



HOME

NOTIZIE

SPORT

EVENTI

RUBRICHE

VIVI FASANO

MENSILE

MEDIAGALLERY

BLOG

Tradizioni

Lavoro e Formazione

Arti e Mestieri

Scuola

Cucina

Utility

Futility

Social

Tecnocrazy

Rubriche - Utility

cerca tra i nostri articoli

cerca

UTILITY

Mi piace 2

Share

1

Tweet

0

Google +

0

Email

0



Combattere le rughe? 7 consigli pratici ed efficaci

Quando sul viso compaiono le prime rughe vuol dire che è arrivato il momento di correre ai ripari e di combattere al meglio i segni del tempo sul nostro viso. Le rughe sono causate dalla perdita di elasticità dell'epidermide.



Quando sul viso compaiono le prime rughe vuol dire che è arrivato il momento di correre ai ripari e di combattere al meglio i segni del tempo sul nostro viso. Le rughe sono causate dalla perdita di elasticità dell'epidermide. Con il passare dell'età, infatti, la pelle tende a produrre minori quantità di collagene ed elastina, due proteine che costituiscono il tessuto connettivo. Queste formano una impalcatura che impedisce il cedimento di questi tessuti.

Olio di Jojoba

Quest'olio è ottenuto dalla spremitura dei semi del jojoba, un tipico arbusto dell'America centrale. Avendo una consistenza simile al sebo, viene assorbito rapidamente dalla pelle. L'olio di jojoba è particolarmente indicato per le pelli sensibili con infiammazioni, come acne e dermatiti.

Olio di rosa mosqueta

Le rose sono fiori dalle proprietà strabilianti. Dalla varietà di rosa canina che cresce in Sud America, la rosa mosqueta, si ottiene un olio particolarmente attivo sulla pelle del viso e non solo. È un efficace rimedio contro l'invecchiamento cutaneo. Ciò si deve al fatto che l'olio di rosa mosqueta contiene acidi grassi polinsaturi che migliorano gli scambi cellulari e permettono alla pelle di trattenere meglio l'acqua.

Altro fattore fondamentale è l'acido ialuronico, indispensabile per il mantenimento della pelle che può avere difficoltà nella sintetizzazione col passare del tempo. Per fortuna esistono diversi rimedi, come [una bella maschera antirughe](#) o alcune precauzioni da prendere per combattere le tanto temute rughe.

L'alimentazione

L'alimentazione è fondamentale nella lotta alle rughe. Frutta e verdura fresche e di stagione garantiscono il giusto apporto sia di vitamine (per la pelle sono benefiche soprattutto la A e la E), antiossidanti e minerali sia di acqua. Le vitamine A ed E le troviamo negli agrumi, nel melograno, nelle fragole e nell'ananas. La frutta di colore viola, le mele e l'uva contengono la quercitina. Si tratta di un flavonoide che ha una spiccata azione antiossidante che frena la produzione dei radicali liberi. Anche un corretto e bilanciato apporto di Omega 3 e Omega 6 aiuta a mantenere la pelle in salute.

L'acido Ialuronico

Come detto in precedenza, è bene scegliere le creme con acido ialuronico che hanno un forte potere idratante, rimodellante e tensore non solo del viso. Ottimizza, infatti, la sua azione benefica in una crema antirughe per décolleté. Poiché permette di rassodare questa parte del corpo e di donarle maggiore vitalità.

Bava di lumache

Dalla natura arriva un aiuto indispensabile: la bava di lumaca. Viene secreta durante gli spostamenti della lumaca proprio perché agisce come lenitivo e cicatrizzante per le micro ferite che la lumaca si procura durante il suo percorso. Anche sulla nostra pelle ha effetti positivi. Oltre ad essere nutriente, la bava di lumaca è antiossidante, poiché contiene vitamina C, e idratante, grazie alle alte dosi di proteine. Contiene anche acido glicolico che stimola la produzione di collagene. Una crema con bava di lumaca, quindi, ha un effetto antirughe e rigenerante, poiché rallenta l'invecchiamento cutaneo.

L'olio di argan

L'olio di argan, molto usato dalle donne marocchine come prodotto cosmetico è considerato un antirughe naturale. Contiene trigliceridi, soprattutto acido oleico e linoleico e vitamina E, sostanze in grado di agire sull'invecchiamento della pelle e bloccare l'azione dannosa dei radicali liberi.

Enotera

Le piante officinali, come l'enotera, sono molto utili nella lotta alle rughe. L'enotera, da cui si ricava un prezioso olio, è utile per stimolare e rigenerare la pelle più matura. Ha proprietà antinfiammatorie, lenitive, stimolanti e leviganti. È particolarmente efficace per attenuare le rughe intorno alle labbra.

di Redazione
22/08/2019 alle 16:58:26