



Perfectil

Programma
rigenerante
per la pelle



in associazione con

l'esperta di esercizi facciali
Marja Putkisto

e

una delle più conosciute nutrizioniste
in Gran Bretagna
Vicki Edgson

Ama la tua pelle dentro e fuori

Per celebrare il recente lancio di Perfectil Platinum di Vitabiotics ci siamo avvalsi delle **collaborazioni di Marja Putkisto, esperta di esercizi facciali famosa nel mondo, e di Vicki Edgson, una delle più importanti nutrizioniste**, per creare il Programma rigenerante per la Pelle di Perfectil Platinum.

La tua pelle è incredibile e deve sostenere compiti così numerosi che necessita di particolari attenzioni che ne preservino aspetto e sensibilità.

Combinando Perfectil Platinum con gli esercizi facciali e con i consigli professionali qui contenuti, ti offriamo un programma completo che ti aiuti a conservare al meglio l'aspetto e la sensibilità della tua pelle.

Perfectil Platinum di Vitabiotics, sviluppato in modo specifico per rispondere alle esigenze di coloro che vogliono mantenere la salute della pelle, combina Perfectil formula **per pelle, capelli e unghie** n.1 in Inghilterra, con una specifica "capsula Nutri-dermal", per ottenere il miglior sostegno possibile.

Quindi prosegui, leggi e buon divertimento!

L'efficace
formula
originale per
Pelle, Capelli
e Unghie



Perfectil Platinum

pg.4

Esercizi
semplici per
conoscere
il tuo corpo



Esercizi facciali

pg.6

Epidermide
e tessuti
connettivi



Struttura epidermide

pg.21

Alcune ricette
per il tuo
segreto di
bellezza



Stile di vita

pg.24

L'efficace formula
originale per
Pelle, Capelli e Unghie.



Porta la scienza della bellezza al suo livello massimo

Introduciamo ora le compresse di **Perfectil Platinum**, un ulteriore progresso nella nutrizione della pelle. I nutrienti bioattivi specialistici rappresentano una **formula avanzata che aiuta a rigenerare, levigare e proteggere la pelle durante il suo naturale processo di invecchiamento**, contribuendo così a conservare una carnagione giovane e radiosa. Gli esperti riconoscono che un'ottima alimentazione può sostituire anche le creme e le lozioni più costose, dal momento che i benefici si sviluppano al livello più profondo attraverso la circolazione del sangue. **Perfectil Platinum** è stato studiato per un'assunzione quotidiana. Sebbene i tipi di pelle varino da donna a donna, si possono generalmente ottenere risultati dopo due o tre mesi.

Rigenera la tua pelle con Collagene complesso Biomarino

Il **Collagene complesso Biomarino** advanced presente in **Perfectil Platinum** fornisce particolari proteoglicani marini, che possono aiutare a mantenere la **pelle compatta, elastica e protetta contro gli effetti dannosi del fotoinvecchiamento**. I proteoglicani influiscono sull'assetto delle fibre di collagene e quindi sulla resistenza dello strato più profondo del derma. Il Collagene complesso Biomarino fornisce anche aminoacidi essenziali, che sono i "mattoni chiave" per la formazione del collagene della pelle. Le proteine del collagene sono uniche in quanto contengono i **due aminoacidi idrossiprolina e idrossilisina** che non si trovano in altre proteine.

Leviga la tua pelle con Bioattivi naturali

Conservare un'efficiente circolazione del derma è importante per poter garantire alle cellule della pelle un apporto adeguato di ossigeno e nutrienti. Le sostanze nutritive specialistiche di **Perfectil Platinum**, compresi i semi d'uva e la corteccia di pino, possono aiutare ad assicurare un buon flusso sanguigno ai sottili micro capillari della pelle. Questi nutrienti facilitano inoltre la produzione del "cemento intracellulare" che riempie gli spazi tra le cellule, contribuendo in questo modo a conservare una pelle dall'aspetto sano e levigato.

Proteggi la tua pelle con efficaci antiossidanti

Le **radiazioni ultraviolette (UV)** presenti nella luce solare generano radicali liberi che possono danneggiare le cellule della pelle, compresa la loro struttura genetica (DNA). Gli antiossidanti contenuti in **Perfectil Platinum** aiutano a **proteggere le cellule della pelle e le proteine del derma, inclusi collagene ed elastina** e concorrono quindi a mantenere la pelle liscia e compatta. Una protezione avanzata contro i danni del sole sulla pelle viene fornita dall'inclusione del Licopene, il carotenoide rosso che si trova nei pomodori ed è un potente antiossidante.



Esercizi semplici
per conoscere
il tuo corpo.

2



ESERCIZI FACCIALI, COSA SONO?

Probabilmente non hai mai pensato di esercitare i tuoi muscoli facciali.

Così come tieni in allenamento il tuo corpo perché si conservi tonico, allo stesso modo **dovresti occuparti del tuo viso.**

Ci siamo avvalsi del **contributo dell'esperta di esercizi facciali Marja Putkisto** per creare una serie di esercizi per il viso che sono semplici da fare e che, se eseguiti regolarmente e in associazione con l'assunzione di Perfectil Platinum di Vitabiotics, manterranno sana la tua pelle. La famosa **nutrizionista Vicki Edgson** ha inoltre fornito informazioni preziose relative all'importanza, per la salute della pelle, di seguire una dieta sana e bilanciata.

INTRODUZIONE AI TUOI ESPERTI



Marja Putkisto

Marja Putkisto ha sviluppato la tecnica Metodo Putkisto più di 20 anni fa mentre lavorava come insegnante di danza-movimento all'accademia Sibellus (Università di Musica Finlandese). E' la fondatrice del Programma di Insegnamento Pratico di Esercizi Facciali Metodo Putkisto e dell'Istituto Metodo Putkisto, dove si sono formati più di 60 Istruttori di Insegnamento Pratico di Esercizi Facciali. Marja lavora con i principali fisioterapisti, osteopati e terapeuti sportivi della Gran Bretagna. Insegna inoltre esercizi facciali a dentisti, ortodontisti ed estetisti perché li utilizzino con i loro pazienti.

Il **Programma di Insegnamento Pratico di Esercizi Facciali** è il programma più completo di esercizi per il viso, creato con l'obiettivo di sciogliere i muscoli in tensione, tonificare quelli indeboliti e levigare il volto.

Il pensiero di Marja è **'Il tuo viso è la finestra sul mondo'**, e crede quindi che debba apparire fresco e in salute indipendentemente dall'età. Il tono muscolare costituisce il fondamento della tua pelle, e tu puoi migliorare complessivamente l'equilibrio dei muscoli facciali associando gli esercizi a una buona alimentazione.

Marja assume **Perfectil Platinum ogni giorno e commenta: 'Le basi della pelle sana sono un'alimentazione sana e un buon tono muscolare, che vanno di pari passo.** Attraverso l'allenamento dei muscoli facciali e l'uso quotidiano di Perfectil Platinum di Vitabiotics puoi aiutare la tua pelle a mantenersi in salute. **Perfectil Platinum inoltre raddoppia la sua funzione** agendo come multivitaminico: offre infatti al tuo corpo l'ulteriore beneficio di ricevere sia un'ampia gamma di vitamine e minerali utili alla generale salute e vitalità, sia nutrienti specifici per i follicoli dei capelli e il letto ungueale.

L'associazione di Perfectil Platinum, che cura la pelle dall'interno, con lo svolgimento regolare degli esercizi facciali, fornisce la base per conservare al meglio l'aspetto della tua pelle e il modo in cui la percepisci.'

Marja compare usualmente sulla stampa, alla radio e in televisione sia in Inghilterra che in Finlandia. Nel 2007 l'Insegnamento Pratico di Esercizi Facciali Metodo Putkisto è stato trattato nel programma 'How to Look Good Naked' su Channel 4. Marja è anche un'autrice e produttrice che ha venduto approssimativamente 200.000 copie in tutto il mondo dei suoi libri e DVD sul Metodo Putkisto. Tiene inoltre conferenze in ogni parte dell'Europa.

