

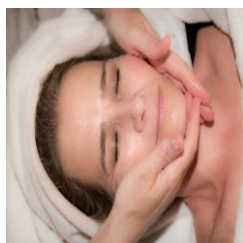
## Produzione di collagene: i rimedi della nonna per stimolarla

### Dalla dieta ai massaggi, vediamo quali sono i rimedi della nonna più efficaci per stimolare la produzione di collagene e prevenire l'invecchiamento della pelle.

Per mantenere il **viso giovane e tonico** è importante stimolare la produzione di collagene. Quest'ultimo, infatti, è la fibra che sostiene la pelle e la rende elastica. Con l'età, la quantità di collagene tende a diminuire drasticamente e, per quanto sia impossibile fermare il tempo, avere una dieta sana e seguire alcune accortezze può stimolarne la produzione.

Ovviamente, esistono numerosi trattamenti di medicina estetica che garantiscono risultati strepitosi, ma è possibile anche ricorrere ai **rimedi della nonna** per stimolare il collagene, decisamente meno costosi e invasivi. Vediamo quali sono i migliori!

### Come stimolare la produzione di collagene



- **Dieta.** La prima cosa da fare per aumentare la produzione di collagene è avere una dieta sana, ricca di vitamine, sali minerali e acidi grassi essenziali. In particolare, è fondamentale mangiare molti alimenti che contengono rame (carne rossa, cereali integrali, frutta secca, semi, cacao, legumi, fieno greco e alga spirulina), vitamina C (agrumi, kiwi, fragole, peperoni, pomodori, mirtilli, rucola, lattuga), Omega-3 (salmone e altro pesce azzurro), manganese (frutta secca, verdure a foglia verde, cacao) e lisina (carne, uova, formaggi, legumi, alghe e frutta secca).
- **Massaggi.** Per migliorare la circolazione capillare e stimolare la produzione di collagene sono molto utili i massaggi al viso, meglio se fatti presso centri estetici specializzati.
- **No a fumo e alcol.** Il fumo e l'abuso di alcolici accelerano l'invecchiamento della pelle. Più in generale, bisognerebbe evitare di contaminare il corpo con sostanze nocive, quindi sarebbe meglio dire addio anche al cibo spazzatura.
- **Maschere naturali.** Una o due volte a settimana, è bene fare una **maschera viso** a base di ingredienti naturali idratanti e nutrienti, come lo yogurt greco, l'olio extravergine d'oliva, le uova e il miele.
- **Integratori di collagene.** Quando l'alimentazione e i rimedi naturali non bastano, può essere necessario assumere un integratore di collagene, da acquistare in farmacia. Meglio, però, chiedere sempre consiglio al proprio medico.

10 marzo 2018