

Vitamine als wichtige „Schönmacher“

Sie liegen immer im Trend dank ihres verlässlichen Nutzens für Haut und Körper.

Es sind organische Verbindungen, die für das Leben in kleinsten Mengen essenziell sind und vom Körper nur unzureichend oder gar nicht gebildet werden. Da der Körper beständig Vitamine verbraucht, müssen sie regelmäßig nachgeliefert werden. Das gilt für den Organismus ebenso wie für die Haut.

Vitamine steuern Stoffwechselfvorgänge, üben Schutz- und andere lebenswichtige Funktionen aus und sind für das Immunsystem wichtig. Sie werden über die Nahrung aufgenommen und entstehen zum Teil auch durch Darmaktivitäten. Neben den Vitaminen gibt es die sogenannten Derivate oder Provitamine. Derivate sind Verbindungen von Vitaminen mit anderen Stoffen (z. B. Vitamin C-Derivat im neuen l'additif vita c). Provitamine sind Vitaminvorstufen, die im Körper umgebaut werden. Man unterscheidet wasserlösliche (hydrophile) und fettlösliche (lipophile) Vitamine.

„Haut“sache

Bei der Haut kommt es auf die „Verpackung“ der Vitamine an. Während reines Vitamin C oder Vitamin E als Antioxidans wirkt, erreichen Derivate oder in Liposome eingekapselte Vitamine weitere Effekte in der Haut. Ihr Einsatzgebiet in der Hautpflege ist vielfältig: Sie eignen sich genauso zur Behandlung von Hautproblemen als auch als Anti-Aging-Wirkstoffe zur Prävention gegen vorzeitige Hautalterung. Im Sortiment von JEAN D'ARCEL gibt es eine Reihe von ausgesprochenen Vitaminprodukten wie **ARCELMED® Dermal Vitamin C Skin Serum** oder die neuen Produkte der aktuellen Sommerbehandlung **traitement vitaminé lissant**.

Die wichtigste Pflegeserie auf der Basis von Vitaminen ist und bleibt aber prestige. Neben dem Anti-„Progerin“-Komplex enthalten die prestige-Produkte das breite Spektrum der für die Hautpflege relevanten Vitamine. Sie geben den leistungsfähigen Texturen ihre einzigartige Effizienz und sorgen für sichtbare Ergebnisse.