INTRODUZIONE ALLA FAMOSA NUTRIZIONISTA



Vicki Edgson

Vicki Edgson è una delle più famose **Nutrizioniste e Naturopate** inglesi. La sua passione per l'alimentazione, così come per la conservazione della salute e della vitalità, permea ogni aspetto del suo lavoro e le permette di dare consigli su un vasto campo di malattie e cattivi stati di salute.

Vicki lavora con un nutrito numero di medici, psichiatri e gastroenterologi nella gestione di un'ampia serie di condizioni di salute, tra le quali squilibri ormonali, allergie, disturbi digestivi, problemi e intolleranze alimentari di neonati e bambini, disordini alimentari negli adolescenti e negli adulti, diabete e rimedi naturali anti-età.

Vicki **assume Perfectil Platinum ogni giorno e commenta: 'E' risaputo che l'alta qualità degli acidi grassi essenziali e dei potenti antiossidanti aiutano a idratare e a proteggere la pelle;** ciononostante la dieta della maggior parte di noi è carente della quantità necessaria di questi nutrienti. Per la salute della pelle io suggerisco sempre una dieta sensata e bilanciata, associata all'uso di Perfectil Platinum di Vitabiotics, che costituisce una **ricca fonte di nutrienti specifici e di acidi grassi essenziali** per nutrire lo strato più profondo del derma della pelle.'

Vicki ha avuto una notevole esperienza televisiva lavorando con la BBC, Channel 4 e Channel 5, la GMTV ed altri importanti canali. In particolare è stata co-presentatrice delle serie 'Nazione Grassa' della BBC1 e BBC3, e la 'Dieta dei Medici' I e II di Channel 5, insieme alla dott.sa Wendy Denning.



ESERCIZI FACCIALI

Questo programma di esercizi facciali è un'introduzione creata da Marja Putkisto con l'obiettivo di metterti in contatto e farti conoscere il tuo viso. Gli esercizi sono leggeri, semplici e facili da svolgere.

Associando l'esecuzione regolare di questi esercizi all'assunzione quotidiana di Perfectil Platinum sentirai e vedrai il miglioramento della tua pelle e del tono muscolare. **Gli esercizi riguardano i seguenti argomenti:**

1



LINFONODI

eliminare le tossine

3



PALPEBRE SUPERIORI

allargare gli occhi

5



GUANCE

sorridere

7



MUSCOLI INDOLENZITI

sciogliere lo stress

9



MANDIBOLA, LABBRA e GUANCE

coordinazione,
potenziamento dei muscoli

2



FRONTE

rilassare

4



PALPEBRE INFERIORI

rilassare gli occhi

6



ORECCHIE, NASO e L'INTERO EQUILIBRIO DEL VOLTO

influire sull'equilibrio
di tutto il corpo

8



MENTO

eliminare il
doppio mento

10



PICCHIETTARE

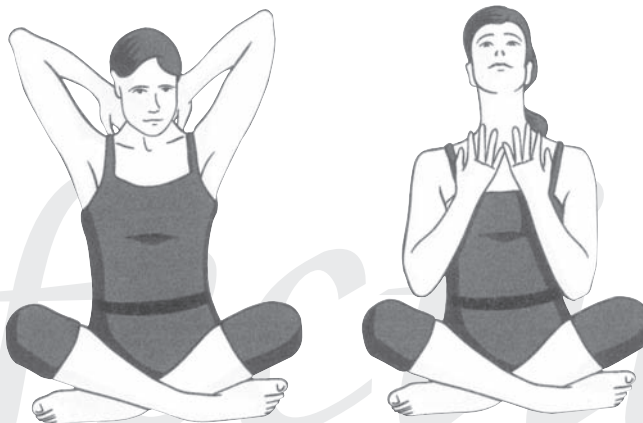
per una pelle
luminosa

1



LINFONODI
eliminare le tossine

ESERCIZIO PER IL LINFODRENAGGIO



OBIETTIVO

Aumenta il tuo flusso linfatico, aiutandoti ad eliminare le tossine dal tuo corpo.

TOCCO

Molto leggero (leggero come il tocco di una piuma).

MASSAGGIO

- 1- Fai scivolare la punta delle tue dita intorno al collo e fermati in mezzo alle clavicole.
- 2- Premi con decisione in basso verso lo sterno.
- 3- Ripeti 5-7 volte.



FRONTE
rilassare

ESERCIZIO PER LA FRONTE

EFFETTO

Rilassante. Aumenta la concentrazione. Riequilibra. Leviga le rughe.

POSIZIONE

Sistema la punta delle tue dita al centro della fronte.

TOCCO

Inizia con un tocco molto leggero. Quindi, alterna con un tocco più deciso.
Focalizzarsi sulla fronte.

PASSAGGI

- Inizia facendo scivolare la punta delle tue dita lungo la fronte, verso i lati del tuo viso.
 - Continua a respirare regolarmente -
 - Riporta le dita al centro della fronte e fai una pausa.
- Ora fai scivolare contemporaneamente la punta delle dita della tua mano destra verso la punta delle dita della tua mano sinistra, facendo in modo che si sovrappongano tra di loro dalle 5 alle 10 volte.
 - Fai una pausa
- Ripeti il primo movimento – facendo scivolare le dita verso i lati della tua faccia.





PALPEBRE SUPERIORI

allargare gli occhi

ESERCIZIO PER LE PALPEBRE SUPERIORI



EFFETTI

Rinforza i muscoli intorno agli occhi e alle palpebre.

POSIZIONE

Sistema la punta delle tue dita sotto le tue sopracciglia e spingi le palpebre verso l'alto delicatamente. Chiudi gli occhi.

PASSAGGI

- Premi le tue palpebre superiori in giù contro le dita e conta fino a cinque- rilassati!
- Ripeti lo stesso esercizio due volte – espira.
- Rilassati.

4



PALPEBRE INFERIORI

rilassare gli occhi

ESERCIZIO PER LE PALPEBRE INFERIORI

OBIETTIVO

Stimola la circolazione nei muscoli oculari. Rilassa il collo e illumina gli occhi.

TOCCO

Leggero.

POSIZIONE

Sistema la punta delle tue dita sotto la tua palpebra inferiore all'altezza del bulbo oculare. Chiudi le palpebre e rilassati.

PASSAGGI

- Continua a respirare lentamente. Focalizza la tua attenzione sul rilassamento dei muscoli intorno e dietro agli occhi.
- Spingi le palpebre con delicatezza verso l'alto lasciando riposare i bulbi oculari sulla punta delle dita – Con molta dolcezza!
- Piega il mento in basso verso il petto, rilassa la punta delle dita e spostale verso gli angoli esterni delle palpebre inferiori e ripeti.
 - Aumenta leggermente l'intensità.

Esercita con delicatezza una pressione verso l'interno e verso l'alto e di nuovo rilassa gli occhi.

- Raddrizza la schiena – ritorna in posizione diritta.



5



GUANCE
sorridere

ESERCIZIO PER LE GUANCE



Le ossa delle guance formano una figura triangolare.

EFFETTI

Leviga le guance. Stira, stimola la mobilità e rinforza tutti gli importanti muscoli delle guance necessari per sorridere.

TOCCO

Usa un tocco deciso.

POSIZIONE

Piega il mento in basso verso il petto. Sistema la punta delle tue dita sotto la sommità del "triangolo" formato dalle tue guance.

PASSAGGI

- Premi e tira leggermente i muscoli in alto e oltre le ossa delle guance.
- Continua massaggiando con movimenti circolari per stimolare il rilascio della tensione muscolare *
- Fai una pausa.
- Crea uno stiramento profondo muovendo lentamente il labbro superiore verso il basso, nella direzione opposta. Alleggerisci la pressione.
- Ripeti alcune volte.

