le guide del benessere

FirSystem®
fir technologies inside

LA VERA BELLEZZA È STARE BENE **CON SE STESSI**

Tutti i trucchi e i segreti per avere una pelle da sogno

Il benessere passa anche dalla pelle e dalle attenzioni che le dedichiamo ogni giorno.

Oltre ad essere la nostra barriera difensiva contro agenti patogeni (virus e batteri), la pelle aiuta anche il corpo a mantenere l'equilibrio idrico, a regolare la temperatura e ad interagire con l'ambiente circostante . Conosciamo più da vicino quest'organo, il più esteso del corpo, e scopriamo quali gesti quotidiani possano migliorarne l'aspetto e la salute.

Come è fatta la pelle?

La pelle è composta da tre strati principali definiti epidermide, derma e sottocute.

- **L'epidermide,** lo strato più esterno della pelle, è quello che risulta maggiormente a contatto con l'ambiente esterno e ci protegge da tossine, agenti patogeni, raggi UV e dalla disidratazione;
- **Il derma,** lo strato sottostante l'epidermide, è costituito da tessuti che forniscono forza ed elasticità alla pelle (queste fibre sono immerse in una matrice di acido ialuronico, responsabile del "volume" della nostra pelle);
- **L'ipoderma,** lo strato più interno della pelle, svolge una funzione isolante ed è costituita da cellule adipose, tessuto connettivo che le tiene insieme e vasi sanguigni. Ha una funzione di isolante termico, di immagazzinamento di energia sotto forma di grasso e protettiva.

Checklist delle buone abitudini

Alcuni piccoli consigli per fare in modo che la tua pelle rimanga sempre sana:

- [ ] **Ginnastica facciale**
- [ ] **Bevi molta acqua:**
- [ ] **Fai movimento**
- [ ] **Usa SEMPRE la crema solare**
- [ ] **Alimentazione sana**
- [ ] **Fai il pieno di vitamina A e D**
- [ ] **Pochi cosmetici ma buoni**

1.Ginnastica Facciale

Ginnastica Facciale: 10-15 minuti al giorno da inserire nella vostra skin care quotidiana aiutano a scacciare lo stress e ridare tono alla pelle.

Che sia mattina o sera, dedicatevi a dei piacevoli **auto massaggi** linfodrenanti per il viso: oltre ad essere dei momenti detox rigeneranti e rilassanti, favoriranno il microcircolo, ossigenando la pelle e preparandola ai successivi step.

Attraverso degli esercizi specifici per ogni parte del volto, la ginnastica facciale **consente di tonificare i muscoli del viso**, aumentando l'elasticità della pelle e svolgendo un'**efficace azione anti-age.**

2. Bevi molta Acqua

Bevi molta acqua: l’apporto di acqua è importantissimo per mantenere la pelle idratata e tonica.

L’acqua rappresenta circa il 65%-70% del peso del corpo umano.
Il suo **ruolo è fondamentale per trasportare tutti i nutrimenti** alle nostre cellule ed eliminare le scorie metaboliche.

La **dose media consigliata è di 2,5 litri al giorno**, che vanno ad aumentare in caso di un'intensa attività sportiva, alte temperature o consumo di alcolici (5 molecole di acqua servono per assorbire una molecola di alcool etilico).
La prima cosa da fare è bere di più, **diminuendo al contempo la quantità di sale ingerita ogni giorno** (sostituendolo, per esempio, con le erbe aromatiche per dare maggiore sapore ai piatti).

3. Fai Movimento

Fai movimento : inserire un pò di movimento all'interno della nostra routine aiuta a ossigenare i tessuti donando alla pelle lucentezza.

Fare sport con regolarità, almeno tre volte a settimana, **permette all'organismo di mantenersi sano a lungo** ritardando la degenerazione dei muscoli, delle articolazioni e delle strutture organiche. Non solo fa bene a mente e corpo, lo sport è anche un vero e proprio trattamento beauty per la pelle.

- **Mantiene la pelle giovane:** recenti studi hanno dimostrato che l'attività fisica costante aiuta la pelle a rimanere giovane e sana a lungo, rispetto a chi invece fa una vita sedentaria;

- **Riduce la psoriasi:** è stato dimostrato che la probabilità che si manifesti la psoriasi diminuisce dal 25 al 30% se in una settimana si pratica un'attività fisica intensa, come correre per almeno 105 minuti o giocare a tennis per almeno un'ora e mezza;

- **Rende la pelle elastica e luminosa:** durante l'allenamento il cuore pompa ossigeno in tutto il corpo. Il sangue ricco di ossigeno favorendo l'irrorazione delle cellule cutanee rendendo la pelle più elastica e colorita;

- **Previene le rughe:** fare sport stimola la naturale produzione di collagene, la proteina che costituisce i tessuti connettivi e e che mantiene la pelle giovane;

- **Contrasta l'acne:** quando ci troviamo in situazioni stressanti, la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress, è particolarmente elevata e stimola le ghiandole sebacee a produrre maggior quantità di sebo. Ciò causa l'insorgenza di diversi disturbi, come l'acne. Fare sport consente di diminuire il livello di cortisolo e prevenire acne e brufoli;

- **Riduce la cellulite:** fare sport riduce la famosa buccia d'arancia. Il movimento stimola la circolazione sanguigna e linfatica, facilitando il drenaggio dei liquidi e la lipolisi.

