

За да се поддържа здрава кожа и оптимално състояние на организма, е важно да се консумират разнообразни храни, богати на важни хранителни вещества

Оценка на храните, които помагат при Акне 🌟

|                                                                                                               |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                                                                      |                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Скат</b><br> 🌟 2           | <b>Конопени семена</b><br> 🌟 2    | <b>Магданоз</b><br> 🌟 2         | <b>Семена от целина</b><br> 🌟 2 | <b>Червен пипер</b><br> 🌟 2     | <b>Ацерола</b><br> 🌟 1            | <b>Макови семена</b><br> 🌟 1      |
| <b>Мечо грозде</b><br> 🌟 1    | <b>Пшеничени трици</b><br> 🌟 1    | <b>Чили на прах</b><br> 🌟 1     | <b>Анасон</b><br> 🌟 1           | <b>Семена от диня</b><br> 🌟 1   | <b>Домати на прах</b><br> 🌟 1     | <b>Чубрица</b><br> 🌟 1            |
| <b>Касис</b><br> 🌟 1          | <b>Риба тон</b><br> 🌟 1           | <b>Стриди</b><br> 🌟 1           | <b>Каму-кому</b><br> 🌟 1        | <b>Какао</b><br> 🌟 1            | <b>Свински черен дроб</b><br> 🌟 1 | <b>Червени пиперки</b><br> 🌟 1    |
| <b>Сардини</b><br> 🌟 1        | <b>Тиквени семена</b><br> 🌟 1     | <b>Сушена мента</b><br> 🌟 1     | <b>Сладки картофи</b><br> 🌟 1   | <b>Моркови</b><br> 🌟 1          | <b>Босилек</b><br> 🌟 1            | <b>Пшеничени зародиши</b><br> 🌟 1 |
| <b>Орехи</b><br> 🌟 1          | <b>Копър</b><br> 🌟 1              | <b>Мащерка</b><br> 🌟 1          | <b>Зеле</b><br> 🌟 1             | <b>Гуяве</b><br> 🌟 1            | <b>Кориандър</b><br> 🌟 1          | <b>Естрагон</b><br> 🌟 1           |
| <b>Сусам</b><br> 🌟 1        | <b>Орегано</b><br> 🌟 1          | <b>Джак фрухт</b><br> 🌟 1     | <b>Лозови листа</b><br> 🌟 1   | <b>Маъоран</b><br> 🌟 1        | <b>Див лук</b><br> 🌟 1          | <b>Кардамон</b><br> 🌟 1         |
| <b>Ленено семе</b><br> 🌟 1  | <b>Анасонови семена</b><br> 🌟 1 | <b>Кайл</b><br> 🌟 1           | <b>Кимион</b><br> 🌟 1         | <b>Шипка</b><br> 🌟 1          | <b>Семена от чия</b><br> 🌟 1    | <b>Червен пипер</b><br> 🌟 1     |
| <b>Рибено масло</b><br> 🌟 1 | <b>Олио от рапица</b><br> 🌟 1   | <b>Дафинови листа</b><br> 🌟 1 | <b>Орехово олио</b><br> 🌟 1   | <b>Масло от акула</b><br> 🌟 1 | <b>Соево олио</b><br> 🌟 1       | <b>Куркума</b><br> 🌟 1          |