

MANUALE TEORICO del BNATUR 2.0

Elisa Santangelo

Naturopata

Erborista

Skin specialist

Beauty trainer

Facemassager Certificata



***Il metodo
scientifico del
ringiovanimento
naturale.***

BNatur Academy

INTRODUZIONE

Chi sono

Sono Elisa, Naturopata, Erborista e Beauty Coach dal 2009, con oltre 20 anni di esperienza nel campo della bellezza e del benessere naturale.

La mia formazione include anni di studi approfonditi in **Naturopatia, Scienze Erboristiche e Dermocosmesi come beauty consulting**, insieme a un focus particolare sull'insegnamento del massaggio e dell'**automassaggio viso**.

Nel 2009, ho aperto il mio negozio di erboristeria e dermocosmesi, ho fatto per anni consulenze personalizzate su salute, pelle e benessere, aiutando le persone a raggiungere uno stato di equilibrio e bellezza naturale ed oggi il mio piccolo negozio è diventato una vera e propria azienda che vende in tutta Europa i miei cosmetici, i miei integratori ed ora, finalmente anche **il mio Metodo per un ringiovanimento naturale**.

La mia passione per il benessere nasce da un'esperienza personale: a 22 anni, una grave malattia mi ha paralizzato la parte destra del viso, lasciando un danno permanente al nervo facciale ancor oggi visibile.

Questo evento traumatico, ha innescato il mio interesse per il massaggio facciale e il benessere naturale, facendomi iniziare il percorso verso Scienze erboristiche e naturopatia e approfondendo negli anni i vari argomenti fino ad arrivare, oggi, al Metodo BNATUR 2.0: un'innovazione in ogni senso.



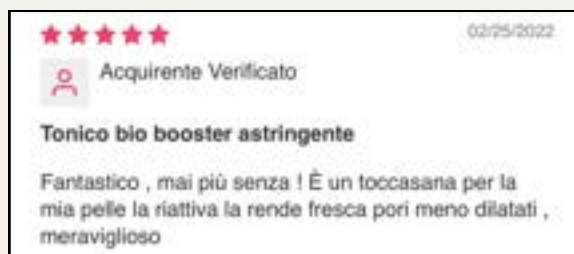
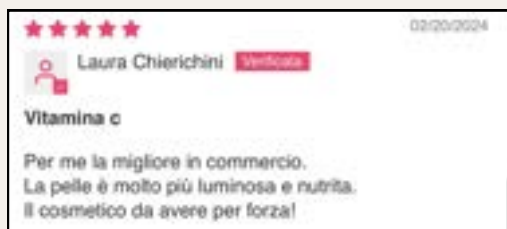
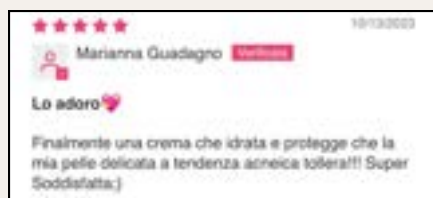
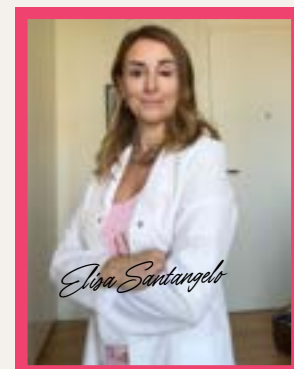
QUALCOSA IN PIU' DI ME:

Amo gli animali, la natura, credo fortemente in valori antichi come trasparenza, onestà, rispetto: valori che cerco di portare ogni giorno anche nella mia pagina instagram.

Elisa Santangelo

Naturopata
Erborista
Skin specialist
Beauty trainer e facemassage
Certificata

**Se non mi conosci, ecco cosa pensano di me le mie clienti:
Trovì oltre 2000 recensioni e testimonianze sia sulla mia
pagina instagram @elisa_bnatur che sul mio sito
www.bnaturcosmetica.it**



Non riconoscersi più allo specchio:



La mia missione è aiutare le donne a sentirsi a proprio agio nella loro pelle, aumentando la loro autostima e sicurezza, anche di fronte ai segni del tempo.

So quanto possa essere difficile accettare i cambiamenti del viso e il mio obiettivo è insegnare alle donne a rallentare l'invecchiamento in modo naturale, ma anche **imparare ad amarsi** e a prendersi cura di sé, abbracciando con serenità i cambiamenti che la vita porta.

