

K pečujícím přípravkům přidejte správnou výživu, doplňky stravy a o krásné zdravé nehty máte postaráno.

# Nehty milují vitamíny, ne toxiny

Objeví-li se potíže s nehty, neupínejte se k zázračnému a všemocnému přípravku, který přičaruje okamžitý efekt. Zázraky pro pevné a zdravé nehty hledejte v abecedě vitamínů a minerálních látek. A na výsledek si budete muset chvíli počkat. Ovšem bude stát za to.

V předešlých dílech našeho seriálu zaměřeného na zpevnění problematických měkkých, třepivých a lámavých přírodních nehtů jsme se zaměřili na nejčastěji používané pracovní postupy manikérky jak v salonní, rovněž tak domácí péči. Nastínilí jsme

si dva různé přístupy jejich ošetření: lokální mechanické zpevnění společně s výživou nehtů a na druhé straně mechanické zpevnění nehtů za použití profesionálních modelovacích hmot. Oba přístupy mají jedno společné: každodenní péče o nehty. V prvním zmiňovaném přístupu zřejmě není pochyb o každodenním leštění hrany nehtu s následným vmasírováním výživného pečujícího oleje na nehtovou ploténku včetně jeho okolí. Druhá metoda zpevnění pomocí modelovacích hmot také vyžaduje systematicky lokálně vyživovat nehty i přesto, že nehet je pokryt neprodyšnou vrstvou materiálu (nehtová kůžička pod sebou skrývá zárodečnou tkáň nehtu, do které lze vpravit aktivní

vyživující molekuly z vhodně zvoleného preparátu, a tak udržovat, ne-li zlepšovat, stav přírodních nehtů pod vrstvou modelovací hmoty). Kvalita nehtů, podobně jako vlasů a pokožky, je z velké části ovlivněna přísunem živin, vitamínů, stopových prvků, minerálů z přijímané stravy. Klientky dožadující se rychlé změny

svých problematických nehtů upozorněte na komplexnost v přístupu v péči o nehty, tedy i stravovací návyky. Na stavu nehtů se odráží i dědičnost, roční období, kouření, alkohol, užívání antibiotik, hormonální antikoncepce, nemoci, stres, různé konzervační látky, i prášky proti bolesti nebo znečištěné životní prostředí. To vše zvyšuje potřebu vitamínů a živin. Potřebnou dávku vitamínů ovlivňuje i věk, pohlaví, denní aktivity, rychlost metabolismu. Proto někomu ke zdárnému fungování dostačuje až dvacetinásobně menší množství vitamínu A a C. Každý z nás má jinou individuální potřebu vitamínů. Výsledný efekt se tedy bude lišit u jednotlivých zákaznic, i kdyby byl výchozí stav nehtů hypoteticky naprosto shodný.

Zdraví nehtů vychází jednoznačně z hloubi našeho těla.



●● **Důležitými látkami pro správné fungování našeho těla jsou organické látky, chemicky velmi rozmanité - vitamíny.**

Vitamíny jsou významnou složkou bezkalorických enzymů, které jsou organickými katalyzátory, za jejichž přítomnosti probíhají biologické procesy v buňkách. Dělíme je na vitamíny rozpustné v tucích a ve vodě, které se vylučují v přebytečném množství močí. Odbourávání vitamínů rozpustných v tucích se obtížněji vylučuje z organismu, proto při jejich nevyváženém přísunu a dlouhodobém předávkování může vyústit v komplikace. Stav, kdy organismus disponuje sníženým množstvím vitamínů, se nazývá hypovitaminóza, opačný jev je hypervitaminóza a nedostatek vitamínů v těle je označováno jako avitaminóza.

●● **Nehty a také vlasy vyrůstají ze živého kořene nehtu či vlasové cibulky.** I tyto buňky potřebují dostatečný přísun živin, vitamínů, minerálních solí a stopových prvků, které jim až na místo přivedou krevní kapiláry přímo z potravy. Problematické třepivé a lámavé nehty, suché vlasy bez vitality a lesku bývají zpravidla výsledkem biologické nerovnováhy v těle. Kromě vitamínů důležitou funkci hraje selen, zinek, křemík, síra, měď, hořčík ale i mnoho dalších neméně významných složek.

