



Il buongiorno si vede dal mattino. Con i cibi e i cosmetici giusti al risveglio, la pelle ringrazia

Un centrifugato fresco di barbabietola, limone e sedano ogni mattina. Questa la buona abitudine che Léa Seydoux ha scelto per mantenersi in forma. Peccato che a condividerla siano in poche: secondo un sondaggio condotto nel Regno Unito, una donna su tre rinuncia alla colazione, per mancanza di appetito e di tempo, ma anche per dimagrire. Ecco, invece, come ci si dovrebbe comportare a seconda del proprio tipo di pelle.

grassa

1 vasetto di yogurt

★ Un intestino che funziona bene è alla base dell'equilibrio e del benessere di tutti i tipi di pelle, in particolare di quella grassa. Ecco allora che lo yogurt, meglio se arricchito con probiotici, è l'alimento giusto per favorire l'eliminazione di scorie e tossine a tutto vantaggio della purezza dell'epidermide.

1 coppetta di cereali integrali

★ Oltre a favorire la funzionalità dell'intestino con la loro ricchezza in fibre, sono fonte di vitamine del gruppo B, in particolare B6 e B2, che intervengono nel regolare la produzione delle ghiandole sebacee e limitare la conseguente formazione di imperfezioni.

1 caffè amaro

★ Secondo la medicina ayurvedica il sapore amaro purifica, depura, stimola il fegato e la cistifellea con un'ottima azione disintossicante anche sulla pelle.



A OGNI PELLE LA SUA

colazione

secca

1 fetta di pane integrale con burro e miele

★ Il burro è ricco di vitamina A: la cute secca spesso ne è carente e ciò determina ruvidità e desquamazione. Il miele è una fonte privilegiata di vitamine, minerali e oligoelementi preziosi per regolare i processi metabolici cutanei.

1 frullato di anguria, melone e mirtilli

★ Aprire la giornata con un frullato è il modo migliore per assicurare alla pelle secca un surplus di acqua. I frutti estivi ne sono particolarmente ricchi, oltre a contenere un'elevata percentuale di betacarotene, precursore della vitamina A.

Nei mirtilli, l'acido gamma-linolenico (grasso polinsaturo) rafforza la barriera protettiva della cute, impedendo l'evaporazione dell'acqua dagli strati profondi.

1 tazza di latte

★ Ottima fonte di vitamina A; in caso di intolleranza sostituirlo con quello di soia.



il pasto

PIÙ IMPORTANTE

Saltare la colazione è un errore. «Il pasto del mattino è il più importante della giornata per fornire all'organismo la giusta carica» dice il **dottor Angelo Bianco, medico termalista, specialista in scienze dell'alimentazione ed esperto di terapie naturali ad Abano Terme**. Fare colazione assicura alla cute i nutrienti che le sono necessari per preservare equilibrio, salute e vitalità. Che cosa portare in tavola? «Dipende dal tipo di pelle: ogni alimento ha proprietà che si addicono a compensare eccessi e carenze per risolvere le diverse problematiche» continua l'esperto, che ha messo a punto per noi **5 menù diversi** in base alle necessità. Se ai cibi si affiancano i cosmetici che ripropongono gli stessi ingredienti, la giornata parte con il piede giusto.

sensibile

I coppetta di frutti rossi con succo di limone

★ Mirtili e more, ribes e fragole, lamponi e ciliegie sono un concentrato di antocianine, sostanze che svolgono un'azione protettiva sui capillari, utile per prevenire i rossori tipici di una pelle sottile e fragile, che reagisce in maniera esasperata a tutte le sollecitazioni esterne.

I coppetta di muesli con frutta secca

★ La vitamina B5 contenuta nel muesli ha un effetto rigenerante e difende l'epidermide dalle aggressioni esterne prevenendo gli arrossamenti. Noci e mandorle sono una fonte privilegiata di acidi grassi omega 3 e 6, componenti della membrana cellulare e fondamentali per rendere più forte e resistente la barriera di protezione della cute.

I spremuta di arancia

★ È un concentrato di vitamina C preziosa per proteggere il microcircolo, evitando arrossamenti e fastidiose sensazioni di calore frequenti in presenza di un'eccessiva reattività della cute.

I uovo alla coque

★ Le proteine creano la struttura di sostegno della cute: non possono mancare, quindi, nella dieta sin dal mattino, soprattutto quando la pelle comincia a mostrare evidenti segni di cedimento. Le uova, in particolare, sono uno stimolo al rinnovamento cellulare e, quindi, alla produzione di nuove fibre elastiche.

I yogurt alla soia con un cucchiaino di bacche di goji

★ La soia è un'ottima fonte di proteine vegetali, mentre le bacche di goji vengono annoverate tra i dieci cibi più ricchi di antiossidanti: un cucchiaino al giorno è sufficiente per rafforzare il tessuto connettivo, rendendo la pelle più compatta e resistente.

I succo di pomodoro

★ È una fonte privilegiata di licopene, tra le sostanze naturali più efficaci in funzione antiossidante. Rafforza anche le difese della cute nei confronti dei raggi solari che penetrano in profondità, danneggiando le strutture elastiche.

con rughe

I tazza di tè verde

★ Le catechine presenti nelle piccole foglie del tè sono potenti antiossidanti in grado di arginare con efficacia l'aggressione dei radicali liberi, le molecole tossiche responsabili dell'invecchiamento precoce della cute.

I brioche con semi di girasole

★ I cereali integrali contengono selenio, che presiede all'integrità del tessuto connettivo, e rame, che favorisce la sintesi dell'elastina per dare pienezza e distensione alla cute. Nei semi di girasole ci sono lo zinco, che stimola la produzione di collagene, e la vitamina E, che agisce come antiossidante.

I spremuta di pompelmo

★ La vitamina C di cui gli agrumi sono ricchi aiuta ad aumentare la produzione di collagene e combatte i radicali liberi. Risultato? Secondo le ricerche le donne che ne assumono di più hanno l'11% di rughe in meno di quelle che non lo fanno. ➤