UN SUGGERIMENTO:

Si tratta di un metodo per stimolare la mobilità dei muscoli delle guance, che sono importanti muscoli del sorriso.

* NOTA:

questo punto può apparire delicato al tatto; non preoccuparti.



ORECCHIE, NASO e L'INTERO EQUILIBRIO DEL VOLTO

influire sull'equilibrio
di tutto il corpo

ESERCIZIO PER LE ORECCHIE, IL NASO E L'INTERO EQUILIBRIO DEL VOLTO

Questi esercizi ti aiuteranno a bilanciare tutto il corpo.

PREPARAZIONE

- Massaggiati delicatamente le orecchie, su e giù lungo i lobi.

TOCCO

- Deciso ma non forte, ricordati della natura delicata della cartilagine delle orecchie.

POSIZIONE

Sistema la punta delle tue dita al centro dei lobi;
il pollice dietro alle orecchie e l'indice davanti.

PASSAGGI

- Tira le orecchie con decisione lontano dalla testa.
 - Abbassa la testa lentamente.
- Immagina una linea orizzontale che collega le orecchie.
- Infine, premi il dito indice sul labbro superiore (sotto il naso)
e mantieni la pressione per 5 secondi.





MUSCOLI INDOLENZITI

sciogliere lo stress

ESERCIZIO PER I MUSCOLI INDOLENZITI



EFFETTI

Rilassa i muscoli molto indolenziti. Scioglie la tensione del collo e della schiena.

POSIZIONE

Sistema la punta delle tue dita sull'angolo della mandibola e falla scorrere sotto la mascella.

PASSAGGI

- Tira i muscoli verso l'alto, partendo dagli angoli della mandibola.
- Inizia a massaggiare i muscoli con un movimento circolare.
- FAI UNA PAUSA.
- Ora inizia a stirarli aprendo lentamente la mascella in opposizione ai muscoli sotto le dita.
- Comincia dalla parte più esterna della mandibola – muovendoti verso il centro della faccia.
- Infine, massaggia con delicatezza i muscoli delle tempie.





MENTO
eliminare il
doppio mento

ESERCIZIO PER IL MENTO

EFFETTI

Evita o previene lo sviluppo del doppio mento.

POSIZIONE

Concentrati sulla parte più alta della gola. Sposta una mano in modo da appoggiarla nella zona dello sterno. L'altra mano rimane vicino alla parte alta della gola.

TOCCO

Deciso

PASSAGGI



- Massaggia con delicatezza i muscoli sopra la zona della laringe, cerca di congiungerti con il tessuto teso intorno a quest'area.

- Crea lo stiramento abbassando le dita della mano più sotto (usandole come un peso contrario) e contemporaneamente

tendi verso l'alto i muscoli intorno alla gola.

- Continua lo stiramento fino a raggiungere i muscoli sotto la mandibola.

- Visualizza la figura triangolare della mandibola e del mento.

- Tira i muscoli in alto e oltre il mento, dove c'è spesso tensione.

- Infine, deglutisci.

- Ripeti 3 volte.



**MANDIBOLA,
LABBRA e GUANCE**
coordinazione,
potenziamento dei muscoli

NOTA

Potresti notare una differenza tra il lato sinistro e il lato destro durante lo svolgimento di questo esercizio.

Anche se fosse, ripeti l'esercizio il medesimo numero di volte per ogni lato.

UN SUGGERIMENTO

Avvia il movimento della guancia partendo dalle tempie e dalla zona vicino all'orecchio.

ESERCIZIO PER MANDIBOLA, LABBRA e GUANCE



EFFETTI

Perfeziona la forma delle guance, della bocca e delle labbra.

POSIZIONE

Posa leggermente le tue mani sulle guance.

PASSAGGI

- Muovi la mandibola e le labbra:
- Verso destra – ritorna al centro
 - Verso sinistra – ritorna al centro
- Aiuta l'attivazione dei muscoli delle guance e della mandibola utilizzando la punta delle dita per sostenere il movimento fino a che l'intera guancia segue lo spostamento.
- Continua a respirare regolarmente!
 - Ripeti 5 volte per ogni lato.





PICCHIETTARE

per una pelle
luminosa



PICCHIETTARE

EFFETTI

Rilassante. Migliora lo stato della pelle e la circolazione dei muscoli facciali.

Ti permette di percepire ulteriormente gli effetti di Perfectil Platinum.

POSIZIONE

Sistema le tue mani sulle guance, i palmi a contatto con la pelle, vicino al naso.

Le dita rivolte in alto, verso gli occhi.

TOCCO

Molto leggero, vellutato

PASSAGGI

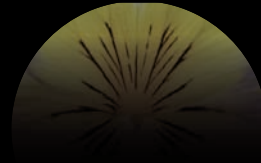
- Concentrati sulla percezione della tua pelle!
- Inizia tamburellando con un movimento dolce e leggero, vicino al naso.
 - Picchietta spostandoti in giro per il viso: guance, fronte, mandibola.
 - Continua a respirare e rilassarti.
- Prenditi il tempo necessario per questo esercizio al fine di rilassarti del tutto e di entrare in contatto col tuo viso.

UN SUGGERIMENTO

L'effetto è molto differente se picchietti in modo morbido e leggero: così facendo il movimento risulta calmante e scioglie lo stress.



Epidermide e
tessuti connettivi.



LA TUA PELLE È SEMPLICEMENTE FANTASTICA!

Essa **ricopre tutto il corpo** con un'area della superficie di circa 2 metri quadri. Il suo **spessore** varia da 0,5mm sulle palpebre a 4mm sui palmi delle mani e le piante dei piedi. Molte persone non si rendono proprio conto di quante cose fa la pelle. Essa ha **così tante funzioni differenti** che necessita di una particolare attenzione e di essere coccolata perché se ne conservino al meglio l'aspetto e la percezione.

La pelle è **direttamente o indirettamente collegata con praticamente ogni organo**.

E'anche un importante organo di eliminazione all'interno del corpo - essendo gli altri il colon, i reni e i polmoni - . Così, se questi ultimi si stanno faticosamente liberando di scorie e tossine, in seguito i sintomi si manifesteranno sulla pelle sotto forma di untuosità, eccessiva sudorazione ed eruzioni cutanee.

Che cosa fa la tua pelle per te

- **Protegge** il tuo corpo da eventuali ferite
- Fornisce una **protezione** al tuo corpo **contro numerosi batteri** e agenti chimici
- Aiuta a **limitare la perdita di fluidi** e di acqua
- Aiuta a **prevenire un assorbimento eccessivo di acqua** grazie alla sua impermeabilità
- E' coinvolta nella **regolazione della temperatura** corporea
- All'interno del tuo corpo è il **principale organo sensoriale del tatto e del dolore**, e di rilevazione della temperatura e della pressione
- Fornisce **protezione dalla luce dei raggi UV**

La pelle e i suoi tanti strati

Strato dell'epidermide – per riparare & proteggere

Lo strato più esterno della pelle è chiamato epidermide. Non ci sono vasi sanguigni al suo interno ma il suo strato più profondo viene nutrito dal fluido linfatico. Lo strato dell'epidermide è più spesso nei palmi e nelle piante dei piedi.

Ci sono **vari strati di cellule all'interno dell'epidermide** - li puoi osservare nel diagramma della pelle a fianco - . Il più esterno di questi strati è chiamato **strato corneo**. Esso è considerato come lo strato **protettivo della pelle**. Questo strato più **superficiale è formato da 25-30 substrati** di lamine cellulari, composte da cellule che assomigliano a scaglie sovrapposte. Tali cellule vengono eliminate di continuo tramite sfregamento e sostituite dalle cellule degli strati più profondi dell'epidermide. Sono comunemente definite **cellule cheratiniche** poiché la materia viva all'interno della cellula (definita protoplasma)

viene trasformata in una proteina (cheratina) che aiuta ad assicurare alla pelle le sue proprietà protettive.

