



I piatti antirughe

Vitamine e sali minerali sono amici preziosi della pelle. Scegliendo i cibi giusti si può davvero essere più belle? Provatelo, non ve ne pentirete

Si dice che il viso sia lo specchio dell'anima. E, si può aggiungere, dell'età che abbiamo, della vita che conduciamo; ma anche di quello che mangiamo. La pelle è il segnale apparente di tutto ciò. Se ci si occupa della sua salute, ci premia regalandoci un aspetto luminoso e giovane. Come? La natura mette a disposizione gli elementi necessari: ecco quali sono e dove trovarli.

VITAMINA A Favorisce il rinnovamento delle cellule; combatte le rughe e protegge dall'azione dei raggi solari, del fumo e dello smog. La si introduce sotto forma di Retinolo con latte e derivati, maiale. E sotto forma di Carotenoidi con: carote, cicoria, spinaci, zucca, pomodoro, cardo, peperone, rape, broccoli, bietole...

PABA E' una delle vitamine B, fondamentale per combattere i raggi UvA e UvB, responsabili del fotoinvecchiamento. Si trova in: riso, fegato, lievito...

VITAMINA E Restituisce luminosità al viso e mantiene sani i tessuti. Buone fonti sono olio di semi ed extravergine di

oliva, anguilla, caviale, tonno sott'olio, uova, frutta secca, foglie verdi esterne degli ortaggi.

VITAMINA C Antiossidante per eccellenza, combatte i radicali liberi. Svolge un ruolo fondamentale nella formazione del collagene (l'elemento che mantiene in buona salute la pelle) e del tessuto connettivo necessario alla riparazione delle cellule. Il peperoncino piccante e il peperone ne sono una miniera, ma abbonda anche in: ortaggi a foglia verde, agrumi, kiwi, fragole, patate, piselli, fave, pomodoro.

SELENIO E' un minerale dalla spiccata azione antiage. Quindi: guerra alle rughe, pelle tonica e luminosa. Si trova in: tonno, aringhe, salmone, pesce spada, ostriche, acciughe, merluzzo, sogliole.

Il tempo delle fragole

E' ricchissima di Vitamina C e contiene tanti sali minerali: la fragola è una vera alleata della bellezza. E non solo della pelle. Con 27 calorie per 100 g è il frutto più indicato per mantenere o ritrovare la linea. Grazie all'acido salicilico è ritenuta anche una sorta di "aspirina naturale", nemica di raffreddori, influenze e reumatismi.

OMEGA 3 In pesce azzurro e salmone, sono acidi grassi polinsaturi benefici perché ostacolano la formazione delle prostaglandine, nemiche del buon funzionamento cellulare. E ora, ecco le ricette.

