

## Idealna prehrana protiv akni

*Dr.med. Ksenija Krajina Pokupec donosi listu namirnica koje se zahvaljujući bogatstvu vitamina, minerala i drugih vrijednih nutrijenata efikasno bore protiv prištića i akni. Ne zaboravite da je lijepa koža rezultat unutarnje ravnoteže i pravilne prehrane, a da su vanjski pomagači - kreme, losioni, pilinzi itd. - samo točka na "i"*

Svojim pacijentima koji mi dolaze s problematičnim tenom savjetujem prvenstveno: **zeleno lisnato povrće, jetrica i žitarice zbog B-vitamina, puretinu, piletinu, školjke, jaja, mlijeko, sir, jogurt, sjemenke sezama, rajčice te banane zbog cinka i kalija.**

Neizostavna je naravno i **voda**. Preporučam piti 1,5 - 2 litre vode tj. nezaslađene tekućine dnevno (uključujući moj **čaj protiv akni**).

Vitamin E je vitamin kože i njene ljepote pa ne zaboravite tu i tamo grickati **orahe, lješnjake i bademe** - ali pazite! Rekla sam tu i tamo, a ne šaku svaki dan. Dobre masnoće su i u **maslinovom ulju, plavoj ribi, suncokretovim i bućinim sjemenkama, avokadu**. Voće se preporuča zbog antioksidansa tj. C vitamina, ali izbjegavajte agrume.

Istraživanja pokazuju da kava ili čokolada ne uzrokuju pojavu akni, rosacee ili drugih kožnih problema. Najveći vaš neprijatelj je stres.

I kod akni i kod drugih kožnih problema pomoći će **zob**. Dvije žlice zobenog cjelovitog zrna namočiti u vodi kroz par minuta i procijediti. Tom sluzavom vodom koja će djelovati emolijentno (omekšavati i štititi kožu) namočiti i isprati lice.

Ako zob držite u vodi pola sata i dobro je iscijedite dobit ćete zobeno mlijeko. Odmah ga nanesite na lice, vrat i dekolte - izrazito učinkovit, hidratantan i umirujući tretman.

**Dr. Ksenija Krajina Pokupec**

**Botana fitocentar d.o.o.**

**Fitoterapija - Aromaterapija - Masaža - Savjeti - Edukacija - Nutricionizam  
Konjička 3, Zagreb**

**Tel: 01/3839-096**

**Mob: 098/9288-728**

**e-mail: [botana.zg@gmail.com](mailto:botana.zg@gmail.com)**

**Radno vrijeme za informacije, narudžbe i posjete: pon, sri, pet - od 8h do  
14h; uto, čet - od 14h do 19h.**