



## Bebidas desintoxicantes para agregar a su dieta para una piel radiante

Nutrición, 20/08/2021



Algunos cambios básicos en nuestra dieta pueden ayudar a beneficiar nuestra piel.

Siga leyendo para saber más.

Por mucho que estemos disfrutando del clima templado y el fuerte aguacero, hay algunas preocupaciones que requieren nuestra atención. Estamos de acuerdo, la temporada de lluvias trae un respiro de los veranos abrasadores, pero también trae consigo una serie de problemas en la piel. Debido al exceso de humedad, a menudo nos enfrentamos a problemas como acné, brotes y más. Esto quita aún más el brillo de nuestra piel y la hace lucir pálida y apagada. Si tú también estás harto de la piel opaca, déjanos decirte que no todo está perdido. De hecho, con algunos cambios básicos en su dieta diaria, puede recuperar el brillo, de forma natural.

### 1. Mantente hidratado:

Según los expertos, la clave para una piel sana y radiante es la hidratación. Beber una cantidad adecuada de agua todos los días ayuda a que nuestra piel luzca tersa y radiante.

### 2. Come frutas de temporada:

Monsoon trae consigo una amplia gama de frutas que están cargadas de propiedades beneficiosas para la piel. Las frutas como jamón, melocotón, cerezas, etc. están cargadas de vitamina C y antioxidantes que ayudan a eliminar las toxinas y resaltan el brillo natural.

### 3. Evite los alimentos fritos:

El repiqueteo de picaduras en el exterior intensifica nuestros antojos por todas las cosas fritas, grasosas y decadentes. Pero lo que a menudo ignoramos es el hecho de que comer estos alimentos fritos todos los días puede provocar granos y acné, haciendo que nuestra piel se vea peluda. Es por eso que los expertos recomiendan mantener una distancia segura de estos pakoras y bhajias para mantener nuestra salud en general.

Además de hacer estos cambios en el estilo de vida, también se puede considerar incluir algunas bebidas desintoxicantes en su dieta diaria. Pero primero, entendamos qué es la bebida desintoxicante. Es agua infundida con diferentes frutas y verduras

ricas en antioxidantes que ayudan a eliminar toxinas, purificar la sangre y regular el metabolismo. Estos factores ayudan aún más a promover nuestra piel y benefician la salud en general.

El té verde es posiblemente una de las bebidas desintoxicantes más populares que conocemos. Es rico en antioxidantes y propiedades antiinflamatorias que previenen nuestra piel (y salud) de los daños de los radicales libres. Una de las bebidas desintoxicantes más naturales, el agua de coco nos mantiene hidratados, lo que promueve aún más la salud general de la piel. Además de ser un humectante natural, el agua de coco también es conocida por reducir las arrugas y las líneas finas.

Incluya estas bebidas desintoxicantes en su dieta y disfrute de una piel feliz, saludable y radiante.