Le cellule nuove della pelle che si formano nello strato più profondo dentro l'epidermide si spostano gradualmente verso gli strati più superficiali della cute quando lo strato corneo si è consumato. Gradatamente, mentre si spostano verso gli strati più esterni, queste nuove cellule cambiano, diventando cheratinizzate durante il processo.

Strato del Derma – tessuto connettivo per ammortizzare

Il derma è uno strato resistente e flessibile che comprende tessuto fibroso bianco, intrecciato con fibre elastiche gialle.

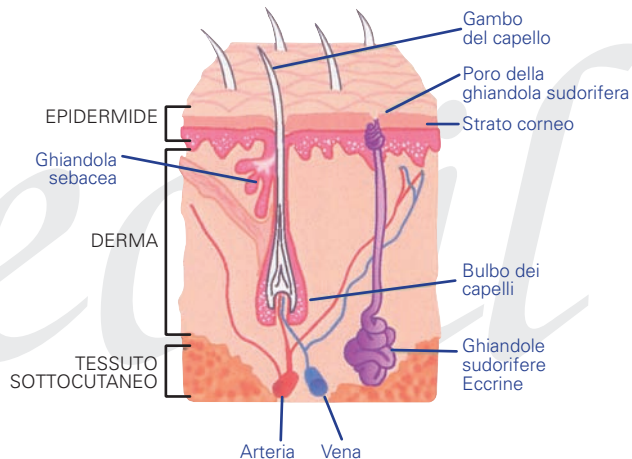
Nel derma sono incluse molte strutture

- i vasi sanguigni
- i capillari e i vasi linfatici
- le ghiandole sudorifere e i loro dotti
- le ghiandole sebacee
- le terminazioni dei nervi sensoriali
- gli arrectores pilorum (o arrector pili), muscoli involontari che vengono talora attivati quando il clima è freddo, stimolando la così detta 'pelle d'oca'
- follicoli, bulbi e radici dei capelli

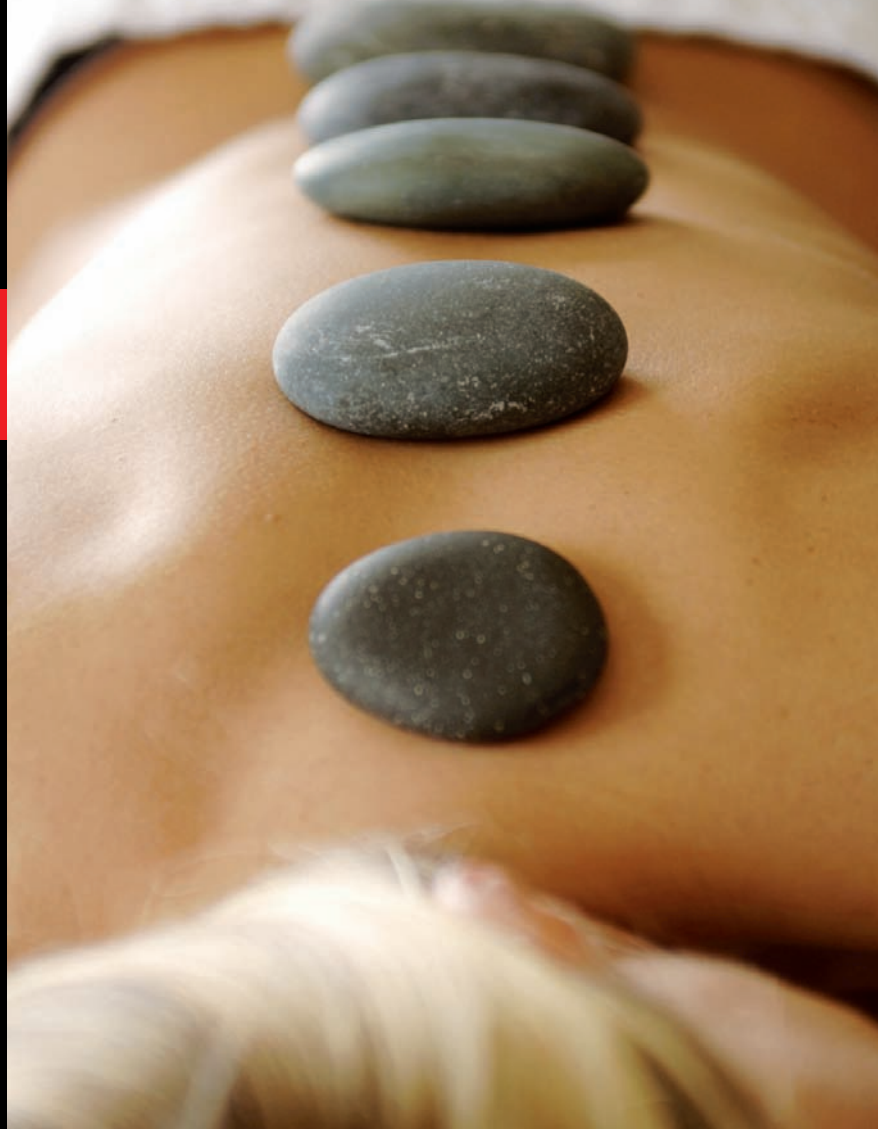
Assumendo Perfectil Platinum di Vitabiotics ogni giorno favorirai il rilascio di nutrienti direttamente nel derma della pelle, attraverso la circolazione del sangue, che incrementerà così la sua funzione e i suoi effetti. Perfectil Platinum agisce offrendo sostegno e la massima cura alla pelle, agendo dall' interno.

Ipoderma o strato sottocutaneo – per il grasso di deposito

E' lo strato più profondo e si trova alla base della pelle (vedi il diagramma a pagina 20). L'ipoderma congiunge il derma sopra di esso agli organi sottostanti. Questo strato è composto soprattutto da tessuto connettivo fibroso lasso e da cellule adipose intrecciate con vasi sanguigni. Nelle donne l'ipoderma è generalmente più spesso dell'8% rispetto agli uomini. Le principali funzioni dell'ipoderma includono l'isolamento termico, l'immagazzinamento dei lipidi, la funzione di 'cuscinetto' del corpo e partecipano alla termoregolazione.



Alcune ricette
per il tuo segreto
di bellezza.



ESERCIZIO E PELLE

Fare esercizio è fondamentale per aumentare la circolazione e il flusso del sangue e può aiutare a donare alla pelle un aspetto sano.

Perlopiù l'esercizio fisico evoca immagini di perdita del peso, formazione dei muscoli e modellamento delle cosce. Ma molti sostengono che anche la pelle può trarre beneficio da un allenamento regolare. Dal minimizzare lo scoppio dell'acne al combattere i segni dell'invecchiamento, l'esercizio costante può influire notevolmente sul modo in cui la tua pelle appare e viene percepita giovane e sana. **Semplici esercizi che stimolano la sudorazione possono davvero aiutarti a purificare il corpo, eliminando le sostanze chimiche e le tossine attraverso la pelle.** Qui sotto trovi alcuni campi nei quali l'esercizio può aiutare a migliorare l'aspetto e la percezione della tua pelle:

RIDUZIONE DELL'ACNE

L'esercizio fisico attiva i movimenti del tuo corpo e la produzione di sudore, che può aiutarti a tenere puliti i pori e a rimuovere le sostanze chimiche dannose che sono depositate in profondità al loro interno. L'esercizio può inoltre essere utile per moderare la presenza dell'ormone testosterone, che provoca l'acne della prima fase.

