

Za zdravo kožo

# Da nam sonce ne bo povzročalo težav



Marsikdo je prepričan, da naredi za svojo kožo dovolj, če jo skrbno čisti z losjoni in maže s kremami. Patricija Šenekar iz Hiške zelišč, izdelovalka naravne kozmetike z ekološkim certifikatom pa ve, da temu ni tako. Da je kožo treba nahraniti tudi od znotraj, če želimo, da bo lepa, zdrava in mladostna. Zato je pred poletjem, ko je koža še bolj kot sicer izpostavljena različnim vplivom, pripravila nekaj poučnih in zanimivih nasvetov, kako na povsem naraven način poskrbeti za njo. Kaj dati vase in na kožo, da ji sonce ne bo preveč škodilo. Patricijo lahko vsak petek srečate tudi na ekološki tržnici v Mariboru in na različnih prireditvah, ki so povezane z naravno kozmetiko. Njene naravne kozmetične izdelke pa je mogoče kupiti tudi v različnih trgovinah z naravno kozmetiko in eko prehrano pa tudi na spletni strani [www.hiskazelisc.com](http://www.hiskazelisc.com).

## ZA BLEŠČEČO KOŽO OD ZNOTRAJ

Preden pobegnete na dopust kam na toplo, na morje denimo, bi vam rada povedala še kaj koristnega za vas. Morda vam pride prav.

Hranila, ki vsebujejo veliko vitaminov A, C in E ter maščobne kisline omega 3, so nam v veliko pomoč, ko se trudimo za zdrav videz kože.

Vitamin A namreč krepi tkiva.

Pri zagotavljanju zadostnih količin vitamina A v telesu, je najpomembnejši beta karoten, ki ga najdemo v rumenem in oranžnem sadju in zelenjavi pa tudi v temno zeleni zelenjavi. Beta karoten je močan antioksidant, torej varuje pred prostimi radikali. Koži omogoča, da se hitreje obnavlja po sončnih opeklinah,

obenem pa zmanjšuje njeno občutljivost na sončne žarke. To seveda ne pomeni, da se brez skrbi predajajte soncu, če želite ohraniti mladostno kožo! V telesu se beta karoten pretvori v vitamin A (retinol oz. provitamin A).

Za učinkovito pretvorbo pa morate zaužiti še zadostne količine vitamina C, ki je pomemben antioksidant v notranjosti celic. Vitamin C pomaga pri nastanku kolagena, najpomembnejše beljakovine, ki povezuje in krepi telesna tkiva, vpliva pa tudi na čvrstost kože. Pri pomanjkanju kolagena se naša koža tanjša in hitreje stara.

Vitamin E bo poskrbel, da bo tkivo preskrbljeno s kisikom, saj pospešuje prekrvavitev tkiv. Pomemben je za normalno celično presnovo in telo »očisti«  
prostih radikalov. Prav tako kot vitamin A je tudi vitamin E topen v maščobah. Ta močan antioksidant najdemo v hladno stiskanem lanenem olju in semenih, avokadu, olivah ...

Omega 3 maščobne kisline spadajo med esencialna živila, ki jih naše telo nujno potrebuje, a jih ni sposobno tvoriti. So osnovni gradbeni element v membrani

Profesionalno vedeževanje

**090 3210**

Boste to leto zdravi? Kako vam bo služilo zdravje?  
Hujšate? Ste nervozni in se vam podira svet?  
Ljubezen, šola, služba, srečne številke...  
Pokličite naše vedeževalce za pogled v karte.

Naročnik: Showtec d.o.o.

Cena klica znaša 1,99€ na minuto (DDV vključen) oziroma po ceniku vašega operaterja. Več informacij na [www.net-tv.si](http://www.net-tv.si).