

## Kruška usporava starenje kože

*Kruška, zahvaljujući svojoj kombinaciji vitamina, djeluje na našu kožu blagotvorno poput kreme protiv bora, predstavlja idealnu namirnicu u dijetalnim režimima prehrane, a njen sorbitol učinkovito njeguje zube*

### **Hranjivost**

Opskrbljena vitaminima A i B, kruška crpi svoje unutarnje bogatstvo kako bi osigurala prirodne koristi koje su našem organizmu potrebne. Beta-karoten i vitamin E (0.5mg/100g) savršeno idu s vitaminom C (5mg/100g) koji se nalazi u kruški. A ta kombinacija vitamina joj upravo pomaže da djeluje kao antioksidans i da tako stalno štiti vašu kožu od starenja.

Njeni mnogobrojni minerali i oligo-elementi zastupljeni su do 300mg/100g. A među njima najvažniji je kalij sa 125mg/100g. Fosfora ima oko 13mg/100g, kalcija 10mg/100g, a magnezija do 7mg/100g.

Zahvaljujući upravo velikoj sadržanosti kalija, kruška naravno pomaže u sprječavanju pojave artritisa i reume. A folna kiselina koje ima u kruški neophodna je za dobar neuro-mišićni rad.

### **Nezaobilazna u dijetalnoj prehrani**

S obzirom da sadrži 84% vode idealna je kao dio dijetalne prehrane. A kako djeluje laksativno i dijuretično, vrlo je djelotvorna protiv želučanih bolova. Valja napomenuti da bi osobe s probavnim problemima trebale konzumirati kruške s tankom i mekom korom a izbjegavati one s debelom i čvrstom korom. Inače, ta njena vrlina koju ima za rješavanje probavnih problema, objašnjava se upravo vlaknima koje sadrži, čak oko 2.3g/100g. Najbolje ju je konzumirati na kraju obroka. To slatko voće, zaista vrlo brzo otklanja glad, a istovremeno daje snagu i potrebnu dnevnu energiju.

### **Za zdrave zube**

Kako u sebi sadrži i sorbitol (polivalentni alkohol) korisna je i za jačanje zubi. Osim toga, zbog velike količine kalcija koji se u njoj nalazi, kruška je voće koje se najviše savjetuje djeci i mladima.

## **Njeguje kožu**

Zbog svoga svojstva da usporava starenje kože, kruška je idealan prirodni kozmetički pripravak za čišćenje i njegu lica.

### **Mlijeko od kruške za čišćenje lica:**

Izmiksajte jednu krušku prethodno oguljenu, zatim u nju dodajte jedan jogurt i pola limuna. Kad je pripravak dobro izmiješan, izlite ga u staklenu posudu i stavite ga u donji dio hladnjaka (pripravak se mora koristiti u što kraćem roku). Koristite to mlijeko od kruške kao običan pripravak za čišćenje lica.