AUMENTO DELLA CIRCOLAZIONE

Allenamenti regolari stimolano la circolazione nel tuo corpo, favorendo un aumento del rilascio di nutrienti nelle cellule della pelle e la pulizia dalle tossine. Aumentando la circolazione del sangue nel tuo corpo, garantisci un ulteriore beneficio alla tua pelle. L'incremento della circolazione può anche aiutarti a produrre il collagene e a tenere lontane le rughe.

AZIONE ANTI-STRESS

Tenere in esercizio il tuo corpo può aiutarti a ridurre lo stress, riduzione questa che rappresenta un beneficio non solo per il tuo corpo, ma per tutta la tua salute. La pelle non è diversa. Essere meno stressati favorisce e accresce la naturale luminosità della pelle.

Ricorda che ogni tipo di esercizio può essere utile. Per esempio, yoga, aerobica, corsa, ma anche camminare, andare in bicicletta o nuotare. La chiave è essere attivi e stimolare la sudorazione.

DIETA E PELLE

Alimenti che rendono la tua pelle splendente.

Assumere nutrienti nel modo più completo possibile (proteine, carboidrati, grassi essenziali, vitamine, minerali e acqua) è un modo per garantire a corpo, cervello e pelle il migliore stato di salute. Lo sapevi che la tua pelle si rinnova in 21 giorni, le tue ossa si riparano in 6 settimane e la tua pelle più interna, il tratto digestivo, si ricambia ogni quattro giorni? La tua pelle è un fantastico organo per la rigenerazione, che si auto-regola e ringiovanisce costantemente. Una dieta povera potrebbe portare a carenze di determinati nutrienti essenziali, che giocano un ruolo importante nel conservare in ottime condizioni la tua pelle. Per esempio, bassi livelli di ferro causano spesso pallore, e una carenza di acidi grassi Omega-3 e di acidi grassi Omega-6 può provocare secchezza della pelle. Perfectil Platinum fornisce una ricca risorsa di Omega-3 e Omega-6 per idratare la pelle dall'interno, aiutandoti a mantenerla nutrita e protetta dai danni ambientali.

Migliorare la tua pelle e insieme economizzare è semplice, se riempi la tua borsa della spesa con cibi che hanno il potere, attestato dalla ricerca, di idratare la pelle, proteggere dal sole e prevenire le rughe.

Tonica e luminosa

patate dolci, pomodori

Il consiglio di **mangiare 5 volte al giorno cibi ricchi di vitamine e nutrienti** è una costante e, se finora non hai criticato 'l'effetto carrozzone', allora probabilmente sei ben consapevole che frutta e verdura possono aiutare a prevenire la presenza persistente di rughe sulla tua pelle. I pigmenti colorati che creano l'arancio e il rosso acceso nei frutti e nelle verdure reintegrano anche i livelli di antiossidanti nella tua pelle. Alimenti come le patate dolci, i pomodori e i meloni **integrano le scorte di antiossidanti della tua pelle**; sono quindi preparati ad **assorbire i radicali liberi qualora compaiano**.

I radicali liberi sono molecole di ossigeno altamente reattive, che danneggiano le cellule e contribuiscono praticamente ad ogni condizione di disagio della pelle, dalla secchezza alle rughe.

Fresco e Succoso

Il tuo corpo non è in grado di immagazzinare grandi quantità di vitamina C, importante per combattere le rughe, quindi devi provvedere tu a mantenerne approvvisionate le scorte.



Lo sapevi che i frutti del **kiwi contengono più vitamina C degli agrumi** più freschi? Aggiungendo un solo kiwi al giorno alla tua dieta, insieme a una patata dolce (sia arrostita che grattugiata cruda in un'insalata), provvedi ad oltre il 100% della quantità giornaliera raccomandata per questa sostanza. Anche peperoni, crescioni, broccoli e cavolfiori sono ricchi di vitamina C.

Tutti questi cibi, mantenendo alti all'interno della pelle i livelli di tale vitamina, **aiutano così a conservare forte ed elastico il collagene** – le fibre proteiche di sostegno che impediscono alla cute di cedere e perdere tonicità. Un collagene debole significa rughe e pelle segnata. La rottura del collagene avviene naturalmente a metà dei 30 anni, quindi consuma per tempo e con frequenza gli agrumi per prevenire l'invecchiamento.

Verde e ricco di foglie

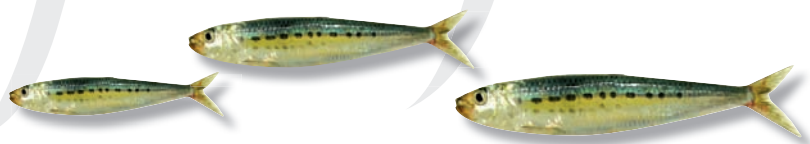
verdure dalle foglie scure

Determinate verdure dalle foglie scure, se fresche, ben conservate, crude o cotte al vapore, sono vere e proprie riserve di vitamina A, che è una delle vitamine per la pelle più fondamentali. Spinaci, rape e broccoli liberano nel corpo una grande quantità di vitamina A che sostiene il turnover cellulare, il processo attraverso il quale si mantengono attivi e integri la crescita e lo sviluppo delle cellule. Senza una dose sufficiente di questa vitamina, la pelle si inaridisce e perde elasticità.

I preferiti dei pescatori

Molto **pescce** pescato che vive in acque fredde **dona alla tua pelle un doppio beneficio: gli acidi grassi Omega-3 che combattono le rughe, più le proteine con i loro poteri ricostituenti.**

Salmone, trota, sgombrò e sardine, consumati freschi o in scatola, forniscono Omega-3 che combatte le infiammazioni. Aiutano inoltre a proteggere la pelle dalle scottature solari, aumentando gli effetti del filtro solare SPF (fattore di protezione). Le proteine sono necessarie per creare e riparare le cellule della pelle e per produrre gli enzimi e gli ormoni che ne favoriscono la luminosità.



Omega-3

Acqua prodigiosa

L'acqua è stata a lungo considerata come uno dei più **efficaci trattamenti naturali per la pelle, poiché ha un livello alcalino di pH 7.3. L'acqua agisce come rimedio naturale per mantenere in ordine il sistema digestivo** ed eliminare i prodotti di scarto dal corpo. I benefici che l'acqua apporta alla pelle si possono attribuire al fatto che l'acqua agisce come depuratore del corpo, rimuovendo le tossine e i rifiuti dall'organismo. L'acqua inoltre previene la disidratazione della pelle, dalla quale deriva la produzione di sebo o olio da parte delle ghiandole sebacee. La tua pelle necessita di acqua per funzionare al meglio, perciò cerca di bere da 6 a 8 bicchieri di acqua al giorno per ridurre la secchezza intestinale e drenare le scorie fuori dal sangue attraverso l'urina.

DIETA & PELLE

Per avere una pelle sana, è importante seguire una dieta sana che contenga un adeguato numero di vitamine e minerali. Equilibrio è la parola chiave. Non esiste un unico tipo di dieta responsabile della formazione o della conservazione della pelle – le diete di moda, per esempio, che esaltano eccessivamente un cibo contro gli altri, possono privarti di nutrienti essenziali e persino nuocere al tuo corpo e alla tua pelle.

Qui di seguito ti proponiamo un esempio di dieta sana e bilanciata, nella quale trovi i cibi necessari per una pelle in salute e luminosa.

