

Συνταγές ομορφιάς κατευθείαν από την... κουζίνα!

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



ο μυστικό της υγείας και της ομορφιάς.

Εκμεταλλευόμενες, λοιπόν, εμείς οι

γυναίκες αυτή τη δυνατότητα μπορούμε να φροντίζουμε τον εαυτό μας, ούσες σίγουρες ότι τα αποτελέσματα θα είναι ευεργετικά.

Φρούτα και λαχανικά τίθενται στην υπηρεσία μας και εμείς δεν έχουμε παρά να τα εκμεταλλευτούμε!

1. Φράουλες

Πλούσιες σε βιταμίνη C και μηλικό οξύ, αποτελούν εξαιρετική λύση για καθαρισμό, τόνωση και λάμψη της επιδερμίδας και των δοντιών.

Πιο λευκά δόντια σε φράουλα: 1 κουταλιά σούπας φρέσκες πολτοποιημένες φράουλες, 1 κουταλιά σούπας σόδα φαγητού, κουταλάκι χυμό λεμονιού και 1 κουταλιά σούπας οδοντόκρεμα. Αναμίξτε όλα τα υλικά μαζί και χρησιμοποιήστε το μια φορά την εβδομάδα για 5 περίπου λεπτά.

Εναλλακτική διατροφική εκδοχή: Ρόφημα από φράουλες και γιαούρτι. Θα χρειαστείτε: 100 γραμμ. φράουλες, 100γραμμ γιαούρτι στραγγιστό, 1 κουταλιά σούπας ζάχαρη, 50ml ανθρακούχο νερό. Βάζετε στο μπλέντερ όλα τα υλικά, τα χτυπάτε μέχρι να ομογενοποιηθούν και προσθέτετε το ανθρακούχο νερό στο σερβίρισμα. Ιδανικό για δεκατιανό ή απογευ-ματινό σνακ.

(περισσότερα...)