



Polecam zajrzeć w pierwszej kolejności [tutaj](#).

Jeśli chodzi o naturalne piękno, migdały idealnie pasują. Nowe badania pokazują, że migdały mogą pomóc poprawić wygląd zmarszczek na twarzy i koloryt skóry.

To, co przekąsisz, może zmniejszyć zmarszczki. I więcej.

Ostatnie badania przeprowadzone na Uniwersytecie Kalifornijskim w Davis (UC Davis) sugerują, że regularne podjadanie migdałów może przynieść więcej niż jedną korzyść dla starzejącej się skóry.

To drugie badanie dotyczące migdałów i zmarszczek zostało przeprowadzone pod kierunkiem dr Raja Sivamani, profesora dermatologii na UC Davis. W badaniu szczegółowo zbadano wpływ codziennego podjadania migdałów na zmarszczki na twarzy i ogólną pigmentację skóry u kobiet po menopauzie.

Jak migdały mogą zredukować zmarszczki i pomóc wyrównać koloryt skóry?

Oto, co znalazł zespół badawczy:

Uczestnicy badania:

Badanie ukończyło 49 kobiet po menopauzie ze skórą Fitzpatricka typu I lub II (typ skóry najbardziej podatny na oparzenia słoneczne).

Projekt badania:

Uczestnicy zostali losowo przydzieleni do grupy podjadania migdałów lub grupy kontrolnej. Osoby z grupy przekąsek migdałowych spożywały około 20% całkowitego dziennego spożycia kalorii w postaci migdałów, czyli średnio 340 kalorii dziennie (około 2 porcje jednouncjowe). Grupa kontrolna jadła przekąskę bez orzechów, która również stanowiła 20% kalorii: batonik figowy, batonik muesli lub precle. Oprócz tych przekąsek uczestnicy badania stosowali swoją regularną dietę i nie jedli żadnych orzechów ani produktów zawierających orzechy.

Wyniki badań:

Oceny skóry dokonywano na początku badania i ponownie po 8 tygodniach, 16 tygodniach i 24 tygodniach. Podczas każdej z tych wizyt oceniano zmarszczki mimiczne i intensywność pigmentu twarzy za pomocą obrazowania twarzy w wysokiej rozdzielczości oraz walidowano trójwymiarowe modelowanie i pomiary twarzy. Oceniono również nawilżenie skóry, przeznaskórkową utratę wody (TEWL) i wydalenie sebum.

- Naukowcy stwierdzili statystycznie istotne zmniejszenie nasilenia zmarszczek i poprawę ogólnej pigmentacji skóry – co można określić jako bardziej wyrównany kolor skóry – w grupie spożywającej migdały: po 6 miesiącu: Nasilenie zmarszczek zmniejszyło się o 16%
- Ogólna intensywność pigmentu zmniejszona o 20%

Przyszłość migdałów i zdrowia skóry.

Te odkrycia są obiecujące i sprawiają, że potrzebujemy dalszych badań. Planowane są dalsze badania, aby kontynuować badanie roli migdałów w innych obszarach zdrowia skóry.

Niezbędne składniki odżywcze uzupełniające rutynową pielęgnację skóry.

Jeśli chodzi o odżywianie, migdały dostarczają 6 gramów białka roślinnego, 4g błonnika oraz wielu niezbędnych witamin i minerałów. Jeśli inteligentne odżywianie wygląda tak dobrze, jak się wydaje, migdały mogą stać się najsmaczniejszym dodatkiem do codziennej pielęgnacji skóry.

Oto, co otrzymujesz w garści jednej uncji (uczestnicy badania zjedli dwie porcje jednej uncji, więc dostali całą tę dobroć x 2!)

