

BELLEZZA IN&OUT CON GLI INTEGRATORI

Per massimizzare l'efficacia dei trattamenti cosmetici dedicati a viso, corpo e capelli, è una buona idea puntare sugli integratori Belle dentro e fuori? Mai stato così vero. Grazie alla sinergia tra cosmetici e integratori alimentari mirati è possibile ottenere ottimi risultati sublimando la bellezza di pelle e capelli su due fronti. Ma una premessa è d'obbligo, come spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologo a Milano e Vigevano (PV), gli integratori dovrebbero essere quantomeno consigliati dal medico di base, per evitare controindicazioni e un eventuale sovraccarico di alcune sostanze, che oltre una certa concentrazione non vengono assorbite dall'organismo oppure possono generare un effetto negativo sul nostro benessere. Per ogni problematica (anche stagionale) è necessario scegliere gli ingredienti giusti. Per proteggere la pelle dal freddo In inverno, il primo passo è aumentare il ruolo di barriera protettiva della nostra cute nei confronti di inquinamento e agenti climatici. Per questo, in entrambe le formulazioni (in & out), non devono mancare acidi grassi essenziali quali omega 3, 6 e 9. Per contrastare anche i segni del tempo, è bene puntare su vitamina C, vitamina E, resveratrolo e polifenoli. Per la tenere a bada la couperose Le pelli che soffrono di fragilità capillare con couperose devono puntare su estratti di frutti di bosco, vitis vinifera, rusco, iperico, che contrastano i radicali liberi e migliorano il microcircolo. Obiettivo: proteggere i capillari. Per la controllare la pelle mista Per quanti hanno una cute impura con tendenza seborroica, il must è una combinazione di integratori e skincare a base di aminoacidi solforati (cistina e cisteina), ma anche biotina (vitamina H) per limitare l'eccessiva produzione di sebo. Per rinforzare unghie e capelli Se l'obiettivo è rafforzare unghie e capelli, le sostanze ad hoc sono alcuni oligoelementi, in testa rame, zinco, ferro e l'acido folico. Per ridurre cellulite e gonfiori Per attenuare la sensazione di gambe pesanti ma anche per prevenire o ridurre la ritenzione idrica, occorre rilanciare la circolazione venosa e linfatica con centella asiatica, estratti di edera, ippocastano, mirtilli, carciofo e gambi di ananas. Per proteggersi dal sole In estate, o se abbiamo in programma una vacanza ai tropici, oltre alla fotoprotezione in crema, è d'obbligo un ciclo preventivo di integratori per tre settimane prima della partenza. Semaforo verde per vitamina E, betacarotene, acido lipoico, selenio, superossido-dismutasi (un enzima antiossidante), per proteggere dai danni generati dagli UV e dalla formazione di iper-pigmentazioni. L'esperto consiglia Negli integratori meglio preferire i precursori di collagene (amminoacidi) e di acido ialuronico, (glucosamina e condroitin solfato), perché essendo molecole più piccole vengono assorbite con più facilità dalla pelle. ADVERTISEMENT Ad Unmute