



BELEZA COA

Mestra
Lara

ABELÁS ABELAÍÑAS

💡 Sabías que?

As abelás son o segundo froito seco máis rico en **vitamina E** por detrás dos piñóns

As abelás axudan a formar **glóbulos vermellos** que son os encargados de **transportaren osíxeno aos tecidos**, ensanchan os vasos sanguíneos para evitaren a formación de coágulos.



A vitamina E

- Este antiaging natural que tende a esgotarse pola exposición solar **protexe a pel** do envellecemento prematuro, **retrasa a aparición de enrugas** e mellora a textura da pel. Grazas ás súas propiedades antioxidantes ademais axuda á cicatrización e dermatite atópica.
- A vitamina E tamén fortalece o **sistema inmune** para que o noso organismo combata virus e bacterias.
- A partir dos **40-50 anos** é importante a achega de vitamina E porque o sistema inmune comeza a debilitarse.
- Podemos atopar ademais a vitamina E no **aceite de xirasol e de oliva**, e noutros froitos secos como noces e pipas de xirasol ou cabaza.
- Hortalizas como as **espinacas** ou o **brócoli** e froitas coma o kiwi e as moras presentan tamén esta interesante e necesaria vitamina.



Recomenda:

Dra. Noelia Fernández López
Especialista en Medicina Familiar,
Comunitaria e Estética