Anche io ho vissuto questa esperienza: negli anni dopo la gravidanza, mi sono trovata a guardarmi allo specchio e non riconoscere più il mio viso: lo vedevo cedere, segnato dal tempo e dalla stanchezza.

Ho sentito la tua stessa frustrazione e al contempo lo stesso desiderio di ritrovare la mia immagine di un tempo.

Questo mi ha spinto a studiare ulteriormente e sviluppare **un primo metodo** per prevenire i cedimenti del viso, un metodo facile che è stato il punto di partenza per un percorso di scoperta e miglioramento continuo. che adesso mi ha portato a creare il **Metodo BNatur 2.0**

Rallentare e regredire l'invecchiamento



Il Metodo BNatur 2.0 rappresenta un'evoluzione del mio primo metodo, già ampiamente apprezzato (come potrai leggere dalle numerose testimonianze online e sul sito) ed è stato progettato per essere ancora più efficace MA ANCHE COMPLEMENTARE al primo metodo: potranno lavorare in sinergia per risultati incredibili in termini di ringiovanimento.

Il METODO 2.0 integra, rispetto al primo, tecniche avanzate che ho appreso attraverso corsi di formazione online dagli Stati Uniti, combinandole con nozioni di postura, automassaggio e cura della pelle, per garantire risultati visibili e duraturi.

La mia filosofia, legata alla mia formazione come NATUROPATA, si basa sull'equilibrio tra il benessere interno e l'aspetto esterno, utilizzando metodi naturali di ringiovanimento scientificamente supportati per ottenere risultati concreti.

Desidero che ogni donna possa sentirsi bella e sicura di sé, nonostante i cambiamenti inevitabili che la vita porta.

I 7 Punti del ringiovanimento che parte da dentro.

Il Metodo BNatur 2.0 si basa su 7 punti fondamentali frutto anche della mia formazione come Naturopata:

- **Postura quotidiana:** Esercizi mirati di soli 8 minuti al giorno per aiutarti a stirare i muscoli e ritrovare una postura corretta.
- **Automassaggio:** Tecniche avanzate che lavorano su muscoli, osso e tessuti, stimolano la circolazione, drenano le tossine e migliorano la salute della pelle.. il tutto in SOLI 15 MINUTI: tutto ciò che ti occorre!
- **Movimento:** esegui almeno 30 minuti di camminata 3-4 volte alla settimana, associato a esercizi con piccoli pesi per tonificare il tuo corpo e rimanere in salute (rivolgiti ad un professionista del settore per consigli mirati).
- **Alimentazione naturale:** ti dirò quali sono i cibi antiossidanti consigliati da introdurre OGNI giorno nella tua alimentazione come cura antiage con esempi pratici e il menù settimanale.
- **Skincare di qualità:** L'uso di prodotti specifici per la TUA pelle e di alta qualità è essenziale per mantenere un aspetto giovane e luminoso. Ho personalmente realizzato OGNI COSMETICO della mia linea per garantirti massima qualità e massimi risultati e offro consulenza mirata gratuita per darti il massimo sia sul profilo instagram che al numero 3492379818
- **Integrazione:** L'utilizzo di integratori naturali mirati per il benessere generale e la salute della pelle, agendo in sinergia con gli altri elementi del metodo. Integratori che ho ideato personalmente grazie alla mia esperienza ventennale come erborista e naturopata per dare al tuo corpo e alla tua pelle tutto ciò di cui ha bisogno.
- **Correlazione tra pelle e intestino:** l'importanza di mantenere un intestino pulito e in ordine.



L'invecchiamento della pelle per età

L'invecchiamento cutaneo è un processo naturale che inizia già intorno ai 25 anni, quando la produzione di collagene ed elastina comincia a rallentare.

Tuttavia, ci sono molti fattori che possono accelerare questo processo, come l'esposizione ai raggi UV, una dieta squilibrata, lo stress e uno stile di vita poco salutare.

Le Fasi dell'Invecchiamento:

- 25-30 anni: Il collagene inizia a diminuire gradualmente. La pelle appare ancora tonica, ma può iniziare a manifestare i primi segni di stanchezza.
- 30-40 anni: La produzione di collagene ed elastina rallenta ulteriormente. Le rughe sottili diventano più evidenti, e la pelle può iniziare a perdere un po' di volume.
- 40-50 anni: La pelle diventa più secca, meno elastica, e iniziano a comparire rughe più profonde, soprattutto intorno agli occhi e alla bocca insieme a segni di cedimento e in alcuni casi macchie.
- Oltre i 50 anni: La pelle diventa più sottile e fragile soprattutto se si entra ne periodo della premenopausa e menopausa: il viso mostra cedimenti evidenti, soprattutto nella zona delle guance e del mento.

