sie die Kollagenelastizität verbessern, das Auftreten von Akne reduzieren oder Ihnen strahlende Haut verleihen – diese sind die Besten der Besten.

Vitamin E.

Vitamin E ist eigentlich eine Gruppe von acht fettlöslichen Verbindungen – vier Tocopherole und vier Tocotrienole. Die meisten Nahrungsergänzungsmittel enthalten nur Alpha-Tocopherol. Vitamin E ist ein starkes Antioxidans, das Schäden durch freie Radikale im Körper und auf der Haut entgegenwirkt. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Wenn Sie zu lange in der Sonne bleiben, kann dieses Vitamin helfen, seinen Auswirkungen wie ausgetrockneter Haut und

Hautunreinheiten entgegenzuwirken. Vitamin E hat auch entzündungshemmende Eigenschaften. Interessanterweise sind Menschen mit Akne in der Regel niedrig. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

Sie können Vitamin E intern einnehmen oder direkt auf Ihrer Haut anwenden. Viele Leute mögen es, Kapseln des Öls zu bekommen, es mit einer Nadel zu stechen und es als Feuchtigkeitscreme auf ihr Gesicht zu drücken. Wählen Sie ein organisches Vitamin E-Präparat auf pflanzlicher Basis. Wenn es Ihnen nicht gefällt, Öl auf Ihrem Gesicht zu verteilen, nehmen Sie es intern ein.

Die empfohlene Tagesdosis an Vitamin E beträgt 15 mg für Männer und Frauen - und die meisten Menschen bekommen nicht genug. Mandeln, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse und Avocados sind ausgezeichnete Quellen für das Vitamin. ((Link entfernt))

Vitamin C

Sonneneinstrahlung erzeugt freie Radikale auf der Haut, die zur vorzeitigen Alterung beitragen. Wenn Sie wollen die Zeichen des Alterns verlangsamen, hilft Vitamin C mit seinem starken Antioxidans und entzündungshemmende Eigenschaften. Es funktioniert am besten mit Vitamin E. ((Link entfernt))

Vitamin C steigert die Kollagenproduktion in der Haut, das Protein, das Ihrer Haut hilft, straff zu bleiben, wodurch sie jung aussieht.

Das direkte Auftragen von Vitamin C-Serum auf Ihr Gesicht ist ideal für die Kollagenproduktion. Die aktuelle Version wird zur einfachen Anwendung in einer Tropfflasche geliefert. Sie können Vitamin C aber auch intern als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. ((Link entfernt))

Die empfohlene Tagesdosis an Vitamin C beträgt 75 mg für Frauen und 90 mg für Männer. Menschen sind nicht in der Lage,

Vitamin C selbst zu produzieren, daher müssen Sie es aus Nahrungsmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln beziehen. Sie erhalten die höchste Menge an Vitamin C aus Zitrusfrüchten, Paprika und Brokkoli. ((Link entfernt))

Omega-3-Fettsäuren

Wenn Sie zu viel Zeit in der Sonne verbracht haben, können Omega-3-Fettsäuren helfen. Omega-3-Fettsäuren sind zwar an sich kein Vitamin, aber wichtige Nährstoffe, die vor Lichtalterung und Sonnenbrand auf der Haut schützen. Das bedeutet weniger trockene oder geschädigte Haut. Omega-3-Fettsäuren können auch die Gesundheit der Augen fördern, die Tränenproduktion steigern und die Augen mit Feuchtigkeit versorgen. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Es gibt drei Arten von Omega-3-Fettsäuren: Alpha-Linolensäure (ALA), Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Von den drei Omega-3-Fettsäuren hat nur ALA eine empfohlene Tagesdosis: 1,6 g für Männer und 1,1 g für Frauen. Während ALA in Leinsamenöl und Olivenöl enthalten ist, finden Sie sowohl EPA als auch DHA nur in Algenöl. ((Link entfernt))

Versuchen Sie, Oliven, Leinsamen und Chiasamen zu essen. Sie können Omega-3-Fettsäuren auch aus Hanföl, Sanddornöl und Algenöl gewinnen. Wir empfehlen, Fischöl zu meiden, da Quecksilber und andere ozeanische Verunreinigungen häufig vorkommen.

Vitamin-D

Vitamin D wird auch als „Sonnenvitamin“ bezeichnet, da Ihre Haut es produziert, wenn es der Sonne ausgesetzt wird. Es unterstützt eine gesunde, strahlende Haut. Interessanterweise ist es ähnlich wie bei Vitamin C und E wahrscheinlicher, dass Sie Pickel bekommen, wenn Sie wenig Vitamin D haben. Einige Menschen verwenden aus diesem

Grund Vitamin-D-Serum auf ihrer Haut. ((Link entfernt))

Vitamin D unterstützt die Wundheilung und schützt auch vor Sonnenschäden. Ein gesunder Vitamin D-Spiegel verzögert das Altern und fördert das normale Haarwachstum und eine hervorragende Hautgesundheit. ((Link entfernt))

Die empfohlene Tagesdosis an Vitamin D beträgt 15 µg für Männer und Frauen. Es kann schwierig sein, Vitamin D aus der Nahrung zu erhalten. Es kommt am häufigsten von draußen in der Sonne. Das zertifizierte Bio-Produkt Suntrex® D3 von Global Healing fördert nicht nur die strahlende Haut, sondern unterstützt auch die Immunität und das Nervensystem. ((Link entfernt))

Vitamin K.

