Odżywianie - kosmetyka od wewnątrz

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2928 razy.

Wiosna w pełni, a więc wiele z nas rozpoczęło kuracje upiększające i odchudzające. Często zapominamy jednak, że organizm po zimie jest osłabiony. Brakuje mu różnych witamin i mikroelementów. Przystępując do nowych diet i zabiegów upiększających pamiętajmy, że ważne jest także to co i jak jemy. Np. nasza skóra może wchłonąć ograniczoną ilość witamin. Resztę,aby osiągnąć zamierzony efekt musimy dostarczyć poprzez odpowiednie produkty.

Większość dietetyków twierdzi, że odżywiamy się za tłusto. Za dużo spożywamy także cukrów. Za mało w naszych dietach jest owoców i warzyw, a co za tym idzie wielu witamin i mikroelementów. Złe odżywianie powoduje nie tylko zaburzenia zdrowotne, ź le wpływa także np. na naszą cerę. Staje się ona szara albo przeź roczysta. Przestaje być sprężysta i gładka.

Aby zapobiec wszystkim negatywnym objawom złego odżywiania przestawmy się na produkty bogate w witaminy i sole mineralne. Pomoże to nam odzyskać ładną i zdrową cerę. Przyspieszy także przemianę materii. Wśród tych produktów powinny znaleź ć się m.in.: drożdże, miód, owoce, warzywa, otręby, mleko i jego przetwory, siemie lniane, musli i chleb pełnoziarnisty.

Aby poprawić naszą cerę, dodać jej blasku należy także:

* zrezygnować z alkoholu, kawy i papierosów

* unikać soli i ostrych przypraw

* 2/3 dziennego pożywienia zjadać na surowo, a 1/3 w formie ugotowanej

* zamiast słodyczy jeść cukry proste, tzn. miód i słodkie owoce

* pić dużo wody, a także: mleko, naturalne soki,herbatki ziołowe. 2 litry płynów zapewniają bowiem skórze dostateczną wilgotność i sprężystość .