COLAZIONE

Opzione n.1

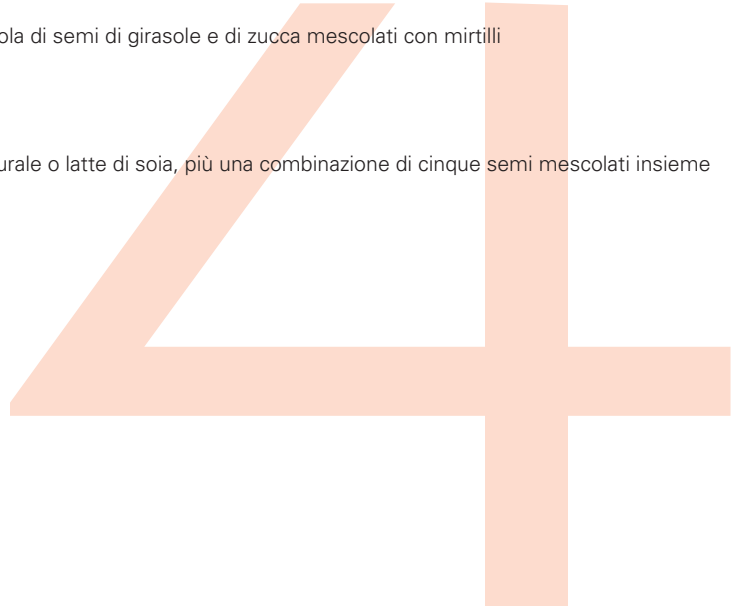
- Impasta farina d'avena con latte scremato, aggiungi un cucchiaino da tavola di semi di girasole e di zucca mescolati con mirtilli
- Spremuta d'arancia

Opzione n.2

- Un gradevole mix fatto in casa, costituito da bacche fresche, yogurt naturale o latte di soia, più una combinazione di cinque semi mescolati insieme e ben amalgamati.

Opzione n.3

- Uova strapazzate con pomodori e peperoni rossi a pezzetti.



PRANZO

Opzione n.1

- Un filetto di salmone con un cucchiaio da tavola di formaggio fresco a basso contenuto di grassi, pomodori a pezzetti, sedano, carote e peperoni verdi
- Un mix di crescione, rughetta e spinaci a piccole foglie
- Una fetta di pane nero di segale condito con due cucchiaini da tavola di olio di oliva

Opzione n.2

- 200g di fagioli in scatola misti e salati insieme a piselli, fave, carote , cereali dolci
- Carote
- Grano o cracker di segale

Opzione n.3

- Tacchino ai ferri o al cartoccio
- Verdure crude con mezzo cucchiaio di olio e poco sale
- Una mela

SNACK POMERIDIANO

Scegli tra queste opzioni per uno snack:

- Una mela, un'arancia o mandarino
- Una piccola manciata di noci e nocciole miste
- Poco yogurt di soia alla frutta
- Una tazza di yogurt mescolato con mirtilli, lamponi o fragole
- 6 carote mini
- Mezzo avocado condito con il succo di mezzo limone o lime insieme a cracker di segale



CENA

Opzione n.1

- Filetto di sogliola cotta al forno
- Mezza tazza di riso integrale
- Una tazza di spinaci cotti al vapore, mescolati con succo di limone, aglio e pepe
- Budino alla vaniglia ricoperto di frutti di bosco misti

Opzione n.2

- Filetto di manzo e verdure con salsa dijon
- Mezzo bicchiere di sorbetto alla fragola ricoperto di frutti di bosco misti

Opzione n.3

- Risotto con riso integrale e verdure
- Formaggio parmigiano grattugiato
- Mezza tazza di broccoli cotti al vapore, aglio e cipolle conditi con olio di oliva
- Mezza tazza di yogurt ricoperto con frutti di bosco misti



La tua pelle cerca costantemente di proteggersi da una moltitudine di fattori dannosi che vanno dallo stress e dall'inquinamento alle cattive abitudini quali fumare e bere. Le scelte relative agli stili di vita hanno sicuramente un impatto sulla salute e sull'aspetto della tua pelle.

Danni dei raggi UV

L'hai già sentito dire ma il sole è davvero uno degli elementi più rilevanti tra quelli che possono causare i maggiori danni alla pelle, quindi devi essere prudente. **I raggi UV che intaccano la pelle sono composti da due differenti tipi di onde, UVA e UVB.** Quando i raggi UV colpiscono la pelle, le cellule cutanee producono melanina nell'epidermide. Da questo processo ha origine l'abbronzatura, che tenta di impedire alle radiazioni dannose di penetrare nella tua pelle.

I raggi UV sono in grado di attraversare il derma in profondità, provocando danni alle fibre di collagene. Tali danni provocano un aumento della produzione di elastina anormale, che a sua volta produce gli enzimi chiamati metalloproteinase. Questi enzimi, che sono preposti a ricostruire il collagene rovinato, spesso mal funzionano e ne causano la degenerazione, con il risultato di una pelle rugosa e dura.

I raggi UVB sono più corti dei raggi UVA, e sono proprio i raggi più lunghi UVA ad essere i responsabili di molti dei danni che noi associamo al foto-invecchiamento.

UN SUGGERIMENTO TECNICO DELLA FAMOSA NUTRIZIONISTA VICKI EDGSON

'Fornisci al tuo corpo e alla tua pelle un'abbondanza di nutrienti antiossidanti (A, C, E, zinco e selenio) che aiutino ad assorbire le sostanze dannose, i 'radicali liberi', prodotte dall'esposizione al sole. Io raccomando sempre ai miei clienti di prendere Perfectil Platinum, che contiene una serie di importanti antiossidanti utili a proteggere la pelle dall'interno.





Condizioni ambientali

L'inquinamento può colpire la tua salute ma anche il tuo aspetto, manifestandosi sotto forma di invecchiamento prematuro. L'inquinamento quotidiano, così come altri fattori contaminanti, produce infatti i radicali liberi, che sono conosciuti per i danni che causano alle cellule e possono contribuire all'invecchiamento della pelle. I radicali liberi, creati anche, in parte, come risposta ai raggi UV, sono sostanze chimiche dannose che si formano nelle cellule.

La **vitamina C è un antiossidante che si trova in natura**. E' presente all'interno della pelle e la aiuta a difendersi dai danni dei radicali liberi; diminuisce, però, quando la cute è esposta all'inquinamento. L'esposizione all'inquinamento cittadino, infatti, potrebbe potenzialmente abbassare del 50% i livelli di vitamina C nella pelle. (1)

La **vita moderna costringe la tua pelle a far fronte a variazioni improvvise della temperatura e dell'umidità degli ambienti in cui vivi: in estate ti sottrai al caldo rifugiandoti in stanze fresche con l'aria condizionata, mentre in inverno passi da un ambiente freddo, ventoso e umido a case e uffici riscaldati**.

Per la tua pelle, una delle più comuni conseguenze della stagione fredda è la secchezza cutanea. Un clima ventoso e freddo può infatti ridurre i livelli di umidità della cute, permettendo che si sviluppino facilmente zone secche. La **pelle secca** è frequente quando il clima è più rigido poichè l'aria fredda è generalmente più secca dell'aria calda, e questa mancanza di umidità la rende visibilmente inaridita, screpolata e rovinata. Per compensare gli effetti disidratanti del clima, la pelle incrementa la produzione di olio, che può essere la causa delle varie tipologie cutanee dei mesi freddi.