## Vitamíny rozpustné v tucích: A, D, E, K

●● **Vitamin A** - nejdůležitějším je retinol a rostlinné karotenoidy = biochemický předstupeň vitamínu A, podílejí se na žlutočerveném zbarvení některých rostlin. Kromě významného vlivu na zrak podporuje zdravý růst a vývoj buněk sliznic, kostí a krvetvorby. Ovlivňuje kvalitu povrchu těla včetně sliznic. Nedostatek může způsobit šupinatění povrchu kůže, vysychání sliznic, šeroslepost. Hypervitaminóza hrozí v případě desetinásobného užívání denní dávky po dobu několika měsíců a projevuje se zvracením, suchou kůží, padáním vlasů, poruchami vidění, krvácením, bolestmi kloubů. Jako jeden z mála má význam jej přidávat do kosmetických produktů, poněvadž se do jisté míry vstřebává pokožkou.

Vyskytuje se v rybím tuku, játrech, másle. Provitamíny vitamínu A, karotenoidy, nalezneme v rostlinné stravě, např. v mrkvi, paprice, meruňkách, broskvích, petrželi, špenátu. Předávkování karotenoidů nehrozí, projeví se zvýšeným zbarvením pokožky do oranžova, čehož se využívá v samopalovacích přípravcích v kosmetickém průmyslu. Doporučená denní dávka je 1 mg, u beta - karotenu je to 6-15 mg.

●● **Vitamin D** tvoří skupina steroidních látek, nejvýznamnějšími jsou vitamíny D3 - cholekalciferol a D2 ergokalciferol. Vitamin D3 vznikne v kůži až poté, co je ozářena slunečním zářením, je transportován do jater a přeměnou v ledvinách se vytvoří definitivní vitamin D. Podílí se na tvorbě kostí, je významným činidlem při vstřebávání vápníku a fosforu v těle, ovlivňuje metabolismus cukrů, podporuje zrání buněk. 80% tohoto vitamínu bychom měli získat ze slunečního záření. Zbytek ze živočišné potravy, převážně z jater, vajec, mléka, mořských ryb. V rostlinné řiši se nevyskytuje, proto by měli být zvláště opatrní vegetariáni a vegani. Nedostatek příjmu vitamínu D vede v dětském věku ke křivici, jako důsledek nedostatečné mineralizace kostí. Dospělý se problematicky ukládá vápník v kostech, proto nastává zvýšený výskyt zlomenin, jedná se o nemoc zvanou osteomalacie.

Hypervitaminóza se projevuje zvracením, nadměrným močením, nechutenstvím, v měkkých tkáních se usazuje vápník. Denní dávka u dospělého je 5 mikrogramů, u dětí 10 mikrogramů. V kosmetice je rovněž využíván převážně v péči o suchou a popraskanou pokožku.

●● **Vitamin E - tokoferol** je vynikající přírodní antioxidant, váže volné radikály, které negativně ovlivňují funkce buňky, příznivě ovlivňuje vitalitu buněk ve tkáních. Výtečně působí a regeneruje pokožku, stabilizuje ochranný kožní film, má stabilizační účinky na buněčné membrány, zpomaluje degenerativní procesy pokožky. Jednoduše řečeno, pomáhá blokovat látky poškozující náš organismus. Příznivě ovlivňuje funkci jater (které se podílejí na detoxikaci), tvorbu červených krvinek a obnovu svalů. Čím větší množství tuku

Již 17 let vám přinášíme

# NAILING

VŽDY KRÁSNÉ NEHTY NA PRSTECH NOHOU I RUKOU

- atraktivní módní trendy
- skutečnou kvalitu za odpovídající ceny
- jistotu a perspektivu
- profesionální vzdělávání
- a vždy něco navíc

## Barevné UV-gely v akci

**5+5 ZDARMA**



V akci 5 + 5 ZDARMA zaplatíte 5 vámi vybraných odstínů barevných gelů – vybírejte dle vloženého letáku – a 5 námi vybraných jiných odstínů obdržíte ZDARMA

Akce platí do 13.2.2009 nebo do vyprodání zásob při uvedení hesla „barevné gely zdarma“, v jejím průběhu nemůžeme garantovat dostupnost všech odstínů.



