Najlepszy drink na piękną skórę :)

Dodany przez Redakcja
poniedziałek, 13 października 2014 21:07 - Poprawiony poniedziałek, 13 października 2014 21:11

W ramach serii przydatnych i bardzo zdrowych drinków - dzisiaj coś, co pomoże naszej skórze zachować piękny i świeży wygląd.

Główną przyczyną pogarszającej się kondycji skóry jest zmniejszająca się w niej zawartość kolagenu. Można temu zaradzić, przygotowując poniższy drink, a jego wpływ jest naprawdę zbawienny:



- Marchew zawiera nie tylko dużo dobrego dla skóry beta-karotenu, ale też rozmaite przeciwutleniacze i składniki odżywcze, które przyczyniają się do poprawy ogólnego stanu zdrowia.
- W ogórku aż 96% stanowi woda, a wiadomo, że dla dobrej kondycji skóry właściwe nawodnienie to podstawa. Poza tym zawarte w ogórkach przeciwutleniacze redukują rozmaite wysypki i zmniejszają ryzyko zachorowania na raka skóry.
- Buraki to kopalnia cynku i żelaza, pomagają oczyszczać wątrobę, a to z kolei powiązane jest - jak wiadomo - ze zdrowym wyglądem naszej skóry.
- Pomarańcza, limonka i czerwona kapusta to przeogromna dawka kolejnych przeciwutleniaczy i witaminy C, które wspólnie chronią nasze komórki przed uszkodzeniami.

Jak przygotować ten „napój bogów”? ;) Bardzo prosto:

Składniki:

- 1 marchewka
- 1 średni ogórek
- 1 średni burak
- 1 duża pomarańcza
- pół główki czerwonej kapusty
- pół limonki
- dwie łyżeczki imbiru

Wykonanie:
Myjemy dokładnie wszystkie składniki. Następnie przepuszczamy je przez sokowirówkę, z wyjątkiem pomarańczy i limonki. Z nich sok wyciskamy do osobnej miseczki. Dopiero wtedy wyciśnięty z cytrusów sok łączymy z resztą napoju i dobrze mieszamy.

Zdrówko! :)

Redakcja

Źródło: http://fitlife.tv