***Минулого тижня ми говорили про те, як зустріти весну в доброму здоров’ї. Що ж, а сьогодні наступна зупинка «Потяга Здоров’я» - Весняна краса. Саме так, розмова піде про зовнішні прояви авітамінозу та способи їх подолання. Тож почнемо!***

Суха шкіра, висипи.

Шкіра лущиться, часом відчуваєте відчуття стягнутості чи навіть печіння? Дефіцит вітамінів А та Е. Для здоров’я шкіри корисно вживати оливкову, кукурудзяну та соняшникову олію, також важливі продукти, що містять вітаміни С та В, - вони відповідають за здоровий колір та чистоту шкіри. Найкраще в даному випадку їсти салати з капусти, шпинату, крес-салату, заправлені олією та лимонним соком, адже це справжній коктейль здоров’я для шкіри.

Волосся – сухе, ламке, посічене.

Якщо ваше волосся рідіє, виглядає знесиленим, випадає та ламається, вам необхідні цинк, кремній та залізо. «Годувати» волосся потрібно також білками. Тож потрібно їсти рибу, м’ясо, яйця, будь-яких молюсків, морську капусту, а також злакові. Випадіння волосся може бути спричинене і нестачею вітамінів групи D, він виробляється в організмі під час контакту з сонячним світлом, тож виходимо грітись на сонечко!

Тріщини на губах.

Бальзами не допомагають, боїтеся зайвий раз посміхнутись на вулиці через постійні тріщинки? Шерхнуть губи? Так само як і для шкіри вітаміни А та Е. Продукти з олією особливо корисні для губ, адже олія матиме з ними прямий контакт. Також варто утриматись утриматися від споживання гострого, адже воно буде подразнювати і без того пошкоджені губи.Також утримайтесь від стійких помад – вони підсушують губи.

Ламкі нігті.

Нігті погано ростуть, рошаровуються, виглядають тьмяними та ламаються… Це знайомо багатьом. Зовні в них потрібно втрати різні олії (наприклад, реп’яхову та рицинову, ця ж процедура корисна і для волосся). І також їсти цинк та кремній, можливо, навіть у вигляді біо-добавок, але в такому разі варто проконсультуватися з лікарем. Також обов’язково їжте сири та фрукти, особливо яблука, виноград, ягоди.