

# **Hermosas por dentro y por fuera**

## **Alimentos principales para tener una piel radiante**



¿Cómo nutres tu piel?

Para un brillo saludable siempre ha sido trabajar de adentro hacia afuera. ¿Recuerdas el viejo dicho, eres lo que comes? Eso suena especialmente cierto para la piel, que necesita tanta nutrición como cualquier otra cosa en el cuerpo.

### **1. Anacardos**

El zinc es otro mineral trabajador esencial para una tez vibrante y sin imperfecciones. Está involucrado en reacciones enzimáticas en todo el cuerpo, incluida la curación de heridas y la curación de lesiones tisulares. Debido a estas propiedades, el zinc es elogiado por curar el acné, las infecciones por hongos, las pequeñas irritaciones y las llagas. También es un favorito para proteger nuestra piel vulnerable del sol y el daño de la contaminación y reduce la producción de radicales libres. Anacardos, además de ser un alimento básico versátil para cocinar a base de plantas.

### **2. Aguacate**

La primera clave para un brillo saludable son las grasas nutritivas, y es algo que me escucharás decir una y otra vez. Los ácidos grasos de cadena corta de buena calidad, especialmente los omega 3, son esenciales para una barrera cutánea fuerte y un brillo radiante. Afortunadamente, una de las comidas más deliciosas es también la más nutritiva, y son los aguacates, así que si aún no tenías una excusa para más guacamole, ¡aquí está!

### **3. Pepino**

Es posible que haya visto la tendencia de frotar pepino frío en la cara para una tez fresca y nutrida. Es asombroso y funciona, pero también puedes obtener los mismos resultados si lo comes. Asegurarnos de que estemos adecuadamente hidratados es primordial para una piel sana, y el pepino es uno de los alimentos más hidratantes disponibles.

### **4. Aceite De Linaza**

El aceite de linaza prensado en frío de buena calidad es una de las fuentes más ricas en omega-3 de origen vegetal. En la sociedad occidental, el equilibrio de omega-3 a omega-6 a menudo está demasiado a favor de este último. Pero al aumentar nuestra ingesta de omega-3 saludables, nuestra barrera cutánea tiene una mejor oportunidad frente al mundo exterior.

### **5. Naranjas**

La vitamina C es uno de los nutrientes más importantes para un rostro luminiscente. Esto se debe a que esta vitamina es un potente antioxidante, que ayuda a combatir los radicales libres y a prevenir los signos del envejecimiento. También ayuda al sistema inmunológico a combatir patógenos no deseados, reemplaza el tejido dañado para combatir las imperfecciones, es esencial para la producción de colágeno y ayuda a proteger la piel de los rayos UV. ¿Quiere conocer una de las formas más sencillas de aumentar la ingesta de vitamina C esencial? Naranjas: el alimento básico de la cocina que siempre tienes a mano.

También se pueden utilizar altas concentraciones de vitamina C en dosis terapéuticas conocidas como medicina ortomolecular.

### **6. Chucrut**

La salud de nuestra piel también depende de un microbioma intestinal próspero (los miles de millones de bacterias buenas que viven dentro de cada uno de nosotros). ¿La mejor forma de nutrir un microbioma? Con alimentos fermentados y saludables. El chucrut es un repollo fermentado y es conocido

por sus funciones que promueven la salud y por su delicioso sabor. ¡Nos gusta tenerlo en casi cualquier cosa salada!

## 7. Alimentos Verdes

Otro elemento importante a tener en cuenta para la salud es la alcalinización del organismo. Esto implica comer una dieta rica en alimentos que contrarresten las dietas ácidas que comemos habitualmente. Dosificar las verduras de superalimento es la forma más sencilla de hacer esto (además, también son ricas en nuestra vitamina C favorita).

## 8. Pescado Sostenible

¿Recuerda los increíbles beneficios para la salud de los omega-3? Puede encontrarlos en su forma más concentrada en el pescado capturado de forma sostenible. Cuando busque peces, piense en la analogía de SMASH; salmón, caballa, anchoas, sardinas y arenque: estos le darán la nutrición que su piel anhela.

## 9. Agua

¿Recuerdas que mencioné que la hidratación es el paso más importante? Bueno, aquí está, agua. Es tan increíblemente importante que bebamos suficiente agua para mantenernos hidratados durante todo el día, especialmente limpios y libres de químicos, frescos de un manantial cuando sea posible. Uno de los primeros lugares donde comienza a aparecer la deshidratación es en la piel. El agua es mi esencial diario para una piel tersa y vibrante, y debes tratar de obtener la mayor cantidad posible.