TROSANI CZ&SK v.o.s.  
Rudolfovská 34, 370 01 České Budějovice  
tel.: 386 350 110, fax: 386 350 109  
e-mail: info@trosani.cz, www.trosani.cz  
TROSANI SK v.o.s.  
Bratislava, tel.: 02/644 626 75

přijímáte v potravě, o to větší máte spotřebu tohoto blahodárného činidla! Tkáně v těle potřebují dostatek vitamínu E, nejvíce však na hypovitaminózu reagují šlachy a kůže. Snížení příjmu vitamínu E má za následek onemocnění srdce, cév, jater, ledvin, sníženou imunitu, epilepsii, nízkou porodní váhu, Parkinsonovu chorobu, Alzheimerovu nemoc, onemocnění nervového systému, poruchy zraku, ochablou a suchou kůži, špatné hojení ran atd. Ke snížení vitamínu E dochází při nadměrném pití alkoholu a kouření. Hypervitaminóza nese mnohačetná rizika zvláště v kombinaci s některými onemocněními, např. srdce a cév, riziko nesou diabetici nebo pacienti podstupující chemoterapie. Není tedy vhodné ho nekontrolovatelně požídat, ale vždy se poradit s ošetřujícím lékařem, který vyloučí možná rizika. Významnými zdroji vitamínu E jsou semena, ořechy, mandle, avokádo, špenát, celá zrna, rostlinné oleje - avokádový, jojobový, makadamový, sojový, mandlový, olivový, olej z pšeničných klíčků, slunečnicový. Hodnotné jsou pouze oleje získávané lisováním za studena. Dobře se vstřebává pokožkou. Denní dávka je 60-500 mg.

●● **Vitamin K - menadion**, zvaný také „protikrvácivý vitamin“ podporuje bílkoviny zodpovědné za krevní srážení v místě krvácení. Vytváří jej střevní bakterie poměrně v dostatečném množství. Zdrojem tohoto vitamínu jsou brambory, rajčata, špenát, salát, luštěniny, játra, rybí tuk, vejce, olej ze sójových bobů, chaluhy. Hypovitaminosa je doprovázena poruchou srážlivosti krve, bez zdánlivých příčin vznikají krevní podlitiny. Předávkování téměř nehrozí, ale pokud by se tak stalo, projevy jsou nechutenství, horečka. Ohroženou skupinou jsou alkoholici, pacienti s poškozenými játry. Denní dávka je 300 mikrogramů.

**Z kosmetického hlediska z výše uvedeného vyplývá, že nejvýznamnější zevně užívané vitamíny jsou vitamíny v tucích rozpustné A a E, občas D.**

●● Významnou kategorii tvoří vitamíny rozpustné ve vodě. Hlavním představitelem je vitamin C známý z čerstvé zeleniny a ovoce. Vitamíny řady B se také označují jako B komplex.

## Vitamíny skupiny B (chemický název v závorce)

●● **B1 (thiamin)** - pro zdraví srdce a cév, nervové soustavy, podporuje paměť a duševní zdraví, zlepšuje hojení ran kůže

●● **B2 (riboflavin)** - má pozitivní vliv na kůži, oči, zmírňuje migrény, stres

●● **B3 (niacin, kyselina nikotinová, nikotinamid) známý i jako PP** - podporuje duševní zdraví, ovlivňuje vysoký krevní tlak a snižuje škodlivý cholesterol

●● **B5 (kyselina pantothenová)** - pomáhá při léčbě kožních onemocnění, podporuje paměť, urychluje růst vlasů, nehtů, předchází vzniku vrásek

