



Вы знаете, что красота дается нам не только от природы, бога или родителей. Оказывается, красота зависит от нас самих на 90% . Ведь это не только, и не столько уход за собой, но и, в первую очередь, правильное и здоровое питание. Существуют продукты, без которых сохранить молодость и красоту просто невозможно.

Грецкие орехи - занимают первое почетное место в списке продуктов красоты благодаря содержанию в них в большом количестве витамина Е, который способствует увлажнению и питанию кожи, делает её упругой и сохраняет молодость.

Оливковое масло – идеальное средство для увлажнения кожи. Давно известно, что у жителей средиземноморья никогда не бывает проблем с кожей, у всех из них – прекрасные пышные волосы и крепкие блестящие ногти. Ученые сходятся во мнениях: все дело в оливковом масле, которое жители этих стран добавляют практически во все блюда, и которое богато незаменимыми жирными кислотами, играющими основную роль в восстановлении структуры волос и ногтей.

Морская рыба также способствует увлажнению и поддержанию тонуса кожи, за счет содержания в них жирных кислот Омега-3 и Омега-6. Кроме того, в морской рыбе много белка, при недостатке которого происходит потеря тонуса и тургора кожи – она становится более рыхлой и дряблой.

Твёрдый сыр – продукт, способствующий крепости зубов, ногтей и волос, являясь настоящим концентратом кальция, который сохранит крепкими кости, зубы и ногти, и навсегда избавит Вас от услуг стоматолога.

Кисломолочные продукты активно поддерживают здоровье кожи. Ведь кожа - это зеркало работы нашего кишечника, и когда возникают проблемы с кишечником, это

Добавил(а) Wobe  
16.10.11 14:32

---

непрерывно отражается на нашей коже. Ухудшаются ее тургор и эластичность, преждевременно появляются морщины, нездоровый цвет, различные покраснения и раздражения. Кисломолочные продукты – кефир, йогурт и простокваша восстанавливают нормальную микрофлору в кишечнике и укрепляют иммунитет, что в свою очередь улучшает внешний вид кожи.

Морковь справляется с восстановлением шелушащейся кожи, так как содержит в большом количестве витамина А. При его дефиците кожа становится сухой и шелушится, на ней появляются различные раздражения и покраснения. Употреблять морковь в пищу лучше в виде салатов, заправленных маслом или сметаной, т.к. витамин А является жирорастворимым и не усваивается в организме без жира.

Грейпфрут содержит в огромном количестве витамин С – главный антиоксидант в косметологии. При его недостатке, в организме происходит снижение окислительно-восстановительных процессов, нарушение образования коллагена – нарушается кровоснабжения кожи, снижается упругость и прочность кровеносных сосудов. Грейпфрут, в котором, кроме витамина С, содержатся различные эфирные масла, вернет Вашей коже нежный румянец.

Банан содержит в большом количестве микроэлемент калий, который нормализует углеводный и водно-солевой обмен в организме. Из-за недостатка калия в организме нарушается не только работа сердца, но и волосы становятся тусклыми и ломкими, появляется перхоть. Употребление всего трех бананов в день поможет вернуть шик и блеск волосам и позволит избавиться от перхоти.

Миндаль и другие орехи содержат много микроэлемента цинка, дефицит которого в организме проявляется появлением на ногтях белых пятен. Кроме этого цинк нормализует обмен веществ, обладает выраженным противовоспалительным эффектом, способствует выработке коллагена. Чтобы избежать дефицита цинка в организме, рекомендуется употреблять не менее полстакана миндаля в день.

Шампиньоны – это прекрасная природная профилактика от морщин. Ведь содержащиеся в них пантотеновая кислота и селен, являющиеся мощными антиоксидантами, действуют на морщины лучше любой антивозрастной косметики.

Добавил(а) Wobe  
16.10.11 14:32

---

Пшено содержит в большом количестве кремний, который необходим для укрепления волос, он приостанавливает процесс выпадения волос и предотвращает ломкость ногтей.

Квашеная капуста за счет содержащейся в ней молочной кислоты, очищает организм от шлаков и существенно улучшает цвет лица, помогая решить проблемы кожи.

Вода – по праву один из самых главных элементов в нашем организме. Она обеспечивает доставку к клеткам кожи питательных веществ и кислорода, а также выводит из организма различные токсины и продукты обмена веществ. Её недостаток в организме сразу же приведет к шелушению и тусклому цвету лица. Важно помнить, что недостаточно использовать различные увлажняющие крема, эффективнее подпитывать кожу водой не только снаружи, но и изнутри, выпивая ее ежедневно.