

# Visste du at tarmen speiler huden din?



## Huden er tarmens sanseorgan.

Østens filosofi hevder dette, og da jeg lærte dette så kunne jeg tilby mye bedre resultater for de som hadde hudproblemer, når jeg jobbet som hudpleier.

Blodet er hudens "bakside", her fraktes avfallsstoffer til leveren for eliminasjon, men når det stadig kommer inn nye avfallsstoffer så blir den stakkars leveren vår overbelastet, og sender tilbake mye via blodet ut i hudens bakside!

Huden er jo også et stort renseorgan, så er blir det "søppel-deponi".

Derved oppstår rynker, grå slapp hud, akne, eksem m.m.

Kroppen trenger gode naturlige vitaminer, mineraler, aminosyrer og fettstoffer for å fungere.

Huden får næring til slutt, og ved mangler som de fleste har i dag, blir det ikke nok til huden.

Så da er det logisk at det vi putter i munnen er viktig, og riktig mat.

Noen viktige substanser for huden:

Omega 3 forebygger hudaldring.

Vitamin C hjelper å danne kollagen og elastin.

B vitaminer hjelper danne nye hudceller.

Sink er hudens viktige mineral.

Hyaluronsyre en aminosyre binder fuktighet til huden.

Viktige tiltak er:

1.Tarmflora som har nok snille bakterier.

2.Leveren har nok av vitaminer, mineraler, og leverstyrkende mat, til å klare å utføre jobben.

Anbefaler også en lever rens.

3.Redusere/eliminere mat som stresser/belaster kroppen.

Pause med kumelk produkter.

Innta mindre gluten.

Minimalisere hvitt sukker.

Et godt hudregime er også viktig for å bekjempe aldrings prosessene.

Det vil jeg lære deg mer om.

Skjønnhet kommer innenfra sier ordtaket.

Men det er jo hyggelig å gjøre noen små knep for utsiden også.

Jeg får energi av å føle meg velstelt.

**Jeg er takknemlig om du deler via Facebook el.**

---

**Klikk her: Spennende oppskrift!**



+47 936 54 134

Takk for at du deler:



Sjekk ut min nettside! [→](#)