

MAGAZINE, MODA &amp; MODI / 27 AGOSTO 2019 / 18 SEEN

## Come combattere l'invecchiamento cutaneo



Come contrastare l'invecchiamento della pelle? C'è un momento della vita in cui ci si accorge che si sta invecchiando. Purtroppo, prima o poi, tutti dobbiamo fare i conti con l'ossidazione e con la comparsa delle rughe e dei segni visibili del tempo cagionati dallo stile di vita scorretto, dal fumo, dagli agenti atmosferici, dallo stress, etc.

Tuttavia, non occorre disperare: per fortuna esistono alcuni efficaci rimedi che possono aiutarci a mantenere una pelle giovane, elastica, tonica e idratata più a lungo.

Scopriamo in questa guida come combattere l'invecchiamento cutaneo e come contrastare i segni del tempo.

**Come combattere l'invecchiamento cutaneo: consigli utili**

È davvero possibile contrastare l'invecchiamento e i danni del tempo? *"Prevenire è meglio di curare"*, recita un antico proverbio. Per questo, è assolutamente fondamentale prendersi cura della propria pelle fin da giovani. In che modo? Ecco i buoni tip da seguire.

**Occhio alla beauty routine**

Non trascurare mai la **beauty routine**, specie dopo i 30 anni. Proprio in questa fascia d'età è fondamentale pulire e detergere in profondità la pelle.

Ogni mattina si deve eliminare tutte le impurità e le cellule morte che si depositano sull'epidermide. I **detergenti detossinanti** sono un'efficace soluzione per eliminare tutte le tossine accumulate.

Successivamente, occorre applicare una **buona crema rimpolpante rivitalizzante** che penetri più in profondità, e svolga la sua funzione di infondere luminosità, ridurre i pori e imperfezioni e restituire una luce delicata.

Tra i migliori prodotti sul mercato la **crema Luxury System by Mascia Brunelli** è basata su lipidi vegetali ad alta attività eudermica (Argan, Avocado, Karité).

Questo trattamento, giorno dopo giorno, ridefinisce texture e tono della pelle fino a ottenere un incarnato più compatto.

Una o due volte alla settimana è buon consiglio fare una **maschera idratante e detossinante** ed effettuare uno scrub, che aiuta ad omogeneizzare l'incarnato.

**Alimentazione**

Anche la **dieta** e le **buone abitudini alimentari** hanno un'importanza fondamentale per contrastare l'invecchiamento cutaneo. Via libera ai buoni alimenti ricchi di **antiossidanti**, vitamine, sali minerali, fibre, etc. Una netta importanza rivestono le proteine e i grassi "buoni" che rimpolpano la pelle e donano un'elasticità e lucentezza all'epidermide del viso e di tutto il corpo.

Impariamo a consumare fin da giovani almeno 5 porzioni di frutta e di verdura di stagione, mai saltare i pasti, soprattutto la colazione.

I **carboidrati integrali** rivestono un'importanza fondamentale per la salute dell'organismo umano. Tra i cibi consigliati è fondamentale mettere sulla tavola le **proteine animali** contenute nella carne bianca (petto di pollo, tacchino, suino, coniglio, etc.) e nei pesci, molluschi e crostacei.

Ottime le uova (2/3 a settimana), specie se accompagnate dai legumi. Concediamoci un piccolo peccato di gola e gustiamoci almeno una volta alla settimana un buon gelato alla frutta fresca, al pistacchio, alle noci, ai pinoli, allo yogurt o al cioccolato fondente.

**Pizza?** Sì, se l'impasto della base è preparato con la farina integrale o con la farina di kamut.

**Dolci?** Ogni tanto possiamo concederci una crostata alla frutta, una torta allo yogurt con frutta fresca o un tortino a base di buona e antiossidante frutta secca.

Condividi:

