

16 Οκτωβρίου 2016

Τιπ κατά της πιτυρίδας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: www.clickatlife.gr

Τιπ κατά της πιτυρίδας:

Η κατανάλωση τροφών με σημαντικές ποσότητες βιταμίνης Α, Β και C είναι απαραίτητη για να παραμείνει υγιής η επιδερμίδα του κρανίου. Αυτά τα θρεπτικά συστατικά είναι απαραίτητα για την ομαλή κυκλοφορία του αίματος και την ανανέωση των κυττάρων, ενώ παράλληλα ενισχύουν το ανοσοποιητικό. Ενδεικτικά, θα τα βρείτε στα βερίκοκα, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τις φράουλες.

Πηγή: ikypros.com