

## **Temat: Ceramidy i lecytyna.**

**Ceramidy** to naturalny składnik lipidów skóry, stanowiący ważne spoiwo wypełniające przerwy międzykomórkowe w warstwie rogowej naskórka ludzkiego. Ceramidy potocznie nazywane są cementem międzykomórkowym, ponieważ działają jak bariera wodno-lipidowa. Co więcej, mur utworzony z ceramidów chroni przed intensywną utratą wody z naskórka oraz poprawia jej wchłanianie, a to z kolei wpływa na odpowiednie nawilżenie skóry. **Ceramidy wspierają prawidłową odbudowę osłabionego naskórka przez działanie szkodliwych czynników zewnętrznych, aby przywrócić funkcję naturalnej bariery ochronnej skóry.** Bariera ochronna znajduje się w warstwie rogowej, czyli zewnętrznej części naskórka. Ta hydrolipidowa powłoka, która oddziela naskórek od środowiska zewnętrznego, wymaga szczególnej ochrony, aby zapobiegać pojawianiu się problemów skórnych, czy nawet stanów chorobowych. Dlatego też szczególnie ważne jest jej prawidłowe funkcjonowanie. W tym celu należy sięgnąć po składniki aktywne występujące w naskórku, czyli wyżej opisane ceramidy

**Wśród kluczowych funkcji, jakie pełnią ceramidy wymieniamy:**

- utrzymanie właściwego poziomu nawilżenia skóry,
- tworzenie bariery ochronnej skóry przed niebezpiecznymi czynnikami zewnętrznymi: tj. promieniowanie UV, mróz, wiatr oraz nagłe zmiany temperatury,
- utrzymanie odpowiedniego poziomu elastyczności warstwy rogowej naskórka,
- przeciwdziałanie nadmiernemu złuszczeniu się martwych komórek naskórka,
- spowolnienie pojawiania się pierwszych oznak starzenia się skóry.

**Lecytyna** to mieszanka wielu związków o charakterze lipidowym. Wśród nich znajdują się fosfolipidy, czyli związki składające się z kwasów tłuszczowych, glicerolu, grupy fosforowej, a także dodatkowego związku choliny, inozytolu lub seryny. Inne elementy lecytyny to glikolipidy, węglowodany, trójglicerydy oraz woda.

Lecytynę można spotkać przede wszystkim w pożywieniu. Bogate w nią są soja i rzepak, żółtka jaj, wątroba, pieczywo pełnoziarniste oraz orzechy. Oprócz tego znajduje się również w specjalnych suplementach diety dostępnych w aptece lub w sklepie medycznym bez recepty.

W związku z tym, że w składzie lecytyny znajduje się cholina, pobudza ona układ nerwowy, co poprawia koncentrację oraz proces zapamiętywania tak bardzo istotne przy pracy umysłowej. Jest ona odpowiedzialna za odbudowę

komórek oraz tkanek w mózgu. Stosując ją regularnie, można ponadto zauważyć obniżenie skutków ubocznych depresji. Oprócz tego lecytyna jest ważna przy trawieniu tłuszczów. Zmniejsza ryzyko odkładania się ich w nieodpowiednich miejscach, przeciwdziała tworzeniu się kamieni żółciowych oraz chroni wątrobę przed marskością. Właściwości, które posiada lecytyna, sprawiają również, że jest przydatnym środkiem przy regeneracji organizmu w związku z wysiłkiem fizycznym.