

Margarinom protiv hematoma

Osim što margarin iz hladnjaka ugodno hladi udareno mjesto i donosi trenutno olakšanje, bogat je vitaminima A, D i E topivima u mastima, koji će se lakše upiti u kožu i tako doprinijeti izlječenju

Sigurno vam se više puta dogodilo da ne znate kako ublažiti bol i spriječiti stvaranje podlijeva nakon snažnog udarca. Bilo da se radi o vama ili, što je još gore, o djetetu koje neutješno plače, najbrže i najjednostavnije je posegnuti u hladnjak za margarinom. Da, margarin će brzo i efikasno umiriti bolno mjesto, spriječiti nastanak hematoma, ali i pomoći da bolno mjesto brže zacijeli.

Osim što ugodno hladi i donosi trenutno olakšanje, margarin je bogat vitaminima A, D i E topivima u mastima, koji će se lakše upiti u kožu i tako doprinijeti izlječenju. Danas se proizvode margarini koji ne sadrže trans-masne kiseline, a sastav masnoća je kod modernih margarina takav da se preporučuje i za njegu suhe i ispucale kože. Stoga je kod odabira margarina važno obratiti pažnju na sastav masnoća.

Poželjno je da sadrži što veći udio nezasićenih masnih kiselina, posebice ako je riječ o margarinima bogatim omega 3 masnim kiselinama, što veći udio vitamina, te da ne sadrži trans-masne kiseline.

Omega 3 masne kiseline, osim dokazanog učinka u prevenciji kardiovaskularnih bolesti i zaštiti srca te krvnih žila, dokazano su djelotvorne i kod njege kože.