

## Armastad päikest võtta? Kaitse oma nahka nii välis- kui ka seespidiselt

Debbie Paddington Dip ION (Higher Nature, NutriPeople)

Puhkusel saadud jume võib mõjuda küll glamuurselt, kuid fakt on see, et nahavähi esinemissagedus on viimase 25 aasta jooksul tõusnud rohkem kui ühegi teise vähiliigi puhul. UV-kiirgus võib lisaks tekitada ka päikesepõletust ja kortse ning nõrgestada immuunsüsteemi. Kuna suur suvi ei ole enam kaugel, on õige aeg mõelda sellele, kuidas kaitsta oma nahka nii välis- kui ka seespidiselt.

Päikesekiirgus koosneb kahte sorti kahjustavatest kiirgusest: ultraviolettkiirgus A (UVA) ning ultraviolettkiirgus B (UVB). UVA läbib ka kõige sügavamaid nahakihtide (dermist), seevastu UVB kiirgus on see, mis peamiselt põletusi tekitab. Hinnanguliselt saab kuskil 94% UV-kiirgusest blokeerida 15 SPF kaitsefaktoriga päikesekreemi abil. Ülejäänud kiirgus jõuab meie nahakihtidesse ja toodab seal vabu radikaale. Illinoisi Ülikooli uurimistulemused on näidanud, et naha välimine kiht epidermis toodab ultraviolettkiirguse käes märkimisväärses koguses vabu radikaale. Vabad radikaalid on molekulid, mis kahjustavad naharakke, põhjustavad põletikke, suurendavad päikese kahjulikku mõju ning võivad kaasa aidata ka nahavähi tekkele.



### Kaitse oma nahka antioksidantidega

Kuigi just Vahemere piirkonnas on UV-kiirgus kõige intensiivsem, on seal nahavähi esinemine sagedus üllatavalt madal. Uurijad on leidnud, et see võib tuleneda sealsest toidusedelist, milles esineb palju antioksidantide poolest rikkaid aed- ja puuvilju, mis vähendavad vabade radikaalide poolt tekitatud kahjustusi ja kaitsevad nahka oksüdatiivse stressi eest. Lisaks heale toitumisele võib ka mõningate toidulisandite tarbimine pakkuda täiendavat kaitset nahale.

**Astaksantiin** – looduslik punavetikates leiduv pigment, mis annab roosa värvuse flamingodele, krevettidele ja lõhele. Astaksantiin sisaldab tugevaid antioksidante karotenoide, mis paljude uuringute kohaselt aitavad kaitsta nahka UV-kiirguse kahjuliku toime ja enneaegse vananemise eest.

**Beetakaroteen** – karotenoidide perekonda kuuluv pigment, mis annab oranžidele ja kollastele puu- ja köögiviljadele nende värvi. Uuringud on näidanud, et beetakaroteen võib vähendada tundlikkust päikese suhtes. See aitab vähendada päikesest tulenevaid vananemise ilminguid ning mängib olulist rolli UV-kiirgusest tuleva kollageeni lagundamise vältimisel.

**C-vitamiin** on värsketes puu- ja köögiviljades leiduv vesilahustuv vitamiin. See on oluline kollageeni tootmiseks, mis on meie kehas kõige enam levinud nahale vajalikku struktuuri andev valk. Alates 30. eluaastast kaotame iga aasta 1,5 % kollageeni. Seega on hea mõte tarbida lisaks C-vitamiini, mis toetab kehas kollageeni tootmist ja aitab seeläbi vähendada kortsude teket. Lisaks on hea võtta C-vitamiini ka päiksepõletuse korral, kuna see aitab parandada haavu ja vähendab põletikke

**E-vitamiin** aitab kaitsta rakke oksüdatiivse stressi eest. On teada, et E-vitamiin on oluline naha noorena hoidmisel, kuna sel on tugevad antioksüdantsed omadused. Uuringud on näidanud, et UV-kiirgus võib vähendada E- ja C-vitamiini taset nahas. Head E-vitamiini allikad on erinevad seemned, pähklid ja rohelistes lehtviljad.

**Seleen** on oluline jälgmineraal, mis võib samuti aidata vähendada päikesekiirguse poolt tekitatud kahjustusi. Makrell, tuunikala, homaar, nisuidud, päevalilleseemned, parapähklid ja täisteraviljad on head seleeni allikad. Seleeni sisaldus toitudes võib varieeruda sõltuvalt pinnasest, kus toit on kasvatatud.

**Lükopeen** on karotenoid, mille parimaks allikaks on tomatid. Lükopeeni leidub ka aprikoosides, guaavaviljas, arbuusis ja punases greibis. Lükopeen kaitseb nahka ning aitab vähendada päiksepõletust.

### **Kuidas veel oma nahka kaitsta**

- Otsige varju 10 ja 16 vahel, kui UV-kiirgus on kõige tugevam.
- Vee lähedal ja liiva peal viibides olge ettevaatlik, kuna need võivad kahjulikke UV-kiiri tagasi peegeldada ning suurendada päiksepõletuse ohtu
- Kandke kaitsvat riietust, näiteks laia äärega kübarat, pikki seelikuid ja pikema käisega särke
- Kandke päikseprille, millel on UV-kaitse
- Kasutage laiatoimelist päiksekreemi, millel on vähemalt 15 SPF kaitse. Ärge unustage iga 1,5-2 tunni möödudes kreemi uuesti määrada, isegi kui ilm on veidi pilvisem või kui käite ujumas
- Kui saate siiski päiksepõletuse, kasutage *Aloe Vera* geeli
- Uurige oma nahka regulaarselt, et avastada varakult võimalikke sünnimärkide muundumisi

## Kuidas jääb D-vitamiiniga?

D-vitamiin on rasvlahustuv vitamiin, mida me vajame kaltsiumi imendumiseks ning veres kaltsiumi ja fosfori tasakaalu tagamiseks. Hiljutised uuringud on näidanud ka seda, et D-vitamiin võib aidata ennetada osteoporoosi, kõrget vererõhku, vähki ja autoimmuunhaigusi.

D-vitamiin on tuntud ka kui päiksevitamiin – kuigi D-vitamiini leidub kalas, munades ning D-vitamiiniga rikastatud toitudes, siis peamiselt saame seda vitamiini siiski päikese käes viibides. Arusaadavalt on inimesed mures, kuidas saada piisavalt D-vitamiini ilma päiksepõletuse ja nahakahjustusteta. Üldiselt piisab päevas 10-15 minutist päikse käes viibimisest ilma päiksekreemita, et saada D-vitamiini – see on liiga lühike aeg päiksepõletuse tekkeks. Mõistagi ei ole see võimalik talvekuudel, siis tuleks kindlasti D-vitamiini lisandina juurde võtta.

**HIGHER NATURE**<sup>®</sup>  
Nutritional Excellence