(1) Fondazione Inglese per la Pelle – <http://www.britishskinfoundation.org.uk>

Fumo

Conosci già i pericoli del fumo per la tua salute, ma questo **vizio rovina molto anche il tuo aspetto, specialmente la tua pelle.**

Quando accendi una sigaretta, essa rilascia migliaia di composti chimici che possono inaridire la tua pelle, danneggiandola sia dall'esterno che dall'interno. Il fumo infatti rilascia radicali liberi che invecchiano le cellule e riduce il flusso del sangue, impoverendo le riserve di ossigeno, collagene e nutrienti essenziali come la vitamina C. Molti dermatologi dicono che i fumatori appaiono tendenzialmente un terzo più vecchi rispetto alle persone della stessa età che non fumano, e l'invecchiamento prematuro della pelle avviene tra i 10 e i 20 anni. (2)

Fumare può avere i seguenti effetti sulla tua pelle:

- Fumare favorisce un invecchiamento precoce della pelle e lo sviluppo di rughe sul viso. Anche dopo aver smesso di fumare, ci vogliono anni perché la tua pelle ripari i danni causati dal fumo.
- Fumare può portare spesso a cambiamenti nella carnagione; si modifica specialmente il colore e le aree di pigmentazione diventano prominenti a causa dei danni del fumo.
- Fumare in modo prolungato può far scolorire le dita e le unghie, e può anche causare l'ingiallimento dei denti.
- Fumare può quasi raddoppiare il rischio dello sviluppo di psoriasi e può aggravare numerosi altri disturbi e problemi di irritazione della pelle.
- Fumare provoca una restrizione dei vasi sanguigni e riduce il flusso del sangue alla pelle, con il risultato di una significativa perdita dell'ossigeno e dei nutrienti essenziali che la nutrono.
- Fumare aumenta (fino a 3 volte) l'aspetto coriaceo delle rughe del viso, in modo particolare intorno agli occhi e alla bocca.(3)

UN CONSIGLIO PROFESSIONALE DALLA FAMOSA NUTRIZIONISTA VICKI EDGSON

'Va da sé, se vuoi correggere gli effetti del fumo sul tuo colorito devi smettere di fumare e, quando possibile, evitare il fumo passivo. Aumentando la tua assunzione delle vitamine antiossidanti A,C ed E puoi aiutare la tua pelle a proteggersi contro i danni dei radicali liberi e boost collagene.

(2) Dipartimento della Salute

(3) NHS-Go Smoke Free

Alcol

Probabilmente la pelle non è la prima parte del tuo corpo che associ agli effetti dannosi dell'alcol, ma quantità eccessive possono avere un impatto dannoso sul tuo colorito. **L'alcol disidrata la pelle e può renderti più suscettibile ai segni sottili della pelle e alle rughe.**

Può **ingrossare in modo permanente i vasi sanguigni** e fare quindi fluire più sangue vicino alla superficie della pelle, provocando un arrossamento della cute e aggravando condizioni come rosacea e psoriasi.

UN CONSIGLIO PROFESSIONALE DALLA FAMOSA NUTRIZIONISTA VICKI EDGSON

'Bere acqua aiuta a proteggere la pelle dagli effetti disidratanti dell'alcol. Bevi sempre grande quantità di acqua tra un drink alcolico e l'altro e cerca di consumare un paio di bicchieri d'acqua prima di andare a dormire.'

Stress e ansia

Alti livelli di stress possono avere un effetto immediato sulla pelle. L'ansia può avere un effetto disturbante sul sonno, che è essenziale per il rinnovamento e la riparazione delle cellule della pelle.

I MIGLIORI CONSIGLI DI VICKI EDGSON PER PROTEGGERE LA TUA PELLE

- Limita la tua esposizione alla luce del sole.
- Tieniti alla larga dalle fonti di radicali liberi che puoi evitare – cibo fritto, alimenti rosolati e cibo spazzatura, fumo e luce solare intensa.
- Mangia abbondantemente frutta e verdura ricche di antiossidanti (almeno cinque, ma sarebbe preferibile dalle sette alle otto porzioni al giorno).
- Non mangiare alimenti lavorati, raffinati o zuccherati.
- Bevi 1,5 – 2 litri di acqua al giorno, sia acqua liscia che tè alle erbe o anche diluita in succhi di frutta e bevi raramente gli alcolici.
- Assumi Perfectil Platinum ogni giorno.
- Controlla i tuoi livelli di stress – se necessario riducili – e prenditi un po' di tempo per rilassarti tutti i giorni.
- Cerca di avere un buon sonno di qualità per sette/otto ore ogni notte .

I SEGRETI DELLA PELLE DELLE CELEBRITA'

Mantenere una pelle dall'aspetto luminoso e sano è un'occupazione che richiede tempo, eppure per le celebrità fare ciò sembra così semplice. Sorge la domanda: esattamente quali sono i segreti delle persone famose?

Stelle come Kate Hudson e Nicole Kidman **sanno che proteggere la loro pelle dagli intensi raggi UV e da irritanti condizioni ambientali aiuta a preservare le riserve del prezioso collagene della pelle.** Non si espongono al sole tutto il giorno, e cercano di evitarlo soprattutto nelle ore tra le 12 e le 14, quando i raggi UV sono più forti. Inoltre spalmano frequentemente la crema solare su tutto il corpo.

Coleen McLoughlin ritiene molto importante, per la sua pelle splendente, avere un'alimentazione sana e bere molta acqua. Cheryl Cole evita la caffeina e beve invece numerosi succhi di frutta integrati con vitamine e nutrienti conosciuti per la salute della pelle.

'Il gatto è davvero molto attivo, ama vagabondare, fare yoga e lisciarsi il pelo', dice Amy Strozzi, truccatrice delle celebrità della Miss Deeley. 'Questo è precisamente il motivo per cui il pelo del gatto ha sempre una sana lucentezza'.

E' vero! Anche le celebrità qualche volta prendono un malanno. Gwyneth Paltrow cerca di prevenire quest'eventualità introducendo nella sua dieta zinco, vitamina C e olio di semi di lino. Lo zinco e la vitamina C proteggono e rafforzano la pelle, e sono entrambi contenuti in Perfectil Platinum.

Cameron Diaz, negli ultimi mesi, sembra aver trovato il segreto per tenere sotto controllo gli inestetismi della sua pelle e ha rinnovato la luminosità del suo colorito. Non si tratta di creme costose o trattamenti di bellezza, ma semplicemente dell'acqua. Bevendo 2,5 litri di acqua ogni giorno ed evitando di disidratarsi, Cameron Diaz ha trovato infine il modo per mantenere splendente la sua pelle.

Noi non abbiamo a disposizione una squadra di esperti come hanno molte celebrità, ma possiamo acquisire alcuni dei loro saggi consigli. **Mangiare in modo sano, bere acqua in abbondanza, fare movimento regolarmente e assumere Perfectil Platinum quotidianamente sono ottime abitudini per conservare al meglio la salute della pelle.**



GLOSSARIO DEI TERMINI

Pigmentazione della pelle

Le irregolarità della pigmentazione della pelle possono farla apparire più chiara o più scura, o chiazzata e scolorita. Ci sono quattro tipologie di pigmentazione della pelle.

Albinismo

L'albinismo è presente fin dalla nascita ed è caratterizzato dalla completa mancanza di colorazione della pelle. In questa situazione la pelle di chi ne soffre non contiene melanina, così gli albinisti hanno pelle e capelli molto chiari. Vitiligine, melasma e lentiggini solari hanno la stessa causa, l'esposizione al sole.

Vitiligine

Si tratta di un'anomalia della pigmentazione della pelle che si riconosce per la mancanza di melanina in una certa zona della cute. Sulla pelle appaiono macchie bianche (o più chiare). Tale situazione si scatena soprattutto in presenza di una intensa abbronzatura.

Melasma

È un'anomalia della pigmentazione che si manifesta in una iperpigmentazione o in macchie scure sulla pelle, e colpisce principalmente le donne. Queste macchie di solito appaiono sul volto, sul collo e sulle braccia, e molto frequentemente sono causate dall'eccessiva esposizione al sole. In ogni caso queste macchie possono anche essere causate da cambiamenti ormonali e riguardano più del 50% delle donne in gravidanza.

Lentiggini solari

Questo particolare stato della pigmentazione, al quale si fa più comunemente riferimento come a macchie dell'età o del fegato, è causato esclusivamente dall'esposizione al sole. Queste macchie assomigliano a grandi lentiggini e si trovano su qualunque zona della pelle che ha subito una ripetuta e prolungata esposizione al sole. Le zone più frequentemente interessate sono le mani, le braccia, il collo, il volto e la fronte. Queste macchie sono molto comuni nelle persone dalla pelle chiara, in quelle che non si abbronzano facilmente, così come negli individui al di sopra dei 60 anni.

