



## **I 6 NEMICI DELL'INVECCHIAMENTO PRECOCE**

di Veronica Castellano

La FILOSOFIA dell'Istituto ELEGANCE HAIR&BEAUTY

### **INDICE DEI NEMICI**

**NEMICO N° 1: L'ALIMENTAZIONE**

**NEMICO N° 2: L'URBANIZZAZIONE**

**NEMICO N° 3: LA CONTAMINAZIONE SOLARE**

**NEMICO N° 4: LA CONTAMINAZIONE DOMESTICA**

**NEMICO N° 5: LA CONTAMINAZIONE DIGITALE**

**NEMICO N° 6: GLI EFFETTI DEL FUMO SULLA PELLE ED ANNESSI**

## Preambolo

“Conosci il tuo nemico e saprai come sconfiggerlo senza fargli la guerra”  
citazione “Sun Tzu – l’arte della guerra”

Cosa voglio dirvi.....

Uomo o donna che sia, una cosa è certa, nel corso della nostra vita avremo un cambiamento delle nostre cellule che provocherà l’invecchiamento del nostro organismo.

Cosa significa invecchiare?

L’invecchiamento è un processo fisiologico caratterizzato dalla progressiva alterazione degli organi e delle sue funzioni. Tempi e modi con cui avviene dipendono in gran parte dalle abitudini di vita e dall’ambiente in cui viviamo, oltre che dal fattore genetico.

**L’invecchiamento è un fenomeno naturale che inizia dopo i 35 anni. L’età anagrafica non esprime necessariamente l’età biologica di una persona.**

In particolare l’età biologica, secondo molteplici studi medico-scientifici, risulterebbe strettamente legata al livello di **stress ossidativo**, cioè al quantitativo di sostanze ossidative in grado di aggredire l’organismo umano.

Il termine **Stress Ossidativo** indica l’insieme delle alterazioni che si producono nei tessuti, nelle cellule e nelle macromolecole biologiche quando queste sono esposte ad un eccesso di agenti ossidanti. L’effetto è costituito da alterazioni metaboliche, danneggiamento e morte cellulare, di conseguenza il tessuto non lavora nel modo corretto rallentandone i meccanismi e causando come conseguenza l’invecchiamento.



La ricetta contro l’invecchiamento precoce è conosciuta da tempo e si chiama **Corretto stile di vita.**

La vita di oggi mette a dura prova il nostro organismo: troppo stress, alimentazione squilibrata, inquinamento atmosferico, sedentarietà, eccesso di alcool, farmaci, fumo, poco riposo ed esposizione solare non protetta.

Questi fattori contribuiscono a danneggiare il nostro corpo, facendoci perdere salute e bellezza e portandoci ad avere un'età biologica più alta di quella che fisiologicamente avremmo se "ci trattassimo bene".

Per restare in forma, mantenerci il più possibile in salute e quindi **rallentare l'invecchiamento** è bene invertire la rotta e adottare un corretto stile di vita, eliminando tutto ciò che ci fa male. **Il nostro obiettivo** deve essere **soprattutto la salute. Se c'è la salute, la bellezza ne diventa una piacevole conseguenza**, migliorando anche il buon umore e la qualità della vita.

### **Sai cosa sono i "Radicali liberi"?**

**Per capire ancora meglio cosa fare per rallentare l'invecchiamento è importante capire cosa sono i radicali liberi.**

Queste molecole vengono prodotte dal metabolismo cellulare per eliminare le tossine e gli scarti che si formano naturalmente durante la normale attività vitale ma possono avere anche altre cause (esposizione al sole, inquinamento atmosferico, fumo ecc.).

Un'elevata quantità di radicali liberi però, danneggia le nostre cellule fino a distruggerle innescando **l'accelerazione dei processi d'invecchiamento cellulare.**

Fortunatamente il nostro organismo elabora già sistemi di protezione dagli effetti dei radicali liberi, che si chiamano **Antiossidanti.**

Sono antiossidanti, ad esempio, alcune **vitamine e minerali** che possiamo trovare in moltissimi alimenti, sia di origine vegetale (come frutta, verdura e legumi), che di origine animale (come latte e suoi derivati, fegato, pesce, uova, ecc). Il modo migliore e più semplice per assumere tutti gli antiossidanti di cui il nostro organismo ha bisogno è seguire un' **equilibrata alimentazione.**

# I NEMICI ED I SUOI RIMEDI

## • NEMICO N°1: L'ALIMENTAZIONE

Ora che avete capito alcune cose, posso dirvi il motivo per cui L'ALIMENTAZIONE E' LA PRIMA E PIÙ IMPORTANTE REGOLA PER RALLENTARE L'INVECCHIAMENTO

### ● CONSIGLIO

Leggendo alcune riviste e facendo studi collegati al mio lavoro posso elencarvi alcuni consigli generici per "antiossidarvi" con una alimentazione corretta.

N.B.: ricordo che non essendo un medico, questi consigli, sono indicati a persone in buono stato di salute.

### Le 10 buone regole per contrastare l'invecchiamento con l'alimentazione:

1. **Mangiare spesso per mantenere "vivo" il metabolismo:** consuma 5 pasti al giorno, 3 principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini (uno a metà mattina e uno nel pomeriggio).
2. **Proteggi le tue cellule:** mangia il pesce (fresco o surgelato) almeno 3 volte a settimana, dai la preferenza al pesce azzurro (alici, sardine, sgombri), al salmone e al merluzzo perché ricchi di acidi grassi polinsaturi Omega 3. Gli Omega 3 sono presenti anche in altri alimenti come la frutta secca (noci, mandorle, semi, ecc.).
3. **Contrasta i radicali liberi:** consuma quotidianamente 2 porzioni di verdure preferendo quelle crude a quelle cotte
4. **Difendi il tuo corpo:** consuma almeno 3 frutti al giorno durante i pasti principali o negli spuntini. La vitamina C contenuta in molta frutta (agrumi, ciliegie, fragole, kiwi ecc.) stimola il sistema immunitario.
5. **Assumi tutti gli antiossidanti:** varia i colori della verdura e della frutta nell'arco della settimana o meglio ancora tutti i giorni.






Ad ogni colore corrispondono diverse sostanze antiossidanti .

6. **Fortifica il tuo organismo:** consuma tutti i giorni uno yogurt parzialmente scremato o latte scremato o Grana Padano DOP, che è un concentrato di latte fresco ma parzialmente scremato durante la lavorazione. Questi latticini apportano buone quantità di Vitamina A, E, zinco, selenio e di altri importanti minerali come il calcio, che difendono e fortificano l'organismo.
7. **Migliora la tua salute:** usa olio extravergine di oliva, preferibilmente a crudo, perché ricco di acidi grassi monoinsaturi, vitamina E e

polifenoli. Questi nutrienti migliorano la salute delle cellule e dell'organismo.

8. **Aumenta le proprietà antiossidanti dei cibi:** sfrutta le proprietà antiossidanti di erbe aromatiche e spezie per insaporire il pesce, le verdure e tutti i piatti che desideri. Riduci invece l'apporto di sale.
9. **Idrata il tuo corpo:** bevi almeno 8-10 bicchieri d'acqua durante la giornata. Sono indicati anche infusi e tisane.
10. **Allontana ciò che ti fa male:** bevi solo molto raramente bevande zuccherate, limita il vino a 1-2 bicchieri al giorno se sei donna e 2-3 se sei uomo, non bere superalcolici, non bere più di 2-3 caffè al giorno o in alternativa non più di 2-3 tazze di tè.

## GLI ANTIOSSIDANTI: AD OGNI COLORE UN BENEFICIO

ANTIOSSIDANTI	DOVE SI TROVANO	I BENEFICI
 Quercetina	Si trova nei vegetali di colore bianco: cavolfiore, cipolla, finocchio, pera	Rinforza il tessuto osseo e aiuta nella prevenzione dei tumori
 Licopene e antocianine	Si trovano nei vegetali di colore rosso: pomodoro e barbabietola	Il licopene previene il tumore al seno e alle ovaie nelle donne e quello nella prostata negli uomini. Le antocianine proteggono i vasi sanguigni e la vista
 Clorofilla e carotenoidi	Si trovano nei vegetali di colore verde: lattuga, zucchine, asparagi, carciofo, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, spinaci, kiwi	Prevengono i tumori e le patologie delle coronarie
 Betacarotene	Si trova nei vegetali di colore giallo e arancio: carote, limoni, peperoni gialli, zucca, arance e ananas	Favorisce la crescita, la rigenerazione e il mantenimento della salute dei tessuti, aumenta le difese immunitarie e protegge la vista
 Antocianine	Si trovano nei vegetali di colore blu e viola: melanzane e mirtili	Aiutano a contrastare gli eccessi di colesterolo e mantengono fluida la circolazione del sangue, prevenendo l'ictus

- NEMICO N°2: L'URBANIZZAZIONE

Uno dei peggiori nemici che la pelle deve affrontare quotidianamente in città.



La pelle soffre a causa dell'esposizione alla bassa qualità dell'aria che è formata da particelle sottili che penetrano nel nostro organismo tramite la respirazione e la pelle creando alcune spiacevoli conseguenze.

La pelle agisce come un magnete verso queste particelle le quali, penetrando facilmente fino agli strati più profondi, la debilita, danneggiando così la funzione di barriera.

### **Effetti dell'inquinamento sulla pelle:**

- DISIDRATAZIONE
- SCARSA OSSIGENAZIONE
- RUGHE PREMATURE
- SCARSA LUMINOSITÀ
- PELLE RUVIDA E PRIVA DI TONICITÀ
- ACNE E COMEDONI
- IRRITAZIONI E ROSSORI
- COUPEROSE (piccoli capillari rotti)

## ● CONSIGLIO

Una pelle “INTOSSICATA” non è in grado di rigenerarsi, per cui:

### **Cura particolarmente la pulizia del viso!**

La detersione deve essere accurata, specie la sera. Dopo essere stati al contatto con l'inquinamento per tutto il giorno la pelle deve essere pulita ed aiutata ad effettuare i suoi scambi di ossigenazione. Il make-up va rimosso con il prodotto specifico poi deve essere effettuata la detersione con un prodotto adatto al proprio tipo di pelle (chiedi la consulenza personalizzata in Istituto).

Con la parola detersione si intende **LATTE DETERGENTE + TONICO**, questa procedura serve per riequilibrare il ph della pelle e renderla più recettiva ai prodotti applicati in seguito.



**Attenzione:** i vapori o i vecchi rimedi della nonna se si ha

couperose e/o acne possono peggiorare lo stato della pelle.

Una o due volte alla settimana, in base al tipo di pelle ed alle necessità, si può utilizzare un **esfoliante** che può essere meccanico, enzimatico oppure acido, ma per capire quello più adatto a voi chiedetelo alla vostra estetista che conosce e tratta il vostro viso, *a differenza del Farmacista*, che difficilmente effettua un'analisi dello stato della pelle prima di consigliarvi il prodotto giusto e può tendere alla fine a vendervi il prodotto più di moda o più costoso.

Applicare 1 volta la settimana una maschera idratante e tenerla in posa almeno 20 minuti e successivamente applicare la crema notte.

Al mattino invece può bastare un dischetto di cotone imbevuto di **acqua micellare** da far scivolare sulla pelle con ingredienti lenitivi e antiossidanti e vedrete che anche se avete deterso bene il viso la sera, il dischetto sarà leggermente sporco.

Applicare inoltre:

- **crema viso giorno antirughe protettiva** - garantisce protezione solare dai raggi UV e concede un "**effetto antismog**",
- Una crema specifica per il **contorno occhi** utile come barriera contro le sostanze prodotte dall'inquinamento. Stendilo con un mini linfodrenaggio, con movimenti che vanno dall'interno verso l'esterno dell'occhio, per favorire l'eliminazione di gonfiori e tossine.
- Non dimenticate le **LABBRA!** anche loro hanno bisogno di un'attenzione in più, se sono screpolate si apre la strada agli agenti nocivi.

- **NEMICO N° 3: LA CONTAMINAZIONE SOLARE**

## **ULTRAVIOLETTI, UVA, UVB, INFRAROSSI e LUCE VISIBILE**

Visibili o invisibili che siano, noi siamo continuamente esposti ai raggi solari, in tutte le stagioni, anche quando crediamo di essere protetti o schermati, visto che alcuni raggi sono in grado di attraversare anche i vetri e le finestre.

Ad esempio, quando siete in macchina il sole lo prendete lo stesso, il vetro non vi rende immuni!!!



### ● **CONSIGLIO**

La luce del sole è la principale fonte di vitamina D, non è necessario strafare e rischiare pericolose scottature, basterebbero circa 30 minuti al giorno di sole pieno, con le adeguate protezioni, per assicurarsi tutti i benefici ed evitare tutti i gli effetti dannosi.

**N.B.** E' indispensabile una **crema protettiva solare 50+** oppure una **crema base/fondotinta con SPF alta** già all'interno.

Le polveri sottili penetrano nella cute e rendono difficile l'ossigenazione dei tessuti, se inoltre la pelle è secca e disidratata risulta anche più



vulnerabile perché presenta tante micro-fessure attraverso cui penetrano tali polveri aprendo così la strada al verificarsi di problemi della pelle e/o proprie reazioni allergiche.

Oltre ad idratare, queste creme protettive neutralizzano i radicali liberi e di conseguenza non intaccano il metabolismo cellulare.

#### • **NEMICO N° 4: LA CONTAMINAZIONE DOMESTICA**



È necessario proteggersi anche negli ambienti interni, proprio perché l'80% del nostro tempo lo trascorriamo in spazi chiusi. L'inquinamento non è solo un fenomeno esterno, si trova ovunque, ogni volta che apriamo finestre o porte, l'inquinamento entra nelle nostre case e si accumula, mescolandosi con altre particelle contaminanti disperse dagli impianti di riscaldamento, pittura di pareti, prodotti per la pulizia, ecc.

**La contaminazione domestica** simile, nella sua composizione, a quella esterna (particelle sottili, metalli pesanti, ecc.) proviene sia da impianti di riscaldamento e di climatizzazione, sia da materiali edili e da decorazione (pitture, mobili, ecc.) che da prodotti per la pulizia e l'igiene (solfati, shampoo, detersivi, ecc.), è fortemente irritante e debilita la barriera cutanea, aumentando i rischi di penetrazione.

#### ● **CONSIGLIO**

Come anticipato nei capitoli precedenti, bisogna detergere bene il viso e proteggerlo dai raggi solari. In ambienti chiusi utilizzare le mascherine quando effettuiamo le pulizie che ci proteggono dalla inalazione di prodotti cancerogeni.

Pulire con prodotti sanificanti i filtri e le griglie dei condizionatori ed i termosifoni almeno 1 volta al mese, arieggiare spesso gli ambienti usando le tende come barriera e successivamente lavarle spesso per rinfrescare ed igienizzare meglio l'ambiente.

- **NEMICO N° 5: LA CONTAMINAZIONE DIGITALE**

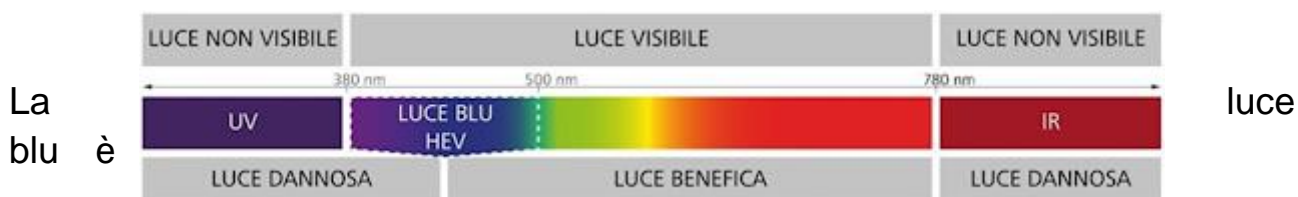
**Un nuovo nemico invisibile per la pelle si è insediato nella nostra quotidianità.**

Dal computer al cellulare e dal cellulare al tablet. La maggior parte di tutti noi dà un'occhiata al telefono 150 volte al giorno.

**6 ore al giorno** è il tempo medio che trascorriamo di fronte ad uno schermo a led. Questa regolare e prolungata esposizione alla luce blu comporta un rischio per la nostra vista, per il nostro sonno ed anche per la nostra pelle.

Se la pelle non è protetta con prodotti adeguati, la luce blu emessa da questi dispositivi, allo stesso modo della contaminazione atmosferica, può penetrare dentro la pelle, facendo diminuire i livelli di collagene ed elasticità.

- **Cos'è la luce blu?**



identificata nello spettro solare, la sua corta lunghezza d'onda, tra 380 e 500 nm, proietta una grande quantità di energia ed anche se in parte dona benefici all'organismo, può essere anche molto dannosa. Non è emessa unicamente dal sole, ma da molte fonti luminose artificiali come i monitor dei computer, smartphone, tablet, televisioni e lampade a LED.

Solo una piccola parte della luce blu è potenzialmente pericolosa, ovvero quella che contiene le onde blu-viola.

- **Come ci danneggia?**

La carnagione diventa di un colore spento, meno omogenea, compaiono rossori e si generano iper-pigmentazioni (concentrazione di melanina che produce macchie) anche in fototipi scuri.

Contrariamente alle radiazioni UV che possono provocare una scottatura solare rapida e le conseguenze sulla pelle sono immediatamente visibili, l'aggressione prodotta dalla luce blu non è immediata, ma si manifesta gradualmente.

È la costante esposizione, per un determinato numero di anni, che porta alla comparsa di iper-pigmentazioni e rughe.

### ● CONSIGLIO

Istintivamente mi verrebbe di dirvi “buttate il telefono!! Se siamo cresciuti bene senza, potremmo continuare a farlo anche ora”, ma purtroppo il mondo si è evoluto e senza smartphone ed il coinvolgimento generato dai social-media, non possiamo fare altro che proteggerci il più possibile e trovare il modo di **limitare i danni della luce blu!**



Quanti di voi prima di addormentarsi si mette sotto le coperte con la luce spenta a guardare le notizie su qualsiasi dispositivo elettronico? Ecco quello è il maggior danno che il vostro viso può ricevere perchè assorbe completamente tutta la luce blu!!!!!!

Per evitare questo, applicate la crema protettiva, controllando che abbia l’etichetta “blu light”, sia di giorno che di notte.

### **NEMICO N° 6: GLI EFFETTI DEL FUMO SULLA PELLE ED ANNESSI**



Le centinaia di sostanze chimiche presenti nel fumo di sigaretta possono arrecare danni alla cute ed ai suoi annessi (capelli, unghie, ecc.) analogamente a quanto avviene per gli organi non estetici.

### **Il fumo di sigarette può anche provocare:**

- Evidenti rughe del fumatore: il fumo di tabacco può far assumere ai forti fumatori una tipica espressione del viso (smoker's face), con rughe perioculari (occhi) e periorali (bocca) marcate
- Modifica il fisiologico ciclo del capello, predisponendolo a fenomeni più o meno importanti, dal semplice defluvium, fino all'alopecia. Il risultato è che le chiome sono più opache e sfibrate e i fusti si spezzano. Inoltre le sostanze inquinanti ossidano il sebo, provocando fasi..... di come prurito e una maggiore desquamazione.
- L'ingiallimento dell'unghia. Anche le unghie possono con il tempo presentare un ingiallimento della lamina fino ad arrivare alla cosiddetta unghia del fumatore (smoker's nail).

### **● CONSIGLIO**

Sarebbe facile dire smettete di fumare, ma chi fuma lo fa per piacere altrimenti smetterebbe, perciò come si può rimediare:

- Viso: teniamo la sigaretta vicino al viso meno tempo possibile e se avessimo l'occasione nebulizzare del tonico dopo aver fumato.
- Capelli: per difendere i **capelli ed il cuoio capelluto** dagli agenti inquinanti, è necessario un prodotto specifico, con un'azione protettiva e purificante in modo che le sostanze ossidanti prodotte dallo smog NON possano introdursi all'interno del follicolo, danneggiandolo e creando una perdita maggiore di capelli.

Sempre in seguito ad una diagnostica della cute e della lunghezza dei capelli, fatti consigliare i prodotti adatti al tuo capello.

Questo è un piccolo riassunto per farvi capire che chi vi prova a vendere miracoli nella bellezza o pillole fenomenali, senza valutare le vostre reali esigenze, nella maggior parte dei casi guardano solo al loro esclusivo tornaconto economico.

L'obiettivo principale dell'Istituto Elegance Hair & Beauty è quello di utilizzare prima strumenti diagnostici e successivamente insieme al cliente creare un **NUOVO STILE DI VITA!**

Tuttavia se non riusciamo a crearlo INSIEME, condividiamo un percorso che renda l'obiettivo preventivato inizialmente raggiungibile senza far perdere la voglia al cliente di fare i "sui compiti a casa".

Ricordate che da noi venite 1 / 2 volte alla settimana, ma il resto del tempo siete a casa da sole e solo voi potete trattare il vostro benessere... trasformandovi nella Vostra estetista personalizzata !!!

Resta con noi !

Clicca qui per seguire il blog "I consigli di VeroVero"  
[www.elegancenails.net](http://www.elegancenails.net)

Iscriviti al gruppo Facebook:  
[@elegancehairbeauty.it](https://www.facebook.com/elegancehairbeauty.it)

Segui la pagina su Instagram:  
[elegance\\_hairandbeauty](https://www.instagram.com/elegance_hairandbeauty)

Metti "mi piace" alla nostra pagina:

Per qualsiasi dubbio, consiglio o informazione  
scrivi un'email a:  
[info@elegancenails.net](mailto:info@elegancenails.net)