

Vitamini za ljepotu iznutra i izvana

Vitamini i minerali iz voća i povrća glavni su saveznici zdravog sjaja kože. U proljeće koža je izloženija pogledima pa ju je važno dodatno hraniti i njegovati kako bi bila besprijekorna. Osim toga, izloženija je i suncu, pa traži pravu vitaminsku koktel-bombu kako bi bila otpornija

Na ljepotu kože, konzumirajući voće, povrće i vitamine, možemo djelovati dvojako. Ponajprije iznutra, jer konzumacija pravih namirnica ostavit će traga na koži, čineći je zdravijom, a time i ljepšom. No, na kožu je moguće djelovati i izvana - preparatima s vitaminima i ekstraktima voća.

Prije svega, pogledajmo kako raznolika prehrana i optimalan unos vitaminskih pripravaka, djeluju na kožu, tj. koji su vitamini najvažniji za lijepu kožu:

Betakaroten- njegova važnost raste s dolaskom sunčanih dana. Naime, on je najvažniji u borbi kože protiv ultraljubičastih zraka. Sadrži ga voće i povrće žute i narančaste boje te povrće tamnozelenih listova. Najizdašniji izvor betakarotena su mrkva i sušene marelice.

Vitamin E- poznat je kao jedan je od najvažnijih vitamina u borbi protiv starenja kože te jak antioksidans. Prehranom ga možete unositi kroz klice, sojino, kukuruzno i palmino ulje te margarin.

Vitamin A - važan je jer uravnotežuje lučenje žlijezda lojnica i znojnica, poboljšava kvalitetu kože, potiče sintezu kolagena i poboljšava čvrstoću. Vitamina A ima u maslacu, sirovom žumanjku, jetricama, mlijeku, svježim srdelama i jegulji.

Vitamin C - potiče proizvodnju kolagena i poboljšava površinsku cirkulaciju kože te na taj način čuva njenu elastičnost i sjaj. Povrh toga, pomaže pri odstranjivanju tamnih mrlja na koži. Osim kao vitaminski dodatak, možete ga naći u - agrumima, bobičastom voću (borovnicama, jagodama, kupinama...), maslinama, kupusu, rajčicama, mladom krumpiru, začinskom bilju, paprici...

Vitamin F -nedostak vitamina F lako ćete prepoznati - koža postaje suha, perutava i podložna ekcemima. Ožiljci sporo prolaze, odnosno usporava se prirodno svojstvo kože da se obnavlja. Vitamina F ima u ribi bogatoj omega-3 masnim kiselinama (losos,

tuna) te u biljni uljima.

Vitaminska linija Avon Naturals

Vitaminski koktel koji ste unijeli iznutra, možete pojačati i djelovanjem izvana. Donosimo vam nekoliko zanimljivih proizvoda koji obiluju ekstraktima voća koji će vašu kožu negovati i obaviti finim mirisima.

Avon Naturals krema i piling za lices medom i bademovim uljem -med kožu njeguje svojim bogatstvom enzima, vitamina i bjelančevina, a njegovo je djelovanje protuupalno. Med ujedno i čisti kožu te ima sposobnost da na sebe veže vlagu što ga čini odličnim sredstvom za njegu kože, a tako ujedno sprječava i prerano starenje te pojavu bora. Na smanjivanje bora nastalih starenjem ili zbog oštećenja kože uzrokovanog suncem djeluje i bademovo ulje. Ono istovremeno štiti i hrani kožu te je umiruje regulirajući njenu vlažnost. Peeling i krema za lice s medom i bademovim uljem iz linije Avon Naturals učinit će kožu lica dubinski čistom i hidratiziranom. Cijena: 25 kn

Avon Naturals gel za tuširanje - kandirana jabuka i orah -bogata antioksidantima, vitaminom C i kalijem, jabuka čini kožu glatkom i sjajnom. Istovremeno, orah pomaže pri vraćanju njene elastičnosti s prirodnim svojstvima protiv starenja kože. Gel za tuširanje s jabukom i orahom tako će nježno, ali i učinkovito očistiti kožu te je nahraniti. Cijena: 27 kn

Avon Naturals Spray za tijelo - šipak i mango -šipak, bogat vitaminima A i C, pruža energiju, štiti te osigurava hidrataciju i regeneraciju kože. Ekstrakt šipka također može zaštititi kožu od štetnog utjecaja UV zračenja. Mango sadrži obilje vitamina A, E i C, vitamine B skupine te vitamin K, a rabi se u zaštiti kože od isušivanja jer je čini je vrlo glatkom te je njeguje, zaglađuje i revitalizira. Cijena: 22 kn