

LA SALUTE VIEN MANGIANDO: I CIBI PER LA BELLEZZA

Cibi per la bellezza: si è sempre saputo che la nostra salute è strettamente collegata alla nostra alimentazione, ma quale frutta o verdura, per esempio, ti rendono i capelli setosi? Eccoci a darvi piccole dritte su quali cibi mangiare per rendervi più belli!

Una piccola guida per l'estate che arriva con le sue richieste di prestare maggiore attenzione al proprio corpo, e che modo migliore c'è per farlo se non mangiano?! Dobbiamo però fare attenzione a cosa mettiamo in bocca; vediamo insieme quali sono i cibi per la vostra bellezza...

Per la bellezza della pelle:



Lo *yogurt naturale* aiuta a mantenere viva la flora intestinale e quindi a regolare l'attività dell'intestino: ciò comporta un miglior assorbimento di nutrienti ed evita la comparsa dei brufoli.

L'amatissimo *tè verde*, ricco di antiossidanti *molto* potenti che agiscono contro i radicali liberi e lo stress ossidativo causato da inquinamento e cattiva alimentazione.

Le *noci*, ricche di Omega 3 e 6 (grassi essenziali per la composizione delle membrane cellulari), contribuiscono anche a rendere elastiche le membrane delle cellule donando alla pelle luminosità e compattezza cutanea.

Per la bellezza dei capelli:



In generale la capigliatura setosa e vitale è favorita dagli

alimenti ricchi di vitamina E, beta-carotene, zinco e biotina, un elemento con specifiche proprietà anti caduta. Vai tipi di frutta, quindi, sono tra i cibi più indicati per rendere sani e belli i capelli: primo fra tutti l'*avocado*, con tantissima vitamina C e E, la *banana*, i *frutti di bosco*, la *pesca* e la *mela verde*.

La *zucca* ci aiuta con l'altissima concentrazione di vitamina A e C, ripristinando il naturale equilibrio del cuoio capelluto e rendendo i capelli morbidi e leggeri.

La caduta e le doppie punte sono contrastate anche dall'assunzione dei *cereali*, grazie alla vitamina E, B6, lo zinco, i folati e il selenio. In particolare, i *fiocchi d'avena* disciplinano i ricci (a volte un vero e proprio dramma per alcune!) evitando i nodi e dando un aspetto corposo.

Per la bellezza del sorriso:



Il *sedano*, le *carote crude*, i *finocchi* e le *mele* sono magici per la bellezza del nostro sorriso: grazie all'alto contenuto di fibre, intatti, ci aiutano a pulire i denti e a massaggiare le gengive.

Ovviamente non si può non citare il *latte*, che grazie al calcio aiuta i nostri denti a crescere sani e bianchi, contrastando l'insorgenza di carie.

Secondo una studio su Caires Research, il *mirtillo rosso* ha il potere di ridurre la formazione della placca tutelando la luminosità dei denti; il *tè nero* e il *tè verde*, invece, aumenta la concentrazione di fluoro nella placca grazie ai polifenoli.

LA SALUTE VIEN MANGIANDO: I CIBI PER LA BELLEZZA

Cibi per la bellezza: si è sempre saputo che la nostra salute è strettamente collegata alla nostra alimentazione, ma quale frutta o verdura, per esempio, ti rendono i capelli setosi? Eccoci a darvi piccole dritte su quali cibi mangiare per rendervi più belli!

Una piccola guida per l'estate che arriva con le sue richieste di prestare maggiore attenzione al proprio corpo, e che modo migliore c'è per farlo se non mangiano?! Dobbiamo però fare attenzione a cosa mettiamo in bocca; vediamo insieme quali sono i cibi per la vostra bellezza...

Per la bellezza della pelle:



Lo *yogurt naturale* aiuta a mantenere viva la flora intestinale e quindi a regolare l'attività dell'intestino: ciò comporta un miglior assorbimento di nutrienti ed evita la comparsa dei brufoli.

L'amatissimo *tè verde*, ricco di antiossidanti *molto* potenti che agiscono contro i radicali liberi e lo stress ossidativo causato da inquinamento e cattiva alimentazione.

Le *noci*, ricche di Omega 3 e 6 (grassi essenziali per la composizione delle membrane cellulari), contribuiscono anche a rendere elastiche le membrane delle cellule donando alla pelle luminosità e compattezza cutanea.

Per la bellezza dei capelli:



In generale la capigliatura setosa e vitale è favorita dagli

alimenti ricchi di vitamina E, beta-carotene, zinco e biotina, un elemento con specifiche proprietà anti caduta. Vai tipi di frutta, quindi, sono tra i cibi più indicati per rendere sani e belli i capelli: primo fra tutti l'*avocado*, con tantissima vitamina C e E, la *banana*, i *frutti di bosco*, la *pesca* e la *mela verde*.

La *zucca* ci aiuta con l'altissima concentrazione di vitamina A e C, ripristinando il naturale equilibrio del cuoio capelluto e rendendo i capelli morbidi e leggeri.

La caduta e le doppie punte sono contrastate anche dall'assunzione dei *cereali*, grazie alla vitamina E, B6, lo zinco, i folati e il selenio. In particolare, i *fiocchi d'avena* disciplinano i ricci (a volte un vero e proprio dramma per alcune!) evitando i nodi e dando un aspetto corposo.

Per la bellezza del sorriso:



Il *sedano*, le *carote crude*, i *finocchi* e le *mele* sono magici per la bellezza del nostro sorriso: grazie all'alto contenuto di fibre, intatti, ci aiutano a pulire i denti e a massaggiare le gengive.

Ovviamente non si può non citare il *latte*, che grazie al calcio aiuta i nostri denti a crescere sani e bianchi, contrastando l'insorgenza di carie.

Secondo una studio su Caires Research, il *mirtillo rosso* ha il potere di ridurre la formazione della placca tutelando la luminosità dei denti; il *tè nero* e il *tè verde*, invece, aumenta la concentrazione di fluoro nella placca grazie ai polifenoli.