Cause dell'Invecchiamento Precoce

OLTRE CHE LA TIPOLOGIA BASE DELLA PELLE, CI SONO FATTORI INTRINSECHI ED ESTRINSECHI CHE POSSONO INFLUIRE NEGATIVAMENTE SULLA PELLE:

L'invecchiamento cutaneo è un processo naturale, ma può essere accelerato da diversi fattori esterni e interni. Comprendere le cause principali dell'invecchiamento precoce della pelle è essenziale per adottare misure preventive efficaci.

Di seguito analizziamo in modo approfondito **le cause più comuni e i loro effetti sul derma.**



1. ESPOSIZIONE AL SOLE SENZA PROTEZIONE



L'esposizione non protetta ai raggi ultravioletti (UV) è la principale causa di invecchiamento precoce della pelle, fenomeno noto come fotoinvecchiamento. I raggi UV penetrano negli strati più profondi del derma, dove danneggiano direttamente le fibre di collagene e di elastina, i due elementi fondamentali per mantenere la pelle elastica e tonica.

- **Danni causati:** L'esposizione cronica ai raggi UV porta alla degradazione delle fibre elastiche, rendendo la pelle meno elastica e favorendo la comparsa di rughe profonde e macchie scure (iperpigmentazione). Inoltre, i raggi UV aumentano la produzione di radicali liberi, che accelerano il processo di ossidazione cellulare, compromettendo ulteriormente l'integrità della pelle.
- **Soluzione:** L'uso quotidiano di protezioni solari ad ampio spettro (SPF 30 o superiore), anche durante i mesi invernali, è essenziale per prevenire i danni da UV e rallentare l'invecchiamento precoce.



2. FUMO



Il fumo è una delle principali cause di invecchiamento cutaneo precoce, un fenomeno noto come invecchiamento cutaneo estrinseco. Le sostanze chimiche presenti nel fumo di sigaretta danneggiano gravemente il collagene e l'elastina, due proteine fondamentali che mantengono la pelle giovane, elastica e tonica.

- **Danni causati:** Il fumo provoca la formazione di radicali liberi, molecole instabili che accelerano il processo di ossidazione cellulare, compromettendo la rigenerazione della pelle. Questo porta alla comparsa di rughe sottili, soprattutto intorno alla bocca e agli occhi (le cosiddette "rughe del fumatore"), e a una pelle più spenta, opaca e priva di vitalità. Inoltre, il fumo riduce l'apporto di ossigeno e nutrienti alla pelle, ostacolando il processo di riparazione cutanea.
- **Soluzione:** L'unico modo efficace per prevenire i danni causati dal fumo è smettere di fumare. Abbandonare il fumo permette alla pelle di iniziare a rigenerarsi e migliorare gradualmente. Inoltre, combinare questa scelta con una skincare mirata, ricca di antiossidanti e idratanti, può aiutare a riparare i danni e migliorare l'aspetto della pelle.



3. ALIMENTAZIONE SCORRETTA



Una dieta povera di nutrienti e ricca di zuccheri raffinati e cibi processati accelera il processo di invecchiamento cutaneo attraverso la glicazione. La glicazione è un processo biochimico in cui lo zucchero in eccesso nel sangue si lega alle proteine, tra cui il collagene, formando composti chiamati AGEs (Advanced Glycation End Products).

- Danni causati: La glicazione indurisce e indebolisce il collagene, rendendo la pelle meno elastica e più vulnerabile alla formazione di rughe e pieghe profonde. Inoltre, una dieta povera di antiossidanti compromette la capacità della pelle di combattere i radicali liberi, esponendola a maggiori danni ossidativi.
- Soluzione: Adottare una dieta ricca di antiossidanti (frutta e verdura fresca, noci, semi, cereali integrali) e ridurre il consumo di zuccheri raffinati può migliorare notevolmente la salute della pelle.

Approfondiremo tutto questo nelle prossime pagine e nel manuale pratico troverai un esempio di menù settimanale antiossidante



L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE

La pelle è l'organo più grande del corpo umano e svolge importanti funzioni protettive, come quella di isolare il corpo dall'ambiente esterno, di regolare la temperatura corporea e di proteggerlo da agenti patogeni. La salute della pelle è influenzata da molti fattori, tra cui l'età, la genetica, l'esposizione ai raggi solari e l'alimentazione.

