



TABLA DE CONTENIDOS

Cómo Proteger La Piel
Proteger La Piel Del Sol
Cremas Para Piel y Arrugas
La Buena Nutrición y Su Cutis
Cómo Dañan Los Radicales Libres Las Células De La Piel
La Vitamina C y Su Piel

Cómo Proteger La Piel

Nadie puede negar que tener una piel sana, es esencial para tener una vida perfectamente maravillosa. Se libera de la ira de los síntomas causada por enfermedades de la piel. La piel es quizás uno de las partes de su cuerpo más importantes ya que lo protege de una serie de enfermedades que pueden plantear una amenaza a su existencia.

Es nuestra principal línea de defensa del cuerpo. Lo protege de todas las infecciones y aísla el cuerpo de los agentes externos, cada vez más fluctuante del medio ambiente a fin de mantener una temperatura corporal relativamente estable.

Es el punto de contacto principal del cuerpo con el mundo exterior, el envío de información constante al cerebro sobre el dolor, el calor, la textura, el frío, etc.

Con esto en mente, no hay duda de que, dar el cuidado apropiado a la piel y permanecer lejos de las actividades perjudiciales, le harán a usted y sobre todo a su piel un gran favor.

Cáncer de piel

Como la mayoría de las partes de nuestro cuerpo, la piel también es propensa a desarrollar cáncer.

El cáncer es resultado de un crecimiento incontrolado de células en una parte del cuerpo. A diferencia de las células normales que están programados para dividir, crecer y morir en un cierto tiempo, las células cancerosas carecen de la maquinaria interna para controlar el crecimiento y como consecuencia causan graves daños a las células normales que son superados en número a lo largo del proceso en una determinada localidad biológica.

Técnicamente, el cuerpo reacciona de muchas maneras a las células cancerosas, pero esta anomalía provoca otras enfermedades a sufrir de muerte nutricional. Las células cancerígenas se encontraron para hacer que el cuerpo produzca numerosos conexiones de vasos sanguíneos a lo largo de la parte cancerosa privando así a las células normales de nutrientes.

Algunas células, incluso se desprenden de su punto de origen y viajan a otras partes del cuerpo para iniciar una nueva colonia de células cancerosas.

En el cáncer de piel están el melanoma y el no melanoma. El No melanoma, es un cáncer que surge de células de la piel que no son células melanocitos. Los melanomas son células melanocitos cancerosas que producen la melanina, un pigmento que da a la piel su color característico.

Rayos UV

El sol es uno de los principales enemigos de la piel. Aunque la luz solar ayuda a la piel a sintetizar la vitamina D (coleciferol), la exposición prolongada y excesiva al sol causa daño y arrugas.

¿Cómo causa el sol esos daños?

La luz del sol que pasa a través de la tierra se compone de la luz visible y la luz ultravioleta (UV). UVA y UVB son las luces ultravioletas más comunes. Las luces UV quedan fuera del espectro de luz visible, o sea, el ojo humano no puede ver este tipo de luz y sólo puede ser vista con una sofisticada herramienta que detecta diferentes longitudes de onda lumínicas en todo el espectro de la luz.

La diferencia entre ambas reside en la capacidad de daño que ejercen a las células de la piel. La luz UVB no pasa por la capa más profunda de la piel y es responsable de visibles quemaduras y daños en el ADN a través de la capa superior de la piel.

Los rayos UVA, en cambio, penetran a través de la capa más profunda de la piel y activa los radicales libres (sustancias muy reactivas), que causan pequeños daños a la piel. El daño acumulado es responsable del envejecimiento prematuro de la piel.

FPS, estilo de vida y dieta

Hay conceptos erróneos acerca del color de la piel. La gente cree cuanto más clara la piel, más propenso a sufrir quemaduras causadas por la exposición a la luz solar. Eso es una verdad a medias, o que puede provocar problemas graves en la piel es la sobre exposición a los rayos UV.

Si usted va al aire libre y no puede evitar exponerse a los rayos solares dañinos, tome las siguientes recomendaciones. Luego de la exposición excesiva al sol:

- Use protector solar de protección - Cada vez más las personas que están empezando a dar cuenta de la importancia de usar cremas con factor de protección solar (FPS). Las lociones de protección solar con FPS eficaces en el bloqueo de los rayos UV, ya que no permiten su penetración a través de la piel.

