

# Produkty spożywcze dla urody

[Strona główna](#) » [Uroda](#) » Produkty spożywcze dla urody

Czy wiesz, że produkty do pielęgnacji urody znajdziesz nie tylko w drogeriach i aptekach? Okazuje się, że artykuły spożywcze również mogą widocznie poprawić wygląd twojej skóry, włosów i paznokci. Sprawdź sama!



*Produkty spożywcze dla urody*

**Zielona herbata**



### *Produkty spożywcze dla urody*

Nie wyobrażasz sobie poranka bez filiżanki **herbaty**? Już dziś zamień czarną na zieloną, która jest cennym źródłem flawonoidów, dzięki którym zachowasz piękny i młody wygląd na długie lata. Oprócz tego w zielonej herbacie znajduje się wiele cennych witamin, takich jak P, C, K oraz witaminy z grupy B.

Wystarczy, że będziesz piła jedną szklankę dziennie, a już po krótkim czasie zauważysz u siebie poprawę samopoczucia, a także... utratę zbędnych kilogramów!

**[Poznaj antyoksydacyjne właściwości zielonej herbaty!](#)**

**Jajka**



### *Produkty spożywcze dla urody*

Jajka kojarzą Ci się jedynie z niedzielnym [śniadaniem](#)? Najwyższy czas to zmienić. Okazuje się bowiem, że posiadają one również pozytywne właściwości, poprawiające wygląd naszych włosów. Proponujemy Ci wykonanie domowej maseczki, dzięki której Twoje włosy staną się lśniąco i zdrowe!

#### **Składniki:**

- żółtko jajka
- pół szklanki jogurtu naturalnego
- starta skórka z limonki

#### **Wykonanie:**

Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą dokładnie, a następnie nałóż [maseczkę](#) na umyte uprzednio włosy. Pozostaw na około kwadrans. Po tym czasie spłucz wszystko letnią wodą.

#### **Miód**



### *Produkty spożywcze dla urody*

Na temat miodu można mówić długo i naprawdę dużo. Wykorzystywany jest on zarówno w cukiernictwie, do produkcji słodkich wypieków, w przemyśle do produkcji leków (np. tabletki do ssania na gardło), ale również jest on doskonałym, naturalnym kosmetykiem. Na jego bazie możesz wykonać domową maseczkę, która zadba o prawidłowe nawilżenie Twojej skóry oraz znacznie ją wygładzi.

#### **Składniki:**

- 2 łyżki miodu
- żółtko jajka
- 4 łyżki twarogu

#### **Przygotowanie:**

Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą dokładnie w miseczce. Tak przygotowaną maseczkę nałóż na uprzednio oczyszczoną skórę twarzy i pozostaw na ok. 30 minut. Po tym czasie spłucz wszystko letnią wodą. Wmasuj w skórę twarzy krem nawilżający. Najlepsze efekty przynosi wykonywanie zabiegu 1-2 razy w tygodniu.

**Tekst: Emilia Czackowska-Bołtromiuk**

**Źródło: [MilionKobiet.pl](https://milionkobiet.pl)**

**Foto: Thinkstock**

**Milion  
Kobiet.pl**