



Safety Always Comes First

Build Yourself A Fortress With The Help Of Network Security & Enjoy Your Peace Of Mind!

OPEN



[Home](#) / [Salute oggi](#) / [Notizie e aggiornamenti](#) / [I difetti estetici si contrastano con piante e alimenti](#)

18 luglio 2019

Cura del corpo (cosmesi)

News

I difetti estetici si contrastano con piante e alimenti

Se volete mantenervi in bellezza ed evitare di ricorrere ai trattamenti chirurgici per contrastare rughe e alcune patologie della pelle ricordate che piante e alimenti sono un validissimo aiuto beauty.

A spiegarlo sono esperti come Giada Maramaldi di Indena e Debora Rasio, dell'azienda ospedaliera Sant'Andrea di Roma che, in un recente convegno organizzato da Siste (Società italiana di scienze applicate alle piante officinali e ai prodotti per la salute) e Aideco (Associazione italiana dermatologia e cosmetologia) hanno illustrato le caratteristiche di botanicals e alimenti per prendersi cura della bellezza e della salute delle persone.

[Tutte le proprietà delle piante](#)

Le piante, infatti, secondo Giada Maramaldi, sono un laboratorio naturale e producono sostanze per il loro accrescimento e mantenimento in base anche al loro habitat naturale. I cosiddetti botanicals sono moltissimi e sviluppano delle sostanze, dette

metaboliti, che li difendono e proteggono la loro vita. Dalla ricerca sulle piante sono quindi stati estratti degli attivi impiegati con efficacia nei cosmetici e negli integratori.

Per esempio, molte delle molecole antiossidanti che contrastano **l'invecchiamento della pelle** e la formazione delle rughe provengono dall'olio di olive che, in realtà, non sono tutte uguali: alcune contengono sostanze fortemente antiossidanti, altre attivi elasticizzanti e ammorbidenti, altre ancora hanno proprietà ossigenanti e idratanti.

Alcune metaboliti secondari delle piante, invece, hanno capacità antinfiammatorie come l'estratto di Boswellia, una pianta che cresce in Africa, Arabia e India. Gli acidi boswellici, infatti, sono ideali per lenire patologie come eczema, **eritema**, psoriasi e prurito. Questi acidi si rivelano utili anche per trattare la cute oncologica. Interessanti sono poi gli estratti di Centella asiatica, una pianta che cresce spontanea in Oriente, perché ricca di terpeni che stimolano la sintesi di **collagene** e fra le altre caratteristiche della centella ci sono la protezione del Dna, l'effetto antiossidante e di contrasto alla glicazione, un fenomeno che fa perdere elasticità alla pelle.

Alimentazione e bellezza

A conferma del famoso detto che 'siamo quello che mangiamo', Debora Rasio ha invece posto l'accento sui danni e i benefici che l'alimentazione provoca sul nostro organismo, a partire dagli studi condotti dal dentista Weston Price ai primi del '900 che aveva analizzato la correlazione fra alimenti e dentatura sana di molte tribù primitive. Secondo quegli studi, i bambini nutriti con i prodotti troppo raffinati della rivoluzione industriale, invece, mostravano alterazioni dei denti: un fenomeno che anche oggi sembra ripetersi a causa della grande diffusione di cibi super processati come biscotti, bibite zuccherate, barrette energetiche, patatine, pasti precotti e congelati, ecc. Meglio quindi una dieta 'povera' basata su alghe, pesce e brodo ottenuto dalla bollitura di ossa. Questi ingredienti, infatti, sono ricchi di collagene, una proteina indispensabile per sorreggere la struttura di muscoli, ossa, tendini e pelle.

Proprio la difesa del collagene dai fenomeni di glicazione - che ha un impatto diretto sull'invecchiamento cutaneo - il contrasto dei fenomeni di ossidazione, infiammazione e altre reazioni che danneggiano il corpo attraverso l'aiuto dei polifenoli - specie in associazione al microbioma (insieme di **microorganismi** presenti nell'intestino o sulla pelle) - è possibile grazie a una corretta alimentazione di prevenzione che privilegi i vegetali, cibi crudi o

cotti a bassa temperatura, alimenti non processati o poco processati e rispettosa del microbioma.

Un altro elemento importante è quello di rispettare le regole della crono nutrizione (assunzione dei cibi in coordinazione con i ritmi circadiani del corpo) che punta su una colazione abbondante, un pasto contenuto e una cena molto leggera proprio perché di notte ci si disintossica e si attivano i fenomeni di riparazione e rigenerazione della pelle.

Luisella Acquati

Vedi anche:

- [Crema Viso Nutriente agli AHA](#)
- [Una maschera contro il doppio mento](#)
- [Programma Anticaduta Trinov](#)
- [Doposole con estratti vegetali sgraditi ad insetti e zanzare](#)
- [Non lasciate che le punture di zanzare vi rovinino le giornate](#)
- [Vivere il sole](#)
- [Shampoo Delicato, con aminoacidi del grano](#)
- [Per capelli secchi, trattati, spenti e sfibrati.](#)
- [Formule detox per avere capelli leggeri e luminosi](#)
- [Il lifting immediato a portata di viso.](#)
- [Addio al doppio mento, subito e senza chirurgia](#)
- [Struccante addolcente per ogni tipo di pelle](#)
- [Bellezza istantanea con le maschere '2 minuti'](#)
- [Bagno-doccia corpo e capelli all'insegna della sostenibilità](#)

[Cura del corpo \(cosmesi\)](#)

[Salute oggi](#)

[Notizie e aggiornamenti](#)



Cerca nel sito

Cerca in

[Patologie](#)

[Farmaci](#)