4. Usa SEMPRE la crema solare

Usa SEMPRE la crema solare : i raggi ultravioletti sono il primo nemico della nostra pelle, per questo è importantissimo indossare sempre una **crema solare con filtro UVA e UVB** con fattore di protezione Spf da 30 in su.

Proteggere la nostra pelle, in particolare quella del viso, sarebbe un' abitudine da tenere **tutto l'anno**, ma a maggior ragione in estate è fondamentale **per mantenerla sana e ben idratata** per contrastare gli effetti dell'invecchiamento cutaneo da parte dei raggi UV.

5. Alimenti Sani

Alimenti Sani : elimina alimenti acidi e particolarmente elaborati che vanno a togliere componenti fondamentali al tessuto cutaneo e potrebbero addirittura sfociare in un'infiammazione. Sono invece da prediligere **alimenti ricchi di vitamine come frutta e verdura.**

La regola principale è l'equilibrio: regimi alimentari troppo rigidi o ipercalorici possono interferire negativamente sia sulla rigenerazione cellulare, sia sul benessere del film idrolipidico protettivo con conseguenze negative sull'aspetto della pelle. Quindi **è sempre bene variare i menù,** assumendo macronutrienti, vitamine e micronutrienti alleati della pelle.

Quali sono i cibi amici della pelle?

- Quelli con gli **omega 3**, come salmone e pesce azzurro (alici, acciughe, sgombro), le noci e i semi di lino. Le quantità per un effetto benefico sulla pelle? Almeno 3 volte a settimana il pesce e circa 30 grammi al giorno di noci e semi.

- **Frutti rossi** contro l'invecchiamento precoce, mirtilli, lamponi, ribes, more, fragole e prugne, hanno una funzione protettiva sui piccoli vasi sanguigni e sui capillari, rinforzando dall'interno, aiutano la circolazione e favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso.

- **Agrumi**, kiwi, fragole, peperoni, pomodori, verdure a foglia verde (spinaci, broccoli, cavoli, carciofi, basilico, asparagi) sono tra i cibi più ricchi di vitamina C, che stimola la produzione di collagene, una molecola che interviene nella riparazione dei tessuti ed evita il "rilassamento" cutaneo.

6. Fai il pieno di vitamine

Fai il pieno di vitamina A e D :

- **La vitamina D**: anche per pochi minuti al giorno concediti un' uscita all'aria aperta, ottima per sincronizzare il proprio orologio biologico, in modo da riposare bene di notte. **Un buon sonno infatti è il primo passo** per avere una pelle riposata, distesa e luminosa. Per stimolare la produzione di melanina, oltre che esporsi correttamente ai raggi solari, bisogna comunque assumere molti **cibi ricchi di carotenoidi:** sono gli alimenti a forte colorazione gialla, rossa o verde, come le ciliegie, le more, le fragole, i lamponi, le carote, i pomodori, le albicocche, le pesche, il melone.

- **La vitamina A** contenuta principalmente negli alimenti come uova, latte, fegato e carote, spinaci e albicocche, è **essenziale per stimolare la riparazione cellulare** della pelle del viso. Per questo motivo è molto fondamentale integrarla nella propria dieta per una pelle perfetta!

7. Pochi cosmetici ma buoni

Pochi cosmetici ma buoni : scegliere i prodotti adatti al nostro tipo di pelle è importantissimo per garantirle il miglior stato di salute. Per questo quando compri dei prodotti cosmetici ti consigliamo di **scegliere quelli certificati** e di consultare bene la lista degli ingredienti.

La creme corpo e viso di FirSystem® sfruttano la tecnologia dei raggi infrarossi lontani (FIR) apportando benefici alla circolazione sanguigna e al drenaggio dei liquidi.
Inoltre, la presenza di biominerali preziosi dona ulteriori benefici:

- **Polvere d'Oro** : mantiene la pelle giovane ed elastica migliorando la circolazione sanguigna

- **Polvere di Perla** : esfolia delicatamente la pelle curando i segni dell'acne e limando i segni del tempo.

- **Polvere di Ametista:** ossigena la pelle riequilibrando il Ph e rimuovendo le tossine.

- **Polvere di Platino :** filler naturale per le rughe, rende la pelle giovane e brillante.

- **Polvere di Ambra:** deterge i pori in profondità consentendo alla pelle di rigenerarsi più rapidamente.

- **Polvere di Rubino :** aumenta il tono e l’elasticità cutanea, migliorando la circolazione e la sintesi del collagene.

Grazie!

Speriamo che tu abbia trovato utili i nostri consigli. Le nostre guide rappresentano piccoli suggerimenti che possono aiutare a migliorare la qualità della vita. Crediamo nel valore della Scienza e della Ricerca, i nostri dispositivi medici sono un valido alleato della Salute, ma non vogliono sostituire il valore della medicina. I nostri consulenti sono a tua disposizione per consigliarti la migliore soluzione per cominciare la tua esperienza di benessere con FirSystem®

FirSystem®
fir technologies inside

055 871 9326
NUMERO VERDE