Un'alimentazione sana è fondamentale per la salute generale dell'organismo, compresa quella della pelle. I nutrienti contenuti negli alimenti aiutano a mantenere la pelle sana e idratata, a proteggerla dai danni solari e a prevenire l'invecchiamento precoce.

I nutrienti essenziali per la salute della pelle includono:

- **Acidi grassi omega-3:** gli acidi grassi omega-3 sono un tipo di grasso "buono" che aiuta a mantenere la pelle idratata e a prevenire l'invecchiamento precoce. Si trovano in alimenti come il pesce azzurro (salmone, tonno, sgombero), le noci, i semi e l'olio di semi di lino.
- **Vitamina A:** la vitamina A è importante per la produzione di collagene, una proteina che conferisce alla pelle elasticità e compattezza. Si trova in alimenti come il fegato, le carote, le patate dolci, i broccoli e le verdure a foglia verde.
- **Vitamina C:** la vitamina C è un potente antiossidante che aiuta a proteggere la pelle dai danni causati dai radicali liberi. Si trova in alimenti come gli agrumi, le fragole, i peperoni, i cavoli e le patate dolci.
- **Vitamina E:** la vitamina E è un altro antiossidante che aiuta a proteggere la pelle dai danni causati dai radicali liberi. Si trova in alimenti come gli oli vegetali, le noci, i semi e le verdure a foglia verde.
- **Zinco:** lo zinco è un minerale importante per il sistema immunitario e la riparazione dei tessuti. Si trova in alimenti come le ostriche, la carne rossa, il pollo, i legumi e i cereali integrali.



COME L'ALIMENTAZIONE SANA INFLUISCE SULLA PELLE:

Un'alimentazione sana può aiutare a migliorare la salute della pelle in diversi modi:

- **Mantiene la pelle idratata:** gli acidi grassi omega-3 e la vitamina C aiutano a mantenere la pelle idratata e a prevenire la secchezza.
- **Protegge dai danni solari:** la vitamina A e la vitamina E aiutano a proteggere la pelle dai danni causati dai raggi solari, come le rughe e le macchie solari.
- **Previene l'invecchiamento precoce:** gli antiossidanti come la vitamina C, la vitamina E e lo zinco aiutano a proteggere la pelle dai danni causati dai radicali liberi, che possono accelerare l'invecchiamento.
- **Contrasta l'infiammazione:** l'infiammazione è un processo che può danneggiare la pelle e accelerarne l'invecchiamento. Una dieta antinfiammatoria, ricca di frutta, verdura e cereali integrali, può aiutare a ridurre l'infiammazione e migliorare la salute della pelle.

COSA FA MALE ALLA TUA PELLE

Chi soffre di acne e infiammazioni cutanee dovrebbe limitare l'uso di latte e latticini: da studi scientifici comprovati è emerso che favoriscono alterazioni funzionali della ghiandola sebacea che facilitano la comparsa dell'acne.

Oltre a latte e latticini, chi soffre di pelle grassa, infiammata ed irritata dovrebbe limitare l'uso di carboidrati raffinati, fritti, zucchero e bevande zuccherate oltre che prodotti industriali perché da studi randomizzati è emerso che l'adozione di una dieta a basso carico glicidico può portare ad un miglioramento dello stato della pelle: tutti questi alimenti infatti alzano l'indice glicemico responsabile indirettamente dell'eccessiva produzione di sebo e dell'infiammazione cutanea.

Questi cibi insieme all'alcool influiscono anche sul fegato che è l'organo deputato al rilascio delle tossine : un accumulo di scorie dà alla pelle anche quel colorito spento, opaco, giallognolo, inoltre l'alcool dilata i vasi sanguigni, dà disidratazione e causa un peggioramento di couperose e arrossamenti.



4. POSTURA ERRATA



La postura ha un impatto significativo non solo sulla salute generale del corpo, ma anche sull'aspetto del viso. Una postura scorretta, come il capo proteso in avanti o le spalle curve, può causare tensioni nei muscoli del collo e della schiena, influenzando negativamente la circolazione sanguigna e il drenaggio linfatico del viso.