La aplicación intensiva debe hacerse en esos lugares más expuestos del cuerpo como la parte inferior del brazo, piernas, lóbulos de las orejas, nariz, pies y cara.

Seleccione los protectores solares que contienen una alta cantidad de dióxido de titanio, óxido de zinc, benzofenona, oxibenzona sulisobenzona, y / o butil

metoxidibenzoilmetano conocido como avobenzona (Parsol 1979).

- Vista ropa de protección – las prendas tejidas firmemente son eficaces en la protección de los rayos UV no deseados. Hoy en día, algunas telas están etiquetadas según la eficacia en la interceptación de los rayos UV. Sombreros de ala ancha también brindan gran protección.

- Reduzca al mínimo el bronceado y la exposición innecesaria - la exposición al sol tanto como recreación o como parte de la ocupación es inevitable, es uno de los peligros de la vida cotidiana y aumenta el riesgo de desarrollar cáncer piel en el futuro. Si no se puede evitar, asegúrese de usar ropa protectora y protectores solares apropiados según la actividad determinada, y su nivel de exposición. Aumento de FPS significa aumento en la protección.

Los baños solares en cabina de estética también plantean el mismo tipo de riesgo debido a los daños inducidos por los rayos UV. Utiliza los rayos UVA que no causan quemaduras obvias. La cuantía del daño es comparable a la obtenida de los rayos UVB.

- Coma Adecuadamente - seguir una dieta bien balanceada es esencial para el mantenimiento de una piel sana. Su abuela pudo habérselo dicho alguna vez, pero las frutas y las verduras contienen excelentes ingredientes para el rejuvenecimiento de la piel. Las frutas y verduras contienen antioxidantes como las vitaminas C, D y E. Los alimentos orgánicos se unen con los radicales libres altamente reactivos y los neutralizan. Aíslan el cuerpo contra el daño no deseado causados por estas sustancias químicas extremadamente perjudiciales.

Los granos enteros, semillas, nueces, pescados como el atún y el salmón son excelentes fuentes de ácidos grasos y aceites esenciales y mantienen la piel hidratada. Los ácidos grasos se comportan como un chaleco anti bala en la prevención de los rayos UV que penetran profundamente en la piel causando demasiado daño.

- Los líquidos como agua y jugos previenen la deshidratación y reducen al mínimo el efecto de la exposición al sol. Las investigaciones muestran que las pieles deshidratadas son más propensas a quemaduras y a daños estructurales.

Proteger La Piel Del Sol

Sí, disfrutar de un día soleado en la playa es muy divertido. Sin embargo, al hacerlo sin una adecuada protección de la piel corre el riesgo de desarrollar una enfermedad, como el temido cáncer de piel. Así que para mantener el brillo saludable y juvenil de la piel, es indispensable comprender cómo entran en acción los efectos nocivos de los rayos ultravioleta del sol o los rayos UV.

La radiación UV-A y UV-B penetra las nubes, gruesas capas de vidrio, un metro de agua, y las capas de la piel.

Los UV-B hacen que la capa superior de la piel libere sustancias químicas que permiten la expansión de los vasos sanguíneos lo que causa que un poco de líquido se filtre, lo que resulta en inflamación, dolor y enrojecimiento conocido como quemadura de sol. Este daño puede ocurrir dentro de unos 15 minutos y puede seguir empeorando durante un máximo de 72 horas después de la exposición solar. Las células dañadas de la piel van a morir en el proceso y "cambiaran" su apariencia. El "Peeling" es el proceso mediante el cual el organismo dispone de las células muertas de la piel.

Los rayos UV-A son los que llegan en las capas profundas de la piel. Esto afecta a las células de la piel que viven bajo la superficie de la piel. Estos rayos no sólo provocan daños a largo plazo tales como flacidez, arrugas y la decoloración, también dan paso a las primeras etapas de cáncer de piel.

He aquí algunos "palabras expertas" de quienes saben de eso. Los rayos UV actúan como sierras de cadena, despedazando en profundidad el ADN (el material genético con una estructura muy precisa, específica y concreta de codificación) que se encuentra dentro de los núcleos de las células. Se debe reparar las enzimas en la misma célula luchando contra los daños causados en la cadena de ADN en el plazo más breve posible.

Este daño y reparación que sucede en forma simultánea y continúa en el tiempo, mientras dure la reparación y se mantenga al día con la medida de los daños infligidos.

