

# Los 12 alimentos que previenen las arrugas

Aunque todos nos miramos en el espejo, de vez en cuando, para comprobar si tenemos arrugas, aún no es necesario salir corriendo a colocarnos una inyección de Botox, ya que, por suerte, hay una gran cantidad de alimentos que pueden ayudarnos a tener la piel sana y fresca. A pesar de que el proceso de envejecimiento es inevitable, existen varios factores externos que causan la aparición temprana, y no deseada, de líneas de expresión y arrugas en el cutis. Las causas externas de las arrugas más comunes son:

- Fumar
- Quemaduras de Sol (que pueden derivar en melanoma)
- Tensión
- Expresiones faciales (como sonreír o fruncir el ceño)
- Deshidratación
- La exposición a rayos UV
- Estrés
- Falta de sueño

## 1. Tomate

Los tomates son ricos en un antioxidante de gran alcance, conocido como licopeno, que ayuda a proteger la piel contra enfermedades de la piel. Los antioxidantes, además nos protegen de los radicales libres que pueden afectar drásticamente la piel, causando la formación de arrugas. Asegúrate de limitar su exposición al sol, y mantenerte lejos de los nocivos rayos UV.

## 2. Peces de agua fría

Cuando se trata de alimentos saludables, puedes contar con los peces de agua fría en el primer lugar de lista. El salmón contiene un nutriente esencial llamado DMAE, que puede disminuir la aparición de las líneas de expresión y la flacidez en la cara. Los antiinflamatorios naturales que contiene este pescado, ayudan a combatir las enfermedades del corazón, bajar el colesterol en la sangre y mejorar la memoria.

## 3. Palta

Las vitaminas contenidas en los aceites naturales de la palta, ayudan a mantener la piel nutrida y totalmente rejuvenecida. Además eliminan las toxinas dañinas del cuerpo, y actúan como un tratamiento natural contra el acné. Si deseas puedes aprender cómo hacer tu propia máscara para la piel con palta aquí, y mantendrás una apariencia juvenil y vibrante.



## 4. Té Verde

Los poderosos antioxidantes polifenoles del té verde, protegen de la radiación solar al cutis, y además permiten que las células de la piel se regeneren más rápido. El té verde es rico en vitamina C, sustancia que contribuye a la síntesis de colágeno. Bebe una taza de té verde cada mañana con el desayuno, y verás los beneficios.

## 5. Miel

La miel podría ser la solución única para el tratamiento de la piel. Esta sustancia puede ser transformada en una máscara facial para el tratamiento de limpieza de los poros, además, actúa como una loción natural de la piel, manteniendo tu cara completamente hidratada y suave. Puedes agregar una cucharada de miel a tu taza de té verde.

## 6. Granada

Beber un vaso de jugo de granada al día, puede prevenir la aparición de arrugas. Los antioxidantes contenidos en el jugo de esta fruta, detienen la producción de radicales libres que podrían alcanzar el ADN en las células. Además puede reducir la velocidad del proceso de envejecimiento, y reparar el daño celular en la piel.

## 7. Zanahorias

Las zanahorias contienen altos niveles de vitamina A, conocida como beta caroteno, que favorece a que tu piel luzca limpia y clara, además evita las marcas de expresión no deseadas en tu cutis. Esta hortaliza también ayuda en la producción de colágeno, y evita que los radicales libres, dañinos, ataquen a las células. Puedes consumirla al vapor, cruda o prepararla como un jugo.



## 8. Yogur común y Kéfir

Las bacterias L'acidophilus que se hallan en el yogur, pueden ayudar a tratar las arrugas faciales. Una solución tópica de yogur o kéfir puede ser aplicada a las manchas y pliegues que se forman en la superficie del cutis. El yogur kéfir contiene tres veces más probióticos que los yogures tradicionales, y además mantiene tu sistema inmunológico sano y fuerte.

## 9. Durazno

Los duraznos ayudan a proteger nuestra piel contra los dañinos rayos UV y a minimizar los daños que provocan los radicales libres en la piel. Estas frutas son una gran fuente de vitamina C, vitamina A, vitamina K, Magnesio y potasio, además ayudan en la eliminación de las ojeras, mientras que estimulan la regeneración de los tejidos de la piel. ¡Aprovecha el verano y come todo el durazno que desees!

## 10. Nueces

Las nueces son ricas en ácidos grasos Omega 3 esenciales que proveen a la piel de nutrientes saludables y la vuelven brillante y hermosa. Además, las nueces reducen los niveles de colesterol malo (LDL) y ayudan a combatir la somnolencia y la fatiga. Puedes comer un puñado de nueces, almendras, pistachos, o cacahuets, para sentirte enérgico durante todo el día.



## 11. Aceite de Oliva

Puedes aplicarte un poco de aceite de Oliva en la piel, ya que es muy saludable y no tiene contraindicaciones, además este producto ayuda a tratar la piel seca y agrietada. Si aplicas una cucharada de aceite de oliva y te masajearas suavemente sobre la piel dos veces al día no tendrás que gastar una fortuna en cremas faciales, ya que el aceite de oliva, también limpia tus poros de manera natural.

## 12. Arándanos

Los arándanos son muy ricos en poderosos antioxidantes, que previenen la producción de daño celular a largo plazo. Las altas dosis de vitamina C que se encuentran en los arándanos, además ayudan a mantener la piel suave y limpia. Puedes agregar un puñado de bayas a tus cereales del desayuno, a la avena, al yogur, al queso cottage, o simplemente comerlos solos.