

Alimentación para Arrugas

Publicado el: 25-07-2018

Las arrugas son surcos, marcas, o pliegues de la piel. Aparecen a lo largo de todo el cuerpo a medida que el hombre o la mujer se van haciendo mayores. Aunque responden a un proceso natural, suponen una gran preocupación para todo el mundo, puesto que son signos claros de envejecimiento. De todas las arrugas corporales las que más importancia damos son aquellas que aparecen en el rostro o cara y las que aparecen en el cuello y manos.

CAUSAS

La causa fundamental es el envejecimiento. Con el paso de los años la piel se vuelve más delgada, menos elástica y con una proporción de grasas y pigmentos menor. Todo ello conlleva una serie de consecuencias para la piel: manchas, verrugas, palidez, lunares, sequedad en la piel, hematomas, moretones, frío, etc.

Sin embargo hay otros factores que pueden adelantar este proceso o empeorarlo. Entre ellos mencionaríamos los siguientes:

- **La exposición solar:** El sol es el peor enemigo de la piel. La reseca haciendo que sea menos elástica, la hace más gruesa y, además de empeorar su aspecto estético, en la mayoría de las ocasiones es el responsable de la aparición de melanomas o cánceres de piel.
- **Enfermedades corporales:** Entre estas mencionaríamos principalmente las enfermedades del hígado (la incapacidad de este órgano de eliminar las impurezas de la sangre hace que estas aparezcan en la piel) o las enfermedades de la circulación (Una circulación deficiente no proporciona a la piel los nutrientes necesarios ni la oxigenación adecuada para que tenga una salud adecuada). Otras posibles causas corporales que podríamos mencionar son las alergias, o las deficiencias metabólicas, como la obesidad o la diabetes.
- **Factores químicos:** La exposición a ciertos contaminantes, humo, tabaco, elementos químicos o la utilización de productos de higiene no adecuados para nuestro tipo de piel, puede llevar a que este órgano presente un aspecto más deteriorado de lo que sería normal para nuestra edad. Estos factores, junto a la propia oxidación del organismo, son los responsables de la aparición de radicales libres que influyen en el mal estado de la piel
- **Alimentación:** La adopción de dietas no adecuadas, escasa en alimentos naturales, con poca aportación en vitaminas, minerales u otros componentes que deberían nutrir la piel son causas muy frecuentes.(Debería evitarse el consumo exagerado de grasas animales, el alcohol, el tabaco y los dulces) Especialmente tienen importancia los cambios bruscos de peso, con continuos procesos opuestos de adelgazamiento y recuperación de peso. Todo ello hace que la piel no recupere su estado de tersura, apareciendo las arrugas y las pieles colgantes, especialmente en el rostro (patas de gallo, papada)
- **Estrés:** Situaciones de angustia personal, falta de equilibrio, imposibilidad de dormir, etc. previenen la posible relajación de la piel, especialmente de los músculos faciales lo que se demuestra en el aspecto exterior de la cara.

Fitoterapia:

La adopción de una dieta adecuada, rica en productos vegetales, junto a unos hábitos vitales más

saludables en los que se eliminen los tóxicos más habituales son condiciones favorables para mostrar un rostro o un cuerpo más liso, libre de arrugas. Junto a esta nueva actitud, tendríamos que mencionar algunas técnicas que pueden ayudar a eliminar arrugas o a impedir su aparición:

Masajes faciales: Realizados con la yema de los dedos. (Desde el centro de la frente hacia las sienes.(Arrugas en la frente) Desde los laterales de los ojos hasta las sienes (Patas de gallo) Desde los extremos de la nariz hacia las orejas (Arrugas de la boca) .

- Posturas invertidas: Ayudándose de una pared, ponerse en vertical sobre la cabeza un par de minutos al día . Esto aumenta la circulación sobre la cara, aportando los nutrientes adecuados a la piel.
- Técnicas de relajación y risoterapia: El uso de ciertas técnicas relajatorias ayuda a mantener un aspecto corporal más joven. También se ha comprobado que la risa ejercida con cierta frecuencia, por el ejercicio muscular facial que supone, ayuda a mantener el rostro más terso.

La función principal de la fitoterapia en el tratamiento de las arrugas será proporcionar aquellas plantas que:

- Mejoren aquellas condiciones corporales que se inciden en el mal estado de la piel. Tendríamos dentro de este apartado las plantas que tienen como objetivo mejorar algún órgano personal deficiente y aquellas plantas que intentan eliminar los radicales libres (Plantas antioxidantes)
- Plantas emolientes que proporcionen aquellos componentes que ayuden a mantener la piel mas flexible y menos seca, al aportar más agua y más grasas a este órgano. Constituyen una alternativa barata a los productos de belleza industriales que contienen colágeno.
- Plantas tranquilizantes que proporcionen una relajación de los músculos y la piel.

Uso Interno

- Plantas que mejoran el hígado
- Plantas que mejoran la circulación
- Plantas antioxidantes

Fuente: <https://netsaluti.com>