

Naturalne oleje z filtrami przeciwsłonecznymi

olej kokosowy	2-4 SPF
olej z orzechów laskowych	3-4 SPF
olej sezamowy	4 SPF
olej z awokado	4 SPF
masto shea	3-6 SPF
olej ze słodkich migdałów	5 SPF
olej z orzechów macadamia	6 SPF
oliwa z oliwek	8 SPF
olej sojowy	10 SPF
olej z kiełków pszenicy	20 SPF
olej z nasion dzikiej marchewki	38-40 SPF
olej z pestek malin	28-50 SPF

Skóra posiada własny, naturalny filtr przeciwsłoneczny w postaci sebum. Dlatego przed opalaniem warto zrezygnować z pryszniców czy kąpieli. Dodatkowo spożywanie dużych ilości naturalnych witamin, minerałów, bioenzymów oraz omega 3 dbać o skórę, odmładza, pomaga usuwać toksyny. Składniki te bardzo obficie występują w surowych owocach i warzywach.

A więc najlepszym daniem na słoneczne wakacje są świeże owoce :)

Zobacz moje pyszne przepisy na jemzdrowoismacznie.pl

Pozostańcie w zdrowiu!

Ewa z jemzdrowoismacznie.pl