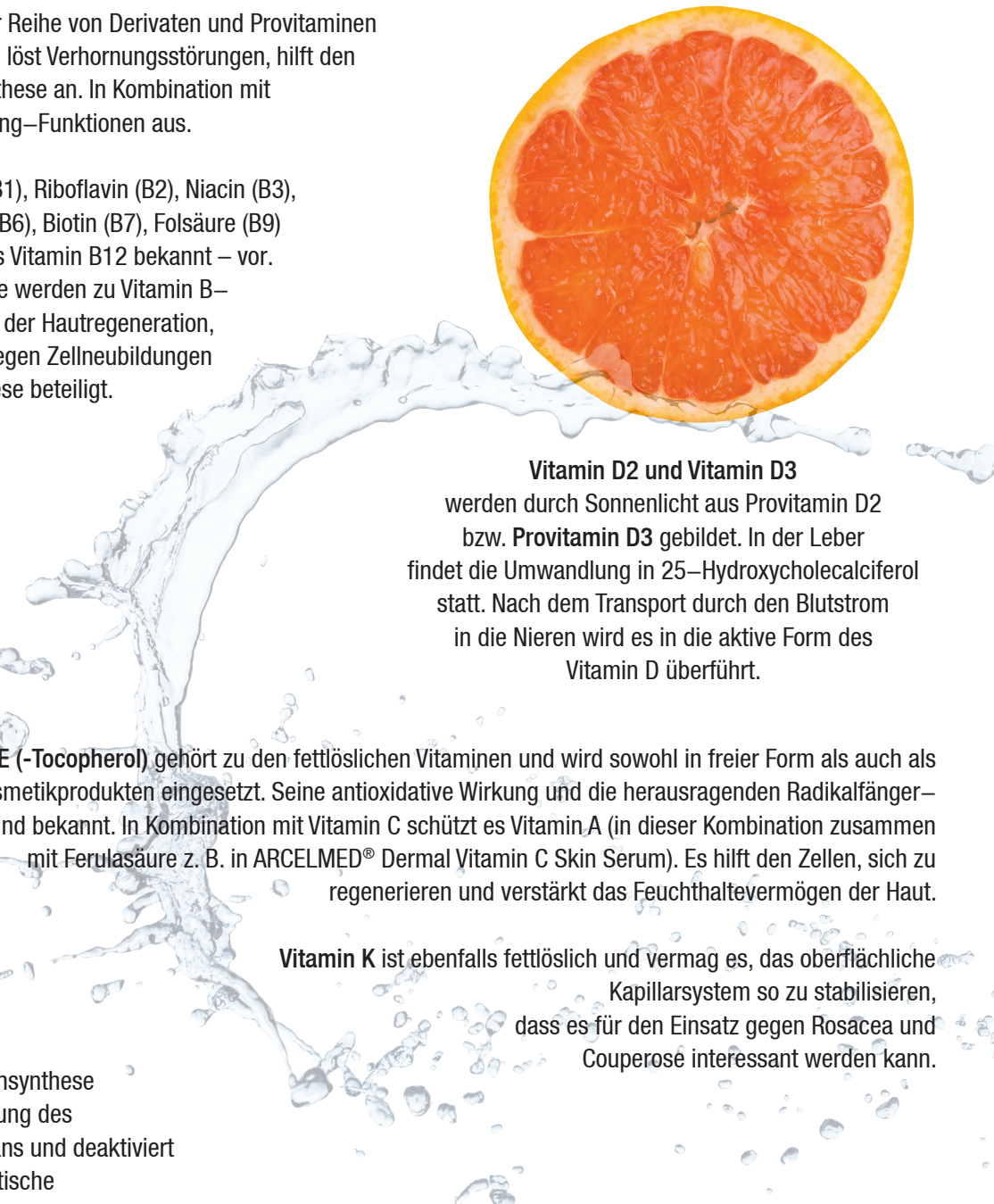
Zur Erinnerung: prestige ist aus einer Verschmelzung der ehemaligen Serien vitaminée und thalasso visage hervorgegangen und wurde dank des Anti-„Progerin“-Komplexes zu einer zeitgemäßen, nachhaltig wirkenden Pflege mit einem außergewöhnlichen Anwendungskomfort und hohem Vitamingehalt.

Basiswissen zu den wichtigsten Vitaminen


Vitamine als wichtige „Schönmacher“

Vitamin A (Retinol) wird in einer Reihe von Derivaten und Provitaminen wie Beta-Carotin verwendet. Es löst Verhornungsstörungen, hilft den Zellen und regt die Collagensynthese an. In Kombination mit Vitamin E und C übt es Anti-Aging-Funktionen aus.

Vitamin B kommt als Thiamin (B1), Riboflavin (B2), Niacin (B3), Pantothensäure (B5), Pyridoxin (B6), Biotin (B7), Folsäure (B9) und Cynacobalamin – besser als Vitamin B12 bekannt – vor. Ihr Einsatzgebiet ist vielfältig: Sie werden zu Vitamin B-Komplexen gruppiert, helfen bei der Hautregeneration, lindern Entzündungsprozesse, regen Zellneubildungen an und sind an der DNA-Synthese beteiligt.



Vitamin D2 und Vitamin D3 werden durch Sonnenlicht aus Provitamin D2 bzw. Provitamin D3 gebildet. In der Leber findet die Umwandlung in 25-Hydroxycholecalciferol statt. Nach dem Transport durch den Blutstrom in die Nieren wird es in die aktive Form des Vitamin D überführt.



Vitamin E (-Tocopherol) gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und wird sowohl in freier Form als auch als Derivat in Kosmetikprodukten eingesetzt. Seine antioxidative Wirkung und die herausragenden Radikalfänger-eigenschaften sind bekannt. In Kombination mit Vitamin C schützt es Vitamin A (in dieser Kombination zusammen mit Ferulasäure z. B. in ARCELMED® Dermal Vitamin C Skin Serum). Es hilft den Zellen, sich zu regenerieren und verstärkt das Feuchthaltevermögen der Haut.

