3 главных витамина для молодости кожи

Автор: Administrator
17.04.2013 11:58 -

Красота кожи, то есть ее чистота и гладкость, основана на многих факторах, среди которых не последнее место занимает фактор питания. Что нужно есть и что - не есть, чтобы кожа очистилась от прыщей и угрей, стала гладкой и ровной?

Витамин А

Что делает: Достаточное количество витамина А в организме дает вашей коже силы противостоять самым разным вирусам и инфекциям.

Где найти: Во всех овощах и фруктах оранжевого и желтого цветов, а также в петрушке и в зеленых овощах.

Витамины В, В2, В3

Что делают: помогают победить стресс, а победа над стрессом и уравновешенное психологическое состояние - лучшее подспорье организму в его войнах с врагами. Вдобавок витамин В3 положительно влияет на кровообращение.

Где найти: в цельных зернах и молочных продуктах.

Витамин Е

Что делает: Защищают клетки от негативного влияния среды.

Где найти: в брокколи, орехах и растительном масле (например, в оливковом).