

Prevenire l'Aging

scritto da fmadmin | Maggio 19, 2016



L'eccesso di **radicali liberi** non bilanciati dalla giusta quantità di antiossidanti **concorrono al nostro invecchiamento** e, la dura verità, è che il corpo comincia ad invecchiare dal momento che finisce la fase dello sviluppo; quindi care ventenni... questo articolo è anche per voi!

Il nostro corpo è come una macchina, un insieme di ingranaggi, pompe, reazioni chimiche e meccanismi che, proprio come un'automobile, ci permette di muoverci e vivere... e questo crea dei materiali di scarto! Se per le macchine vediamo il fumo dal tubo di scappamento, per le attività delle nostre cellule i materiali di scarto sono i radicali liberi.

I radicali liberi **si creano in ogni cellula** quando l'ossigeno viene utilizzato nei processi metabolici per produrre energia (ossidazione).

L'ossidazione all'interno delle nostre cellule è la stessa reazione chimica che fa scurire una mela tagliata o fa

arrugginire un chiodo: ogni volta che respiriamo, l'ossigeno che mettiamo in circolo entra a far parte dei processi di ossidazione che si svolgono in tutte le cellule del nostro corpo.

In generale una parte di questi radicali liberi viene espulsa normalmente grazie a urina, sudore e respirazione, ma gli ulteriori accumuli di sostanze di scarto rimangono nel nostro organismo e possono essere trattati grazie all'azione naturale degli Antiossidanti.

Gli agenti **antiossidanti riportano l'equilibrio** chimico nei radicali liberi prodotti dalle cellule e il nostro corpo ne produce una parte naturalmente ma, stile di vita sbagliato e soprattutto un'alimentazione sempre più carente di frutta e verdura porta a una minor produzione. Le conseguenze?

Accumulo di sostanze di scarto e velocizzazione del processo di invecchiamento cutaneo.

Cosa fare allora per dare al nostro organismo l'energia e gli strumenti per poter avere i giusti livelli di antiossidanti e smaltire i radicali liberi?

Utilizzare dei cosmetici corretti per le proprie necessità per nutrire la pelle e dare la giusta quantità di antiossidanti. Particolare attenzione va data all'azione del sole che aumenta la produzione di radicali liberi, anche in città! È importante quindi proteggere la pelle con un giusto filtro cittadino.

Avere uno **stile di vita sano**, eliminare il fumo e le cattive abitudini.

Aiutarsi con un'**alimentazione corretta** in particolar modo ricca di **CURCUMA, ZENZERO e RIBES NERO**.

Seguendo questi tre semplici step potremmo avere una pelle degna di una... Ferrari!