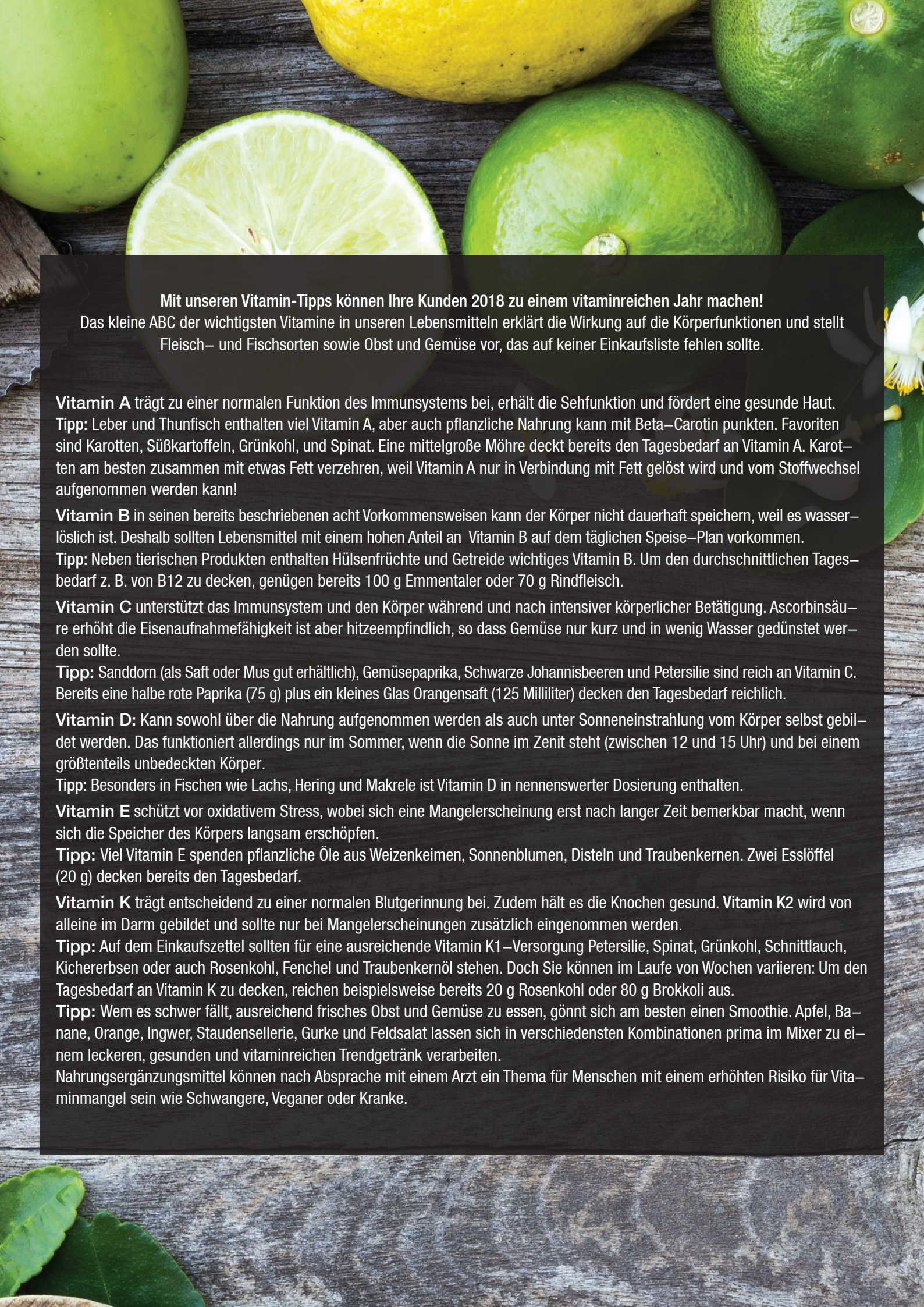
Vitamin K ist ebenfalls fettlöslich und vermag es, das oberflächliche Kapillarsystem so zu stabilisieren, dass es für den Einsatz gegen Rosacea und Couperose interessant werden kann.

Vitamin C stimuliert die Collagensynthese und unterstützt die Quervernetzung des Collagens, es wirkt als Antioxidans und deaktiviert Freie Radikale, es zeigt keratolytische Wirkung und geht gegen Hyperpigmentierungen vor.

Vitamin D (Calcitriol) darf in Kosmetika nur als Provitamin (Ergosterin) eingesetzt werden. Es kann die Keratinozythen positiv beeinflussen, hält den Kalziumspiegel aufrecht, steuert antimikrobiell wirkende Peptide und verlängert die Eigenschutzzeit der Haut bei UVB-Strahlung.

„Eselbrücke“ für Vitamine:
Die Buchstabenkombination „EDKA“
steht für fettlösliche Vitamine,
B, C und H sind wasserlöslich.