- **Danni causati:** Una cattiva postura limita il flusso sanguigno verso il viso, compromettendo l'ossigenazione e la nutrizione delle cellule cutanee. Questo può portare a gonfiori, cedimenti del viso e un accumulo di tossine che favorisce la comparsa di rughe e perdita di tono.
- **Soluzione:** Adottare una postura corretta e praticare esercizi mirati di rilassamento muscolare e allungamento (come quelli che ti propongo nel video di soli 7 minuti) può migliorare la circolazione e la tonicità del viso. Una postura corretta favorisce un drenaggio linfatico efficace, riducendo il gonfiore e migliorando i contorni del viso. APPROFONDIAMO NELLE PROSSIME PAGINE questo argomento.

Troverai tutti i consigli sulla postura anche nel MANUALE PRATICO oltre al video di circa 7 minuti sugli esercizi veloci quotidiani da fare per correggere la tua postura, migliorare il doppio mento, i cedimenti e mantenere un viso giovane e fresco.

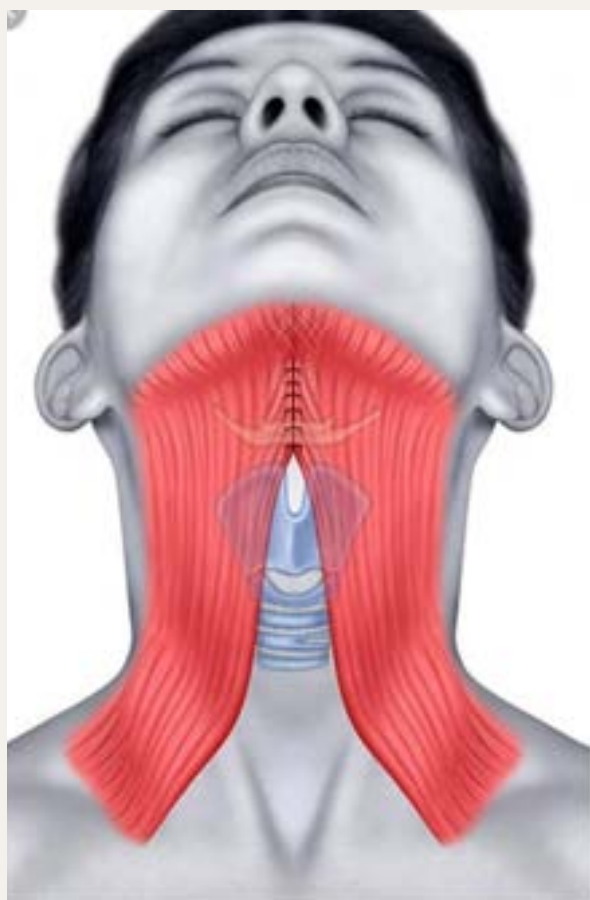


Connessione tra postura e pelle: L'importanza del platisma.

La postura non solo influisce sulla nostra salute generale, ma ha un impatto diretto sulla bellezza e tonicità del viso. Una cattiva postura può causare tensioni muscolari che portano a rughe, cedimenti e perdita di elasticità.

Il Platisma:

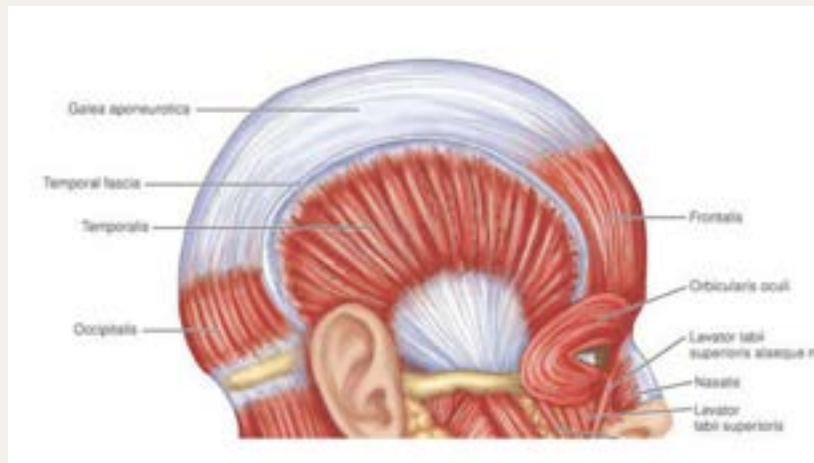
Il platisma è un muscolo superficiale e pellicciaio situato nella parte anteriore del collo, che origina dai muscoli del **gran pettorale e del deltoide** e si inserisce nell'area della mandibola e del mento. Innervato dal nervo facciale, il platisma è un muscolo unico che è correlato alle nostre emozioni e risponde ai nostri stati d'animo. La sua funzione principale è quella di aiutare a tirare verso il basso la pelle del mento e della parte inferiore del viso, contribuendo a espressioni facciali come il sorriso triste o la sorpresa.