●● **B6 (pyridoxin)** - pomáhá v klimakterických obtížích, funguje jako ladič dobré nálady, důležitý při očních, kožních i nervových onemocněních, zlepšuje obranyschopnost

## Co jsou to

●● **Antioxidanty** - látky zabraňující vzniku volných převážně kyslíkových radikálů, již vzniklé částice neutralizují, umí je blokovat nebo snižovat jejich škodící účinky v organismu. Chrání tak buňky před škodlivými vlivy toxických látek a před infekcemi. Mezi významné antioxidanty se řadí vitamíny E, C, A, karotenoidy, vitamíny B2, B12, koenzym Q10, selen, měď, mangan, zinek, část bioflavonoidů (např. lykopen). Z rostlinných pak česnek, maliny, ostružiny, jinan.

●● **Bioflavonoidy (dříve známé jako vitamin P)** - látky s výrazným biologickým účinkem. Vyskytují se v rostlinách společně s vitamínem C, mezi velkým množstvím bioflavonoidů nalezneme i významné antioxidanty, např. lykopen nebo ty, které podporují funkci jiných antioxidantů.

●● **Vitageny** - esenciální živiny nezbytné pro organismus, významně podporují zdraví - např. bioflavonoidy, kyselina orotová, koenzym-Q, melatonin. Jsou i stavebními látkami a zdrojem energie, např. cholin.

*Řešení potíží s problematickými nehty vyžaduje komplexní přístup včetně případné změny stravovacích návyků.*

●● **B7 (biotin)** - označen rovněž vitamín H, výborný pro stav pokožky, snižuje dermatologické problémy, upravuje kvalitu nehtů a vlasů, zkracuje dobu spánku a duševní zdraví, upravuje hladinu cukru v krvi, proto je vhodný při redukování hmotnosti

●● **Vitagen cholin, lecithin** - hlavní fosfolipid, nutný pro integritu buněčných membrán, snižuje riziko srdečních onemocnění, zlepšuje paměť, nutný pro normální mozkové funkce, snižuje hladinu homocysteinu, zlepšuje stav kůže, vlasů a nehtů, zvyšuje prokrvení tkání

●● **B9 (kyselina listová)** - označován jako činitel dobré nálady, působí proti šedivění vlasů, ovlivňuje pleť, tepelnou úpravou přichází o 90% biologického účinku

●● **B12 (kobalamin)** - snižuje hladinu homocysteinu, který působí vysoce toxicky na tkáně, např. vznik vrásek, hemeroidů, atd., vitamin zlepšuje obranyschopnost, náladu, spánek, dodává energii, napomáhá tvorbě červených krvinek

●● **B13 (kyselina lipoová)** - zlepšuje funkci jater, brání předčasnému stárnutí

●● **B15 (kyselina pangaminová)** - podporuje syntézu kreatinu

●● **B17 (amygdalin)** - jde spíše o vitagen nacházející se např. v hořkých mandlích

**Bohatým zdrojem vitamínu B jsou vnitřnosti, játra, maso, mléko, syrovátka, jogurty, celozrnná mouka,**

**semínka dýňová, lněná, mandle, olivy, ryby, vaječný žloutek, mléko, listová zelenina, drůbeží maso, pohanka, melasa, pšeničné klíčky, ořechy, mrkev, meruňky, fazole, neloupaná rýže, kvasnice, avokádo, datle, fíky, zelí, kapusta, brokolice, šípky,..**

●● **Vitamín C (kyselina L-askorbová)** - vitamín s velkou spotřebou, doporučená denní dávka je 60-70 mg, ale je vhodné ji navýšit až na 1g v období zvýšené fyzické i psychické zátěže, v těhotenství a během kojení. Je důležitý pro pojivovou tkáň, chrupavky, stav pokožky, důležitý pro syntézu kolagenu.