Pero al igual que cualquier otro mecanismo dentro del cuerpo, estas enzimas de reparación tienen sus límites y llegan hasta el punto de que ya no pueden trabajar. Cuando el daño es demasiado (y se produce incluso antes de que la piel se vuelva de color rojo), las enzimas no pueden hacer frente.

El resultado es una estructura del ADN desmantelado lo que altera la codificación y conduce a la anormalidad de las células de la piel o lo que se conoce como mutación. Este es el primer paso para la formación de células cancerosas. Los rayos UV también contribuyen a la formación de superóxidos que son químicos extremadamente tóxicos y aceleran el envejecimiento de células de la piel.

Entonces, ¿quiénes son propensos a sufrir cáncer de piel?, aquellas personas que ya han tenido tres o más casos graves de quemaduras de sol antes de llegar a los 20 años de edad y bañistas habituales que siempre anhelan un bronceado instantáneo tendrán mayor riesgo de contraer la temida enfermedad de la piel conocida como melanoma. Jugadores de críquet, agricultores, jugadores de golf y otros, que tienen una larga exposición al sol, tienen más tendencia a tener formas más leves de cáncer de piel.

Así que después de enterarse de cómo el cuerpo reacciona a la luz solar, tiene aquí algo de información sobre cómo prevenir sus efectos nocivos.

Irónicamente, los estudios sobre la piel muestran que la vitamina D, y la exposición al sol, es lo que puede ayudar al cuerpo a combatir el cáncer de piel.

Entonces, ¿cómo puede uno estar al aire libre sin que la paranoia del cáncer lo persiga? Los dermatólogos recomiendan el uso de protectores solares.

Las investigaciones mostraron que la exposición a la luz solar con protector solar debe ser menor a 10 y 15 minutos al mediodía, mientras que el sol está más fuerte. Se recomienda el uso de un protector solar con un FPS de 15 o mayor. Las personas con piel sensible y los adultos mayores deben utilizar un FPS de 30 o mayor porque su piel tiende a quemarse con más facilidad. Las personas con alergias o piel sensible también deben tener en cuenta los ingredientes y elegir los que estén libres de productos químicos, colorantes, conservantes y alcohol.

Si la exposición al sol será muy elevada, utilizar un protector solar fuerte como el zinc o el óxido de titanio es la mejor opción, ya que detienen por completo la llegada de la luz solar a la piel. La aplicación de protección solar debe hacerse media hora antes de exponerse al sol y renovarla frecuentemente.

Cuando se va nadar, uno debe saber que el 98 por ciento de los rayos solares puede pasar a través del agua, así que sin algún tipo de protector solar "resistente al agua" y aplicaciones frecuentes, las quemaduras de sol podrían ser inevitable.

La piel está destinada a proteger y bloquear las amenazas del medio ambiente, así que, de no cuidarla correctamente, la piel no podrá realizar tan bien su trabajo.

Cremas Para Piel y Arrugas

La piel es una estructura indispensable para la vida humana. Debido a que forma una barrera entre los órganos internos y el ambiente externo, la piel participa en muchas funciones vitales del cuerpo.

La superficie exterior está formada por capas estratificadas de células muertas, "queratinizadas" que forman una cubierta protectora eficaz contra la penetración de las sustancias nocivas del ambiente exterior. La función de protección se ve reforzada por la grasa y las secreciones ácidas de las glándulas sebáceas, lo que desalienta el crecimiento y la multiplicación de muchas bacterias nocivas.

Detrás de esta dura capa externa o epidermis se encuentran la dermis y el tejido subcutáneo, que lejos de ser homogéneos se componen de una multitud de tejidos, que son compatibles y mantienen en relación apropiada entre sí por medio de fibras y tejido conjuntivo elástico.

Obviamente, la piel, en lugar de ser un órgano único, consiste en grupos de órganos, cada uno responde a sus estímulos particulares, y es vulnerable a cualquier influencia negativa que amenace otras partes del cuerpo.

Una vez que estas llamadas influencias nocivas hayan tenido algún efecto en la piel, el producto resultante serían numerosos problemas dermatológicos, como las arrugas.

Aunque las arrugas están más asociadas dermatológicamente, con el reloj biológico de la piel, siguen siendo consideradas como resultado de la influencia producida por los efectos nocivos sobre la piel. Una de ellas es el daño causado por los efectos del sol. La exposición prolongada a la luz solar puede avejentar prematuramente la piel.

