# Mini vodič za zdravu kožu iznutra

Lijepa koža počinje iznutra – s ravnotežom probave, hidratacije, antioksidansa i protuupalnih nutrijenata. Ovaj mini vodič donosi biljne, prehrambene i ritualne savjete koji podupiru čistu i sjajnu kožu prirodnim putem.

## 1. Hidratacija kao osnova

- Počni dan s toplom vodom i limunom.  
- Tijekom dana pij 2-2.5 litre tekućine – voda, čaj od koprive ili ružine latice.

## 2. Antioksidansi u svakom obroku

- Ubaci borovnice, šipak, brokulu, mrkvu i ciklu u dnevne obroke.  
- Pij čaj od zelenog čaja ili hibiskusa.

## 3. Masnoće za elastičnost

- Konzumiraj avokado, orahe, sjemenke lana i hladno prešana ulja.  
- Dodaj omega-3 iz chia ili lanenih sjemenki.

## 4. Čišćenje jetre za čistu kožu

- Čaj: maslačak, čičak i list koprive.  
- Jednom dnevno jedi obrok bogat zelenim lisnatim povrćem.

## 5. Probiotici i vlakna za sjaj iznutra

- Kiseli kupus, kefir, fermentirane repe.  
- Vlakna iz zobi, jabuke, leće i prosa.

## 6. Izbjegavanje šećera i mliječnih proizvoda

- Probaj 7 dana bez rafiniranog šećera i kravljeg mlijeka.  
- Zamjene: kokosov šećer, biljni napitci.

## 7. Um i koža: smirenje iznutra

- Večernji čaj: matičnjak, lavanda, kamilica.  
- Tehnike: vođena relaksacija, 10 minuta bez mobitela prije spavanja.