<http://appspllit.com/users/kosmetyki>

<https://www.chordie.com/forum/profile.php?id=1053032>

<https://mxsponsor.com/riders/urodziwa>

<http://www.effecthub.com/user/1877629>

<https://www.flickr.com/people/ekosmetyczki/>

<https://issuu.com/naturalny>

<https://about.me/ekosmetyczki>

<https://ello.co/uroda>

<https://notionpress.com/author/351564>

<https://rabbitroom.com/members/peeling/profile/>

<http://www.webestools.com/profile-355023.html>

<https://myspace.com/ekosmetyczki>

<https://webhitlist.com/profile/kosmetologia>

<https://www.seedandspark.com/user/kosmetyczny>

<https://cults3d.com/en/users/urodaizdrowie>

<https://piqs.de/user/kosmetyczka/>

<https://exercism.io/profiles/kosmetyczka>

<https://www.projectlibre.com/users/kosmetyczki>

<https://www.ethicalhacker.net/members/wlosomaniaczka/profile/>

<http://katalog.iq24.pl/>
<https://nowewyrazy.uw.edu.pl/profil/kosmetolog>
<https://tinyurl.com/7547fukh>
<https://blend.io/rycyna>
<https://social.msdn.microsoft.com/Profile/kosmetyczka>
<https://miasto-szczecin.pl/uzytkownicy/showuser,2740.html>
<http://kkszm.pl/index.php?co=user&id=121622>
<https://linktr.ee/zmarszczki>
<https://anchor.fm/depilacja>

<https://www.ultimate-guitar.com/u/pieknota>
<http://www.supportduweb.com/profile-139892.html>
<https://www.veoh.com/users/manicurehybrydowy>
<https://bibliocrunch.com/profile/fryzjer/>
<https://www.mojomarketplace.com/user/dermatolog-fCd9pw1cly>
<https://littlegolem.net/jsp/info/player.jsp?plid=144350>
<http://msnho.com/blog/keratynowe-prostowanie-w%C5%82os%C3%B3w>
<https://peatix.com/user/7608736>
<https://www.producthunt.com/@monikakinda>
<https://www.microsoftpartnercommunity.com/t5/user/viewprofilepage/user-id/80386>
<https://www.sharecg.com/kornelod55>
<https://tinyurl.com/4w6kch2e>
<https://vimeo.com/kosmetolog>

<https://profile.hatena.ne.jp/uroda/>
<https://www.instapaper.com/p/uroda>
<https://www.play.fm/kosmetyka>
<https://hub.docker.com/u/urodowo>
<https://hitrecord.org/users/urodowo/records>
<https://mootools.net/forgel/profile/uroda>
<http://www.pokerinside.com/profiles/view/418235>
<http://onlineboxing.net/jforum/user/profile/92750.page>
<https://catchthemes.com/support-forum/users/urodowo/>
<http://sonicsquirrel.net/detail/label/urodowo/2434/>
<https://www.turnkeylinux.org/user/1486852>
<https://themepalace.com/users/manicure/>
<https://gumroad.com/l/paznokcie>
<https://devpost.com/korawacek>
<https://network.changemakers.com/profiles/korawacek>
<https://sketchfab.com/manicure>
<https://gitlab.com/paznokcie>
<https://pubhtml5.com/homepage/utuq>
<http://www.authorstream.com/kosmetyki/>
<https://buddypress.org/members/rukola/profile/>
<https://bbpress.org/forums/profile/rukola/>
<https://studiumfc.umontreal.ca/blog/index.php?entryid=34078>
<https://www.themehorse.com/support-forum/users/korawacek/>
<https://8degreethemes.com/support/users/korawacek/>
<https://mythem.es/forums/users/urodowo/>
<https://subrion.org/members/info/wlosy/>
<https://www.myminifactory.com/users/zdrowie>
<https://qiita.com/uroda>
<https://www.intensedebate.com/people/Zdrowotnie123>
<https://guides.co/p/uroda-zdrowie>
<https://cycling74.com/author/6067037771292741e27da682>

<http://cs.astronomy.com/members/uroda/default.aspx>
<https://redpah.com/profile/312272/paznokcie>
<https://upverter.com/profile/usta/>
<https://worldbeyblade.org/User-makija%C5%BC>
<http://www.bobscruises.com/user/zmarszczki>
<https://www.zintro.com/profile/zia9981455>
<https://www.vidlii.com/user/zmarszczki>
<https://onedio.co/profile/zmarszczki>
<http://boreal.yclas.com/user/kosmetyczny>
<http://www.searchgi.com/user/profile/zmarszczki>
<https://www.imagekind.com/MemberProfile.aspx?MID=48887566-c12e-4d53-a7a9-44d91dde9563>
<https://www.hackathon.io/peeling1>
<https://www.theme-junkie.com/forum/users/korawacek/>
<https://rpgmaker.net/users/manicure/>
<https://my.djtechtools.com/users/1234529>
<https://www.pokecommunity.com/member.php?u=952066>
<http://www.cplusplus.com/user/zdrowie/>
<https://trello.com/mikabrzezinska/activity>
https://www.viki.com/users/korawacek_759/about
<http://forums.qrecall.com/user/edit/275293.page>
<https://ekosmetyczki.wixsite.com/kosmetologia>
<https://natural-cosmetics1.sitey.me/>
<https://inkbunny.net/kosmetyki>
https://my-drones.tribe.so/user/pielegnacja_urody
<https://tinyurl.com/y3be94nf>
<https://bit.ly/3L5JXws>