Por lo general, las arrugas aparecen cuando la piel ha perdido su elasticidad y firmeza. Esto es causado generalmente por los efectos nocivos del sol y otros factores ambientales. También es provocada por la pérdida de los tejidos grasos de la capa más interna de la piel. Por lo tanto, los expertos médicos de la piel sostienen que la aplicación de cremas de uso tópico y otras cremas, son excelentes en el proceso de regeneración de la piel.

Básicamente, consiste en cremas con sustancias que ayudan a la piel a regenerar los tejidos grasos y la pérdida de elasticidad. Tiene componentes especiales que se dirigen concretamente a las zonas seleccionadas con el fin de estimular la piel para producir colágeno y la elasticidad. Estos dos elementos son los responsables de la capacidad innata de restauración e hidratación de la piel.

Sin embargo, no todas las cremas para la piel son iguales. Hay algunos factores que deben tenerse en cuenta al elegir cremas para la piel que funcionan mejor para las arrugas. Éstos son algunos de ellos:

1. Elija cremas para la piel que contengan los componentes necesarios que mejor trabajen sobre las arrugas.

Hay muchas cremas para eliminar las arrugas. Sin embargo, no todas son iguales. Por lo tanto, sería mejor elegir cremas para la piel que contienen los ingredientes necesarios que funcionan mejor en las arrugas. Lo mejor es elegir aquellas que contienen aceites esenciales y antioxidantes, como la semilla de uva que ayuda a rehidratar, recuperando la humedad natural de la piel.

2. Elija una crema que contenga vitamina C.

La vitamina C no sólo es buena para los huesos y los dientes, también es lo mejor para la piel. De hecho, ha sido comprobado que la vitamina C ayuda a combatir y prevenir las arrugas. Ayuda a contrarrestar rupturas de la piel causada por los efectos nocivos los rayos del sol. Por otra parte, se conoce que la vitamina C produce colágeno, la conocida proteína que contribuye a la resistencia de la piel.

3. Es mejor elegir una crema que puede ser fácilmente absorbida por la piel.

Uno de los factores que afectan la eficiencia de las cremas para la piel es su capacidad de penetrar rápidamente en la piel. Es mejor si puede filtrarse a través de la capa más interna de la piel. Por lo tanto, si la crema posee los ingredientes necesarios para curar las arrugas, pero no penetra fácilmente en la piel, todo el tratamiento es inútil. Tiene que trabajar a fondo dentro de la piel para producir los elementos perdidos debido a los daños.

4. Tiene que ser hipoalérgica.

Como se mencionó, no todas las cremas para la piel son iguales y no todas las pieles son las mismas. Por lo tanto, hay algunos casos en donde algunas pieles son muy sensibles y pueden generar reacciones adversas al no poder tolerar algunos de sus componentes. Por lo tanto, sería mejor usar cremas para la piel que contengan materiales hipoalérgicos o sustancias naturales que trabajen de forma segura en la piel. De hecho, incluso si la piel tiene la capacidad natural de curarse a sí misma, todavía necesita un poco de ayuda de otras sustancias presentes normalmente en cremas para la piel. Es cierto que la gente nunca se le quitará años, pero las cremas pueden ayudar a rejuvenecer la piel a un estado mejor.

La Buena Nutrición y Su Cutis

Como dice el refrán "La salud es riqueza." Por lo tanto, siempre es importante defender el valor del buen comer y vivir un estilo de vida sano para mantenerse bien y en forma.

Sin embargo, estar saludable no sólo es limitarse a tener un cuerpo perfecto. De hecho, aparte de tener un cuerpo perfecto, puede ser también saludable. Eso significa tener una piel sana, como muestra en el cutis.

Por eso, la mayoría de las personas conocidos por ser aficionados a la salud también son gente bella. Esto se debe a que la belleza interna se irradia y respira profundo desde adentro, incluso sin maquillaje.

Hoy en día, estar en buen estado ya no es un factor de ser vano, se considera una forma de mantenerse saludable. Esto se debe a que muchos expertos médicos están insistiendo en el hecho de que la buena nutrición es, de hecho, un factor importante para tener una buena complexión e imagen.