Vitamin K ist ein hautheilendes Kraftpaket. Der empfindliche Bereich unter Ihren Augen ist anfällig für Dehydration, was zu dunklen Ringen, Falten und feinen Linien führen kann. Das Auftragen von Vitamin K auf die Haut kann bei diesen Problemen helfen. ((Link entfernt))

Interessanterweise verbesserte sich das Erscheinungsbild ihrer Haut innerhalb weniger Tage, wenn Menschen mit Blutergüssen im Gesicht Vitamin K topisch auftrugen. Dieses vielseitige Vitamin kann sogar den Wundheilungsprozess beschleunigen. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Stellen Sie sicher, dass Sie 90 mg Vitamin K pro Tag erhalten, wenn Sie eine Frau sind, und 120 mg, wenn Sie ein Mann sind. Blattgemüse, Brokkoli, Petersilie und Kreuzblütler enthalten die höchste Konzentration an Vitamin K. ((Link entfernt))

Vitamin B3 (Niacin)

Vitamin B3 oder Niacin (das sich in Niacinamid umwandelt) können Ihren Hautton ausgleichen und Ihnen helfen,

übermäßige Falten und feine Linien zu vermeiden, die mit dem Alter einhergehen. ((Link entfernt))

Auf die Haut aufgetragen, macht B3 Ihre Haut elastischer und gleicht den Hautton aus, einschließlich roter Flecken, Hautfärbung (Gelbfärbung) und Hyperpigmentierung. ((Link entfernt))

Die empfohlene Tagesdosis an Vitamin B3 beträgt 14 mg für Frauen und 16 mg für Männer. Zu den pflanzlichen Vitamin B3-Quellen gehören Nährhefe, brauner und wilder Reis, Mais und Eichelkürbis. ((Link entfernt))

Vitamin B7 (Biotin)

Wenn Sie nicht genug Vitamin B7 (Biotin) haben, können Hautausschläge und gereizte Haut, brüchige Nägel und Haarausfall auftreten. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Wenn Sie sicherstellen möchten, dass Sie genug bekommen, ist Biotin von Global Healing pflanzlich und wird aus biologischem Sesbania-Kraut extrahiert. Dies stellt sicher, dass alle in der Natur vorkommenden Cofaktoren und Co-Nährstoffe in Ihrer Ergänzung enthalten sind.

Die empfohlene Tagesdosis an Biotin beträgt 30 µg für Männer und Frauen. Biotin kommt hauptsächlich in tierischen Quellen vor, daher empfehle ich eine Ergänzung. ((Link entfernt))

Tipps & Tricks für eine gesündere Haut

Sie können viel tun, um das Erscheinungsbild Ihrer Haut zu verbessern. Schauen Sie sich diese bewährten Praktiken an.

Essen Sie eine pflanzliche Diät

Steigern Sie Ihre Aufnahme von natürlichen Vollwertnahrungsmitteln, insbesondere frischem rohem Obst

und Gemüse sowie Nüssen und Samen. Sie erhalten einige dieser essentiellen Vitamine für Ihre Haut und fühlen mehr Energie. Beseitigen oder reduzieren Sie Zucker, Fleisch, Milchprodukte und verarbeitete Lebensmittel und verabschieden Sie sich von Tabak und Alkohol. Das Chaos, das sie auf Ihrer Haut anrichten, ist es einfach nicht wert.

Holen Sie sich Ihren Schweiß auf

Schweiß entgiftet auf natürliche Weise Ihre Haut. Hüpfen Sie also in die Sauna, trainieren Sie hart im Fitnessstudio oder besuchen Sie einen heißen Yoga-Kurs. Sobald alle Giftstoffe auf die Straße kommen, bleibt Ihnen eine jünger aussehende Haut, um die die Menschen beneiden werden. Waschen Sie Ihre Haut direkt nach dem Training.

Gehen Sie ganz natürlich

Wählen Sie natürliche Hautpflegeprodukte, da Standard- Schönheitscremes und -waschmittel giftige Chemikalien enthalten, die tatsächlich zum Altern beitragen können. Verwenden Sie vor dem Duschen eine trockene Bürste und nicht zu viel Seife und Shampoo (und verwenden Sie natürliche Bio-Produkte).

Versuchen Sie eine Reinigung

Wenn Sie das Erscheinungsbild Ihrer Haut verbessern möchten, ist eine Reinigung eines der besten Dinge, die Sie tun können. Eine Reinigung beinhaltet eine saubere, gesunde Ernährung, während Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, die die natürlichen Entgiftungsfähigkeiten Ihres Körpers unterstützen. Dies gibt Ihrem Körper – einschließlich Ihrer Haut – Zeit, sich auszuruhen und zu erneuern.

Punkte, die man sich merken sollte

Ihre Haut benötigt bestimmte Vitamine, um optimal auszusehen,

unabhängig davon, ob Sie sich Gedanken über Hautton, Feuchtigkeit, Wundheilung, Hautunreinheiten oder andere Probleme machen.

Vitamin C und E sind beide starke Antioxidantien, die dem durch freie Radikale verursachten oxidativen Schaden entgegenwirken. Interessanterweise sind Vitamin D und E bei Menschen mit Akne niedrig. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre empfohlene Tagesdosis erhalten. Vitamin D kann dazu beitragen, die normale Alterung von Haut und Haaren zu fördern.

Vitamin K kann das Auftreten von Blutergüssen reduzieren und die Wundheilung beschleunigen. Omega-3-Fettsäuren können Ihnen zusätzliche Kraft geben, um Sonnenschäden abzuwehren.

Wenn Sie die richtigen Lebensmittel essen und die Exposition gegenüber giftigen Chemikalien minimieren (versuchen Sie eine Reinigung), Geben Sie Ihrer Haut einen Schub, der sie jugendlicher und gesünder erscheinen lässt. Es tut jedoch nie weh, den natürlichen Prozess unseres Körpers zu unterstützen, indem sichergestellt wird, dass Sie genug von diesen Vitaminen für eine gesunde Haut erhalten.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki