

## Owoce i warzywa, które pomagają w pielęgnacji skóry



# Opis wskazówki

Życie w ciągłym pędzie i stresie, mało snu, praca w klimatyzowanych pomieszczeniach czy zbyt duża dawka promieni słonecznych - wszystko to niekorzystnie wpływa na naszą skórę. Co zrobić, aby nie była ona szara i sucha? Wystarczy odpowiednio ją odżywiać! Same kosmetyki nie wystarczą. Włącz do swojej diety potrzebne warzywa i owoce, a twoja cera nabierze kolorów i będzie wyglądać promiennie oraz zdrowo.

Jakie warzywa i owoce korzystnie wpływają na skórę?

Brokuł i kalafior - to bogactwo witamin, które opóźniają starzenie się skóry: A i C, beta karotenu oraz źródło błonnika. Aby brokuł czy kalafior nie straciły swoich cennych właściwości, nie gotuj ich zbyt długo. Niech różyczki warzyw będą chrupkie i lekko twarde.

Szpinak - zawiera wiele składników wpływających dobroczynnie nie tylko na nasze zdrowie, ale także wygląd. Zawarty w nim beta-karoten w połączeniu z chlorofilem przyczynia się do tego że mamy gładką i dobrze nawilżoną skórę. Szpinak to ogromne możliwości kulinarne. Wykorzystasz go do przygotowania sałatek, zup, dań głównych.

Marchewka - obfituje w witaminy A i C oraz beta karoten. Poprawia koloryt skóry i zapobiega powstawaniu zmarszczek. Marchewka sprawdzi się świetnie jako dodatek do obiadu (sałatki, surówki) czy składnik dania głównego (zupy, puree).

Awokado - jest bogatym źródłem jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (omega-9), owoc zawiera wapń, magnez, potas, witaminę C i E, a także antyoksydanty, które czynią go jednym z najlepszych pokarmów dla Twojej skóry. Świetny składnik wielu potraw - sałatek, past, zup.

Pomarańcze, cytryna, grejpfrut - cytrusy są bogate w witaminę C, która nazywana jest najważniejszym antyoksydantem dla skóry. Dzięki niej cera będzie zdrowa i promienna. Możesz komponować pyszne koktajle z dodatkiem tych owoców.

Maliny, truskawki, jagody - to bomba składników antyoksydacyjnych. Korzystaj z nich póki trwa sezon. Z owoców możesz przygotować zdrowe i odżywcze smoothie. Będą także doskonałym dodatkiem do porannej owsianki.