### Minerály v našem organismu

Tělo je potřebová, ale nedokáže si je samo vyrobit, proto jsme odkázáni na jejich příjem v potravě. Nesprávnou výživou dochází k jejich nedostatku. Důležité není jen množství, ale i poměr. Např. dávka zinku a mědi v poměru 7:1, to znamená 14 mg zinku a 2 mg mědi/den. Nadbytek zinku vyvolává nedostatek mědi. Při nízké hladině hořčiku dochází k narušení psychické pohody, zvyšuje se nervozita, nespavost, buší srdce, ale také se lámou nehty, padají vlasy či se snižuje sexuální apetit. K přijetí hořčiku je zapotřebí příjem vápníku v poměru 1:2 a navíc za asistence vitamínu E, C, B2 a B6.

### Vybrané prvky důležité ke zlepšení stavu nehtů a vlasů

●● **Zinek** - musí být kombinován s vitamínem A, aby se mohl vstřebat. Nedostatek vede také k chuti na sladké, podporuje útlum alergií a kožních onemocnění. Chrání zrak, podporuje imunitu, hojení kožních poranění rovněž v lokálním podání, zmírňuje potíže při nachlazení. Zdrojem jsou dýňová semena,

Dejte si ořechový mix. Chutná lépe než pilulka B-komplexu!

luštěniny, pšeničné klíčky, vejce, cibule, droždí, špenát, ořechy, játra, chřest.

●● **Křemík** - má vliv na pojivové tkáně, důležitý pro pleť, vlasy a nehty. Napomáhá odstraňovat předčasné vrásky, zpevňuje pokožku, redukuje vypadávání vlasů, zlepšuje pružnost a růst vlasů a nehtů, snižuje jejich lámavost, zlepšuje stav suché pokožky. Zdrojem jsou přeslička rolní, kopřiva, jablečná vláknina,

●● **Síra** - je součástí bílkovin v těle, podílí se na detoxikaci organismu, je součástí kůže, vlasů a nehtů. Najdeme ji v mase, rybách, česneku, zelí, kapustě, cibuli, ořechách.

●● **Jód** - převážně se účastní tvorby hormonů štítné žlázy, zlepšuje kvalitu kůže, nehtů a vlasů. Zdrojem jsou mořské řasy, řeřicha, ryby, třešně. Kysané zelí, jinak velmi zdravé, má za následek úbytek jódu v těle.

●● **Fluór a Fosfor** - nezbytné pro silné a tvrdé kosti a zuby.

●● **Měď** - podporuje tvorbu kolagenu, pigmentu, metabolismus železa, má pozitivní vliv na pokožku, barvu vlasů. Při nedostatku předčasně šedivějí vlasy. Zdrojem jsou vnitřnosti, avokádo, luštěniny, sója, brambory.

**Další nezbytné minerály jsou vápník, hořčík, sodík, železo, selen, chrom, mangan, kobalt, molybden, germanium, bór. ■**

### Bonus na závěr

K zlepšení stavu vlasů a nehtů je kromě vitamínů B, E, C a betakarotenu, včetně mnoha aminokyselin a významných stopových prvků významná i sladkovodní chlorokokální řasa rodu Chlorella. Obsahuje 3-4% zeleného barviva chlorofylu. Zajímavý je i podíl přírodního betakarotenu, kterého je v řase až 20x více než v karotce. O množství dalších stopových prvků ani nemluvě. Dalším zeleným zlatem jsou pšeničné klíčky se 14 minerály, 17 vitamíny, 16 aminokyselinami. Pšeničné klíčky dodají dávku vitamínů B, E a D, železo, měď a fosfor. Ve dvoumilimetrovém sezamovém semínku je skryto neuvěřitelné množství zdravých prospěšných látek. Aby vstřebávání jedinečných látek fungovalo, tak i střevní sliznice a její mikroflora potřebuje opečovávat a obnovovat střevní mikroflóru. Zajímavý svět uvnitř našeho těla, který můžeme ovlivnit, skrývá ještě plno tajemství, ovšem o ty zásadní známé jsme se s vámi právě podělili.

*Vedle základních živin a rozmanitých vitamínů potřebuje naše tělo i minerály. Důležité je nejen jejich množství, ale i vypořádaný poměr.*