

La recepta de batut imprescindible d'un dermatòleg holístic per ajudar a restaurar el col·lagen de la teva pell



Prèn nota, nosaltres ho tenim molt en compte, la pell sana realment comença des de dins, i el que es consumeix finalment es mostra a la nostra pell. És per això que sovint recomanem aliments densos en aigua i rics en greixos per mantenir la pell rosada i flexible; quan es tracta d'una pell que sembla (ens atrevim a dir?) il·luminada des de dins, la nutrició té un pes important. Seguim una dermatòloga certificada a instagram Whitney Bowe, MD, que comparteix el sentiment, ja que parla habitualment dels seus aliments

preferits durant tot l'any per a la salut de la pell: magrana , síndria , clares d'ou, fruits secs i molt més.

Recentment, Bowe va oferir una recepta sencera per a la pell a través de TikTok , *que* havíem de cobrir. A continuació, el seu batut diari per a una pell suau i rosada.

Com fer el batut que indueix la brillantor de Bowe

Per crear aquest plus de suport a la pell, Bowe recomana seleccionar ingredients amb proteïnes, antioxidants (específicament vitamina C), greixos agradables per a la pell i prebiòtics. El seu batut s'ajusta molt bé a la idea: inclou plàtan per a prebiòtics que nodreixen l' eix budell-pell; mantega d'ametlles per a proteïnes i greixos saludables; i nabius, espinacs i cacau en pols per a aquests potents antioxidants.

Concretament, el cacau en pols "conté polifenols, que són nutrients bioactius coneguts per apagar els radicals lliures i reequilibrar el microbioma intestinal", explica en un comentari. Els nabius, en canvi, contenen antocianines (o els pigments que donen a les baies la seva coloració blau-violada), que s'ha demostrat que ajuden a mantenir l'envelliment saludable de la pell proporcionant protecció antioxidant contra l'exposició ambiental i els radicals lliures. La investigació mostra que aquestes antocianines també poden promoure la producció natural de col·lagen . La vitamina C també té una part integral en la síntesi de col·lagen i estableix el col·lagen que ja teniu: està present a les baies i els espinacs.

En resum: aquest batut conté ingredients rics en antioxidants i que donen suport al col·lagen, tots dos poden ajudar a millorar la teva brillantor.

Vegana, sense gluten

Per 3-4 batuts

Temps: 5 minuts

Ingredients:

- 1 plàtan petit, congelat a trossos
- $\frac{1}{2}$ tassa de nabius frescos o congelats
- 1 tassa d'espínacs
- 1 cullerada de mantega d'ametlla
- 1 cullerada de cacau cru en pols
- $1\frac{1}{2}$ tasses de llet d'ametlla

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Col·loqueu tots els ingredients a la batedora i remeneu fins que quedi suau.

PAS 2: Abocar en un got i gaudir!

Si voleu afegir algunes proteïnes addicionals i beneficis de bellesa, us recomanem que afegiu una cullerada de col·lagen en pols. S'ha demostrat que els pèptids de col·lagen hidrolitzat ajuden a promoure la producció natural de col·lagen i altres molècules que componen la pell, com l'elastina i la fibril·lina.

Bon profit!

LA MEVA CUINA