Mit unseren Vitamin-Tipps können Ihre Kunden 2018 zu einem vitaminreichen Jahr machen!

Das kleine ABC der wichtigsten Vitamine in unseren Lebensmitteln erklärt die Wirkung auf die Körperfunktionen und stellt Fleisch- und Fischarten sowie Obst und Gemüse vor, das auf keiner Einkaufsliste fehlen sollte.

Vitamin A trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei, erhält die Sehfunktion und fördert eine gesunde Haut. **Tipp:** Leber und Thunfisch enthalten viel Vitamin A, aber auch pflanzliche Nahrung kann mit Beta-Carotin punkten. Favoriten sind Karotten, Süßkartoffeln, Grünkohl, und Spinat. Eine mittelgroße Möhre deckt bereits den Tagesbedarf an Vitamin A. Karotten am besten zusammen mit etwas Fett verzehren, weil Vitamin A nur in Verbindung mit Fett gelöst wird und vom Stoffwechsel aufgenommen werden kann!

Vitamin B in seinen bereits beschriebenen acht Vorkommensweisen kann der Körper nicht dauerhaft speichern, weil es wasserlöslich ist. Deshalb sollten Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Vitamin B auf dem täglichen Speise-Plan vorkommen.

Tipp: Neben tierischen Produkten enthalten Hülsenfrüchte und Getreide wichtiges Vitamin B. Um den durchschnittlichen Tagesbedarf z. B. von B12 zu decken, genügen bereits 100 g Emmentaler oder 70 g Rindfleisch.

Vitamin C unterstützt das Immunsystem und den Körper während und nach intensiver körperlicher Betätigung. Ascorbinsäure erhöht die Eisenaufnahmefähigkeit ist aber hitzeempfindlich, so dass Gemüse nur kurz und in wenig Wasser gedünstet werden sollte.

Tipp: Sanddorn (als Saft oder Mus gut erhältlich), Gemüsepaprika, Schwarze Johannisbeeren und Petersilie sind reich an Vitamin C. Bereits eine halbe rote Paprika (75 g) plus ein kleines Glas Orangensaft (125 Milliliter) decken den Tagesbedarf reichlich.

Vitamin D: Kann sowohl über die Nahrung aufgenommen werden als auch unter Sonneneinstrahlung vom Körper selbst gebildet werden. Das funktioniert allerdings nur im Sommer, wenn die Sonne im Zenit steht (zwischen 12 und 15 Uhr) und bei einem größtenteils unbedeckten Körper.

Tipp: Besonders in Fischen wie Lachs, Hering und Makrele ist Vitamin D in nennenswerter Dosierung enthalten.

Vitamin E schützt vor oxidativem Stress, wobei sich eine Mangelerscheinung erst nach langer Zeit bemerkbar macht, wenn sich die Speicher des Körpers langsam erschöpfen.

Tipp: Viel Vitamin E spenden pflanzliche Öle aus Weizenkeimen, Sonnenblumen, Disteln und Traubenkernen. Zwei Esslöffel (20 g) decken bereits den Tagesbedarf.

Vitamin K trägt entscheidend zu einer normalen Blutgerinnung bei. Zudem hält es die Knochen gesund. **Vitamin K2** wird von alleine im Darm gebildet und sollte nur bei Mangelerscheinungen zusätzlich eingenommen werden.

Tipp: Auf dem Einkaufszettel sollten für eine ausreichende Vitamin K1-Versorgung Petersilie, Spinat, Grünkohl, Schnittlauch, Kichererbsen oder auch Rosenkohl, Fenchel und Traubenkernöl stehen. Doch Sie können im Laufe von Wochen variieren: Um den Tagesbedarf an Vitamin K zu decken, reichen beispielsweise bereits 20 g Rosenkohl oder 80 g Brokkoli aus.

Tipp: Wem es schwer fällt, ausreichend frisches Obst und Gemüse zu essen, gönnt sich am besten einen Smoothie. Apfel, Banane, Orange, Ingwer, Staudensellerie, Gurke und Feldsalat lassen sich in verschiedensten Kombinationen prima im Mixer zu einem leckeren, gesunden und vitaminreichen Trendgetränk verarbeiten.

Nahrungsergänzungsmittel können nach Absprache mit einem Arzt ein Thema für Menschen mit einem erhöhten Risiko für Vitaminmangel sein wie Schwangere, Veganer oder Kranke.