En realidad, muchas personas no son conscientes de que una buena nutrición es un gran factor en la generación de una piel bella y sana. Sólo piensan que comer el tipo correcto de alimentos hará que la gente tenga una vida más sana y más larga. Lo que no saben es que una buena nutrición es también un gran factor para tener un buen cutis y la piel sana.

Por lo tanto, para las personas que no saben qué una buena nutrición es importante para mantener un cutis saludable, he aquí algunas razones que debe tener en cuenta.

1. Comer alimentos ricos en vitamina A es importante para mantener una piel sana. Una dosis diaria de vitamina A ha demostrado ser una eficaz manera de reducir la aparición de acné, arrugas y otros problemas de piel.

Sin embargo, la atención debe ser debidamente observada al tomar alimentos ricos en vitamina A. El exceso de ingesta de esta vitamina puede dar lugar a graves problemas como las enfermedades del hígado.

2. Una buena nutrición repone la pérdida de vitaminas y minerales que el cuerpo humano no es capaz de producir.

Cuando las personas están expuestas al sol el depósito de vitamina C de la piel baja, y a diferencia de la mayoría de los animales, los humanos no pueden producir vitamina C. Por lo tanto, es importante incorporarla mediante el consumo de alimentos ricos en vitamina C. De esta manera, la piel será capaz de luchar contra los efectos nocivos de causados por los rayos ultravioletas del sol.

3. El consumo de alimentos ricos en antioxidantes es definitivamente bueno para la piel. Para que la piel trabaje contra la suba de oxidantes o radicales libres que se fabrican en las células del cuerpo cuando queman oxígeno con el fin de generar energía, es importante comer alimentos ricos en antioxidantes. Estos reencuentran en alimentos de hojas verdes y hortalizas, como la espinaca.

Los antioxidantes están presentes en los alimentos que son ricos en carotenoides como beta-caroteno. Un buen ejemplo de ello es la zanahoria. También pueden estar presentes en los complementos alimenticios como las vitaminas E y C.

4. El consumo de alimentos ricos en fibra también puede contribuir a un buen cutis. La fibra, se compone del material de la pared celular de la planta. Los granos enteros, legumbres, cítricos, frutos secos y verduras son buenas fuentes de fibra dietética.

En su sentido básico, la fibra es un ejemplo de hidratos de carbono complejos relativamente esenciales en la absorción de otros nutrientes del cuerpo. Sin fibra, algunos de los nutrientes no serán consumidos por el cuerpo y se eliminarán. Por lo tanto, con la fibra, la complexión de la piel será más saludable.

5. Para el crecimiento y producción de nuevas células de la piel, las proteínas son la mejor fuente, con el fin de ayudar en este proceso.

Las proteínas son cadenas de aminoácidos responsables del crecimiento y mantenimiento de las células de la piel.

La proteína que hay en los alimentos tales como carnes rojas, blancas, pescado y lácteos es la proteína llamada completa, ya que contiene aminoácidos esenciales necesarios para la construcción y el mantenimiento de células de la piel.

Así, una célula de la piel, mantenida apropiadamente, da como resultado un buen cutis.

De hecho, comer bien no se limita a producir un cuerpo sano, sino también una piel saludable. Por lo tanto, las personas deben ser más conscientes de lo que están comiendo, ya que todo aquello que ingiera seguramente se reflejará en la apariencia de su piel. Como la mayoría de la gente dice: "Tú eres lo que comes".

Cómo Dañan Los Radicales Libres Las Células De La Piel

Para aquellos que no han oído hablar todavía de que son los radicales libres - lea y llore. Los radicales libres son malas noticias. Los radicales libres están vinculados a los orígenes del cáncer, enfermedades y envejecimiento. Los científicos centran ahora sus esfuerzos en la comprensión de cómo funcionan los radicales libres y que efectos tienen en el cuerpo.

Para aquellos interesados en cómo los radicales libres afectan la piel, digamos que son definitivamente perjudiciales para ella. Inician el deterioro del soporte estructural de la piel, disminuyendo su elasticidad, resistencia y flexibilidad. A menudo se los ha responsabilizado por la aparición de arrugas, la pérdida de elasticidad y flexibilidad de la piel.

