

Vitamine C:

Dat vitamine C werkt is een feit! Er is veel onafhankelijk onderzoek gedaan dat aantoont dat vitamine C echt werkt. Vitamine C is een wateroplosbare vitamine die niet door het menselijk lichaam kan worden aangemaakt, daarom is een vitamine C-rijk voedsel van belang.

Maar ook voor aanmaak van collageen (bindweefsel) is vitamine C van essentieel belang. Collageen is nodig om de huid te verstevigen. Verder kan vitamine C acne, rosacea en pigmentvlekken aanzienlijk verminderen.

Echter:

Vitamine C werkt alleen in hoge concentraties (minstens 4% nodig). Vitamine C werkt het beste in combinatie met andere antioxidanten (verzamelnaam voor o.a. vitamines en mineralen) zoals vitamine E (vet oplosbare vitamine).

Een huid die gezond is, moet zich constant vernieuwen. Dit traject duurt ongeveer 28 dagen. Is er niet genoeg vitamine C voorradig dan loopt de aanmaak van de huidcellen hard achteruit. Vooral het collageen en de elastinevezels hebben hier het meest onder te lijden.

Roken en veel in de zon liggen zorgt voor een grote inbreuk op de collageenverbetering van de huid. Iedere sigaret kost 35 mg. vitamine C om de vrije radicalen (agressieve stoffen die lichaamscellen beschadigen) te neutraliseren! Is er een grotere aanbod van vrije radicalen dan van vitamine C, dan ontstaat er een tekort. Dit zorgt dan voor achteruitgang van de huidkwaliteit, en zo ontstaat dan de grauwe huid en de bekende rimpels, vooral boven de lip.

Door vitamine C direct op de huid aan te brengen kan deze de zgn vrije-radicalen-aanvallen neutraliseren. Daarnaast regenereert het ook vitamine E. Vitamine E beschermt de celmembranen. Vitamine C beschermt ook tegen de beschadigende werking van UV-stralen, en tegen huidbeschadigingen en huidveroudering.