Cause

Una pigmentazione irregolare può essere causata da una quantità di fattori inclusi stress ambientale, eccessiva esposizione ai raggi UV, un'eccessiva produzione di melanina che si accumula nelle cellule, un aumento continuo nella produzione di melanina e un rallentamento nella sua dispersione. Tutti questi fattori causano abitualmente lo sviluppo di pelle pigmentata e non uniforme.

Macchie e acne

Quindi, pensavi di aver lasciato i problemi di pelle nella tua adolescenza? Buon per te, ma lo sapevi che quasi il 70% di noi può avere l'acne, soprattutto tra i 20 e i 30 anni?

L'acne è uno stato di infiammazione della pelle, e di solito si verifica sul volto, sul torace e sulla schiena. La pelle contiene milioni di ghiandole sebacee che secernono, attraverso i pori della pelle fino alla sua superficie, grasso conosciuto col nome di sebo. Normalmente il sebo aiuta a mantenere in salute la pelle, ma quando un poro viene ostruito da un tappo di cellule morte della pelle miste a sebo si forma una macchia. Questo accade tendenzialmente quando le ghiandole sebacee producono più grasso del necessario.

Una macchia con la punta bianca è un poro della pelle ostruito in profondità da un tappo, mentre se ha la punta nera è un poro ostruito in superficie, vicino alla sua apertura. Il colore nero è dovuto all'ossidazione del sebo a contatto con l'aria.

Cause

Non c'è una spiegazione del fatto che la pelle di certe persone secerna più sebo di altre. L'attività delle ghiandole sebacee diventa particolarmente attiva subito dopo la pubertà, ed è questo il momento in cui solitamente iniziano a comparire l'acne e le macchie.

Per la maggior parte degli adulti l'acne è un ricordo lontano, ma secondo l'Associazione Britannica di Dermatologi il 14% delle donne tra i 26 e i 44 anni ne soffrono, oltre alle donne che lo sviluppano come conseguenza dei cambiamenti ormonali della menopausa.

Negli ultimi 30 anni la forma grave di acne ha iniziato ad essere meno comune negli adolescenti e più frequente negli adulti. Questo può essere dovuto ai cambiamenti nello stile di vita e nella dieta, ed anche all'accresciuto livello di stress, che non era certo un problema parecchi anni fa.

Rosacea

La rosacea è malattia infiammatoria della pelle che causa un arrossamento del volto. Potresti scambiare alcune delle sue caratteristiche, come le piccole protuberanze rosse, per acne.

Infatti la rosacea è stata definita l'acne degli adulti o acne rosacea, ma la malattia ha poco a che fare con i foruncoli e i punti neri che vengono comunemente associati con l'acne.

La rosacea colpisce sia uomini che donne, e sebbene possa manifestarsi a qualunque età, di solito inizia a svilupparsi dopo i 30 anni. I sintomi e i segnali usuali di questa malattia sono zone rosse sul volto, piccole protuberanze rosse sulle guance, la fronte ed il mento, e vasi sanguigni visibili sul naso e sulle guance.

Cause

La causa principale della rosacea è sconosciuta. Comunque una ricerca recente suggerisce che una possibile causa può essere dovuta a una combinazione di ereditarietà e di fattori ambientali.

Le persone che soffrono di rosacea riscontrano spesso che un determinato stile di vita e specifici fattori ambientali scatenano una vampata o aggravano le loro condizioni. I fattori scatenanti più comuni includono alcuni cibi (specialmente quelli piccanti o speziati) e bevande (in particolare alcol e caffeina), cambi di temperatura, esposizione a sole, pioggia o vento, e stress.

La rosacea risponde ai trattamenti ma non può essere curata. Se non viene trattato, il rossore diventa ancora più permanente e i piccolissimi vasi sanguigni possono essere più evidenti. I foruncoli spesso aumentano e in qualche persona, specialmente negli uomini più anziani, il naso può diventare protuberante, rosso e gonfio (Rhinophyma).

Eczema

L'eczema o dermatite, come viene chiamato talvolta, è un 'insieme di condizioni della pelle che possono colpire ogni fascia di età. E' caratterizzato da zone di pelle infiammate, rosse e secche che sono spesso irritate e molto fastidiose. Pelle secca e desquamata è frequente nelle pieghe delle gambe, dei polsi e del collo, e sul volto e sulla fronte.

Cause

Ci sono vari tipi di eczema, il che significa che le cause sono varie e dipendono dalle varie tipologie di dermatite. Per esempio, l'eczema atipico è ereditario ed anche collegato all'asma e alla febbre del fieno. I sintomi di solito compaiono nell'infanzia con almeno tre quarti di bambini che crescono in tale condizione fino al raggiungimento della tarda adolescenza. Si ritiene che le persone in condizioni atipiche siano sensibili a fattori ambientali (allergie) che per altri sono spesso innocui. Le allergie possono colpire la pelle attraverso il contatto diretto, inalando o inghiottendo le particelle.

Una dieta sana e bilanciata ti aiuterà a migliorare le condizioni della tua pelle e la sua capacità di guarigione. Gli acidi grassi Omega-3 e 6 e lo zinco, uniti alla vitamina C, sostengono il processo di cicatrizzazione.

Psoriasi

La psoriasi è una condizione frequente della pelle che colpisce circa il 2% della popolazione nella Gran Bretagna. In parole povere si tratta di un' accelerazione degli usuali processi di rigenerazione della pelle. Normalmente una cellula della pelle matura tra i 21 e i 28 giorni durante il suo passaggio in superficie, dove avviene una costante e invisibile perdita di cellule morte. Si pensa che le cellule psoriasiche compiano il loro turnover in due o tre giorni e che in tale periodo anche le cellule vive raggiungano la superficie e si accumulino con le cellule morte in strati visibili. La psoriasi può manifestarsi per

la prima volta a qualunque età, ma in genere si sviluppa tra gli 11 e i 45 anni.

Si manifesta come pezzi di pelle rossi e sollevati e può svilupparsi su ogni parte del corpo, sebbene le zone più comunemente colpite siano il cranio, le pieghe intorno al naso, alle orecchie, ai gomiti e alle ginocchia.

Cause

La ragione per la quale sopravviene la psoriasi è sconosciuta, quindi è impossibile prevenirla. Tuttavia si ritiene che i fattori scatenanti siano molti, inclusi pelle irritata, mal di gola, infezione toracica e stress.

Sono disponibili svariate cure, a seconda della gravità della psoriasi, ma di solito si tratta di creme o trattamenti basati su steroidi. In ogni caso si può prevenire il manifestarsi della malattia incrementando l'assunzione di magnesio, selenio, zinco e acidi grassi Omega-3.

Ottenere una pelle splendida è alla tua portata con **Perfectil Platinum Programma rigenerante per la Pelle**. Combinando gli esercizi facciali di Marja Putkisto con i consigli sulla dieta della famosa nutrizionista Vicki Edgson, e assumendo la tua dose quotidiana di Perfectil Platinum vai nella direzione giusta per avere una pelle dall'aspetto sano.

Gli **esercizi facciali** possono aiutare ad acquisire e mantenere giovani e forti i muscoli del viso, eliminando gonfiori, migliorandone il colorito e procurando un generale ringiovanimento.

La tua **dieta** inoltre contribuisce alla salute della tua pelle con alcune vitamine e minerali essenziali e ti aiuta a proteggere la pelle dai raggi solari, a contrastare le rughe ed a aumentare l'idratazione della pelle. Usando **Perfectil Platinum** porrai le basi di un sano approccio alla bellezza.

Inoltre non dimenticare il ruolo importante giocato da stile di vita e dal movimento. Fumo, alcol e sedentarietà, sono tra i peggiori nemici della salute della pelle.

Questo è l'approccio più comune e saggio per avere una pelle luminosa.



www.perfectil.it