<https://www.provenexpert.com/ekosmetyczki/>
<https://www.bonanza.com/users/51865741/profile>
<https://port.sas.ac.uk/user/profile.php?id=10909>
<https://fundrazr.com/profiles/ekosmetyczki>
https://amara.org/pl/profiles/profile/1qhGHglatOHPmC2-CC5yiqFrzJzSitui_5mXem9VD8/
<https://deepai.org/profile/ekosmetyczki>
https://www.growkudos.com/profile/serwis_kosmetyczny
<https://connect.garmin.com/modern/profile/10ab7828-ed27-4c82-815a-18eb6caaca07>
<https://themehunt.com/profile/eKosmetyczki>
<https://www.longisland.com/profile/ekosmetyczki>

Badanie : Czterdzieści dziewięć zdrowych kobiet po menopauzie z typem skóry Fitzpatricka I (zawsze oparzenia, nigdy się nie opala) lub II (zwykle oparzenia, opalenizna minimalnie), które ukończyły badanie, zostało losowo przydzielonych do grupy interwencyjnej lub kontrolnej. Migdały były dostarczane jako 20% całkowitego dziennego spożycia kalorii dla grupy interwencyjnej (średnio 340 kalorii dziennie), około 2 porcji jednej uncji dostarczając 2 gramy cukru. Grupa kontrolna codziennie spożywała dopasowaną kalorycznie przekąskę bez orzechów zamiast migdałów: baton figowy, baton energetyczny lub precle, które dostarczały

średnio 8 g cukru. Wszystkim uczestnikom zalecono, aby w trakcie badania nie spożywali żadnych orzechów ani produktów zawierających orzechy (z wyjątkiem przekąski migdałowej dla grupy interwencyjnej). W przeciwnym razie zalecono im kontynuowanie zwykłego dziennego spożycia energii.

Ocenę skóry przeprowadzono na początku badania, po 8 tygodniach, 16 tygodniach i 24 tygodniach. Oceny te obejmowały pomiar zmarszczek na twarzy, pigmentacji skóry, przeznaskórkowej utraty wody, nawilżenia skóry i produkcji sebum.

Wyniki :

- Analiza obrazu fotograficznego wykazała, że w grupie z migdałami wystąpiła znaczna redukcja nasilenia zmarszczek, o 15% w 16. tygodniu i 16% w 24. tygodniu, w porównaniu z grupą kontrolną ($P < 0,05$).
- Średnia intensywność pigmentu twarzy zmniejszyła się o 20% w 16 tygodniu w grupie suplementacji migdałami i pozostała na poziomie 20% w 24 tygodniu. Nie było poprawy intensywności pigmentu twarzy w grupie kontrolnej.
- Nie było zmian w transepidermalnej utracie wody w żadnym momencie w grupie migdałowej i kontrolnej.
- Pod koniec badania zaobserwowano wzrost nawilżenia skóry na policzku i czole w obu grupach w porównaniu z wartościami wyjściowymi.
- Obie grupy wykazały znaczny wzrost wydzielania łoju na policzkach, ale tylko w grupie kontrolnej stwierdzono znaczny wzrost szybkości wydzielania łoju na czole, odpowiednio o 45% i 155% w 16. i 24. tygodniu ($p < 0,05$).

Ograniczenia badania : Ponieważ badanie to było ograniczone do 24 tygodni, wyniki nie dają wglądu w dłuższy czas trwania i skutki jedzenia migdałów. Ponadto uczestnikami badania były kobiety po menopauzie z wrażliwymi na słońce typem skóry Fitzpatrick I i II, więc wyników nie można uogólniać na młodsze, męskie lub wyższe populacje Fitzpatricka. I chociaż przekąski w obu grupach były dopasowane kalorycznie, nie były dopasowane do makroskładników.

Wnioski : Wyniki tego badania sugerują, że codzienne spożywanie migdałów może być skutecznym wkładem dietetycznym w poprawę zmarszczek mimicznych i zmniejszenie pigmentacji skóry u kobiet po menopauzie z typem skóry Fitzpatricka I i II. Dalsze badania powinny poszerzyć badaną populację o uczestników, którzy są młodszy i mają wyższy typ skóry Fitzpatricka.