



El tiempo pasa y no se puede detener, pero sin estrés, haciendo ejercicio, con algunas cremas y una buena alimentación podemos ayudar a nuestro cuerpo a que es paso del tiempo no se note tanto.

Hay varios tipos de alimentos y vitaminas, antiarrugas y antienvjecimiento, que pueden ayudar a retrasar el avance de los años sin cirugía estética ni botox, estos son: - Los antioxidantes, que son sustancias que se encuentran en algunos alimentos que nos protegen contra los radicales libres, causantes del proceso de envejecimiento, la degeneración y muerte de las células.

Los antioxidantes a base de vitamina C, E, betacaroteno, selenio y zinc, ayudan a evitar las arrugas y el envejecimiento.

- Omega 3, son ácidos grasos esenciales que tienen efectos benéficos sobre el cerebro, protegiendo las neuronas, ayuda a bajar el colesterol, como también a la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares. Lo encontramos en los pescados azules, como las sardinas, también en las nueces, las semillas de lino y cáñamo.

- Aceite de borraja y aceite de onagra, contienen ácido alfa-linolénico (ALA), que es otro tipo de omega 3, que es indispensable para la elasticidad e hidratación de la piel.