Los daños debidos a los radicales libres no son algo que se explique fácilmente, ocurre a nivel atómico. Cuando las moléculas de oxígeno son implicados en las reacciones químicas, por lo general pierden un electrón de su electrones. A su vez estas moléculas, que ahora se llaman radicales libres, se llevarán a los electrones de las moléculas cercanas. Esto desencadena una serie de reacciones que se resume en el llamado daño por radicales libres. Así que casi cualquier cosa que contiene oxígeno - monóxido de carbono, peróxido de hidrógeno - puede causar daño de radicales libres. A menudo las causas de los daños adversos de los radicales libres en el mundo natural son escape de gases, también luz solar en exceso y otras fuentes que contienen oxígeno.

Otras causas de los daños por radicales libres a la piel

Radiación

La radiación puede causar la acumulación de radicales libres. Los rayos X, los rayos gamma y otros pueden aumentar la presencia de radicales libres en el cuerpo.

Fumar cigarrillos

Fumar, además de ser un peligro para la salud de los pulmones, se ha conocido que causa sequedad, daño y palidez de la piel.

Asimismo, se ha comprobado que promueven la presencia de radicales libres en el cuerpo, complicando aún más los efectos adversos del tabaco.

Las partículas inorgánicas. También hay otras sustancias que causan los radicales libres. Entre estas sustancias están el asbesto, cuarzo, sílice.

Gases

Aunque el ozono no es un radical libre, es un poderoso agente oxidante. El ozono que se degrada bajo ciertas condiciones, contiene dos electrones desapareados. Esto sugiere que los radicales libres se pueden formar cuando ocurre esta descomposición.

Pero espere, no necesitamos oxígeno para vivir? Sí, lo necesitamos. Afortunadamente, tienen antioxidantes que nos ayudan a sobrevivir!

Los antioxidantes

Los antioxidantes ayudan a prevenir el daño de los radicales libres previniendo la formación de éstas moléculas de radicales libres interactúan con otras moléculas, por lo tanto retrasa el proceso en el crecimiento del proceso de la reacción en cadena. La buena noticia es que estos antioxidantes existen abundantemente en el cuerpo humano y las plantas del mundo. Los antioxidantes incluyen ingredientes como las vitaminas A, C y E; flavonoides, superóxido dismutasa, beta caroteno, selenio, glutatión, y el zinc.

Ahora, volviendo a lo nuestro. ¿Cómo afecta esto a la piel? Los estudios señalan el hecho de que las arrugas y otros factores relacionados con la edad la piel están directamente relacionados con el daño producido por los radicales libres que no es contrarrestado por los antioxidantes. Si uno no recibe suficientes antioxidantes en una dieta y otras fuentes, sus células de la piel podrían romperse y perder su capacidad de funcionar bien.

Hoy, La mayoría de las lociones y cremas hidratantes intercambian una fórmula antioxidante específica dada la preocupación por los daños de los radicales libres.

Desafortunadamente, es difícil probar si estos compuestos pueden dar resultados espectaculares, ya que no es práctico esperar resultados durante la noche.

Sin embargo, es todavía una buena idea derrochar en antioxidantes ya que los beneficios de estos compuestos son bien conocidos. Algunas personas creen incluso más allá de la investigación científica, la investigación de los radicales libres podría conducir a avances sorprendentes contra los efectos del envejecimiento.

Para aumentar los antioxidantes en el cuerpo hay que aumentar la ingesta de antioxidantes en la dieta, o comprar aplicaciones tópicas de vitaminas A, C, E y otros compuestos antioxidantes y así lograr un aumento en la defensa contra el daño de los radicales libres. Algunos científicos creen que si el daño de los radicales libres se detiene o se invierte, la respuesta a ello son los

antioxidantes.

Por lo tanto, para aumentar la presencia de antioxidantes en el cuerpo, debe modificar la presencia de antioxidantes en la dieta en la dieta y, posiblemente, la aplicación tópica de antioxidantes en los productos de cuidado de la piel, tendrán un rol de importancia para reducir el daño de los radicales libres.

Conclusión

Ahora, debemos todos ponernos en contra de los radicales libres?

Aunque la ciencia todavía tiene que dar los toques finales a los estudios con respecto a los radicales libres, hay suficiente evidencia para sugerir que los antioxidantes pueden beneficiar al cuerpo. A pesar de que no garantizan milagros de la noche a la mañana, al menos obstaculizan los efectos de los daños de los radicales libres, y posiblemente, los invierta.

Si estás interesada en la salud natural de la piel y el cabello, encontrarás la solución definitiva en el SIGUIENTE LIBRO

