

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 doskonały, naturalny 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**