Tuttavia, quando il platisma è contratto o accorciato a causa di una cattiva postura o tensione emotiva, contribuisce ad abbassare la mandibola e, di conseguenza, a far cedere tutto il viso.

Questo può portare a cedimenti del viso, formazione di pieghe come le "pieghe della marionetta" ai lati della bocca e rughe nasolabiali. Inoltre, un platisma teso può influenzare negativamente la postura complessiva del collo, causando dolore e tensione cervicale e contribuendo a problemi alle articolazioni temporo-mandibolari (ATM).

Galea Aponeurotica e platisma: fondamentali nella lotta ai cedimenti del viso



La Galea Aponeurotica

E' struttura fibrosa che agisce come una sorta di "tappeto" che si estende dalla fronte alla parte posteriore del cranio, interconnettendo vari muscoli facciali e del cuoio capelluto.

Possiamo definire la galea aponeurotica come una fascia o aponeurosi, cioè uno strato duro di tessuto fibroso denso, che ricopre la parte superiore della testa e che si estende **dal muscolo frontale al muscolo occipitale** del cranio, unendoli entrambi sotto la pelle del cuoio capelluto.

A volte, i muscoli frontali e occipitali sono chiamati come un unico muscolo: il muscolo occipitofrontale .

All'interno di questo muscolo , la galea aponeurotica è un tessuto stretto che collega entrambe le estremità che ricoprono il pericranio.

CHE FUNZIONE HA:

Come abbiamo appena spiegato, la funzione dell'aponeurosi epicranica è quella di collegare il ventre frontale e occipitale del muscolo occipitofrontale (o collegare i muscoli frontale e occipitale, se vengono considerati separatamente). Questo muscolo (o muscoli) svolge un ruolo molto importante affinché gli esseri umani possano acquisire diverse **espressioni facciali** , essendo essenziale in – ad esempio – movimenti come corrugare la fronte, inarcare le sopracciglia, ecc.

Inoltre, la galea aponeurotica costituisce il tessuto più sodo e resistente di tutto il cuoio capelluto, e lo tende: quindi, a differenza della pelle di qualsiasi altra parte del nostro corpo, **la pelle del cuoio capelluto mostra sempre una grande tensione** che rende impossibile pizzicarla; ha infatti un'elasticità molto inferiore rispetto ad altre zone come l'addome, le braccia, ecc.

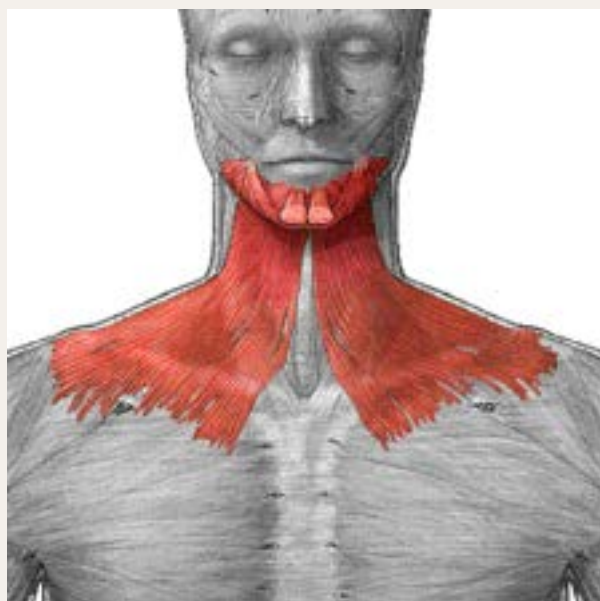
La galea aponeurotica ha anche un'altra particolarità: è un tessuto sottile ma molto vascolarizzato (ecco perché quando si verifica una ferita in questa zona, sanguina molto): tutto quel sangue sotto la galea aponeurotica apporta sostanze nutritive al cuoio capelluto e ai follicoli piliferi .

Alcuni esperti ritengono che **la tensione dell'aponeurosi epicranica possa portare a una scarsa irrigazione dei follicoli**, causando infine l'indebolimento e la caduta dei capelli.

Quando il platisma e la galea aponeurotica non sono equilibrati, i muscoli del viso e del collo sono costantemente sotto tensione, causando uno squilibrio che può contribuire alla **formazione di rughe profonde e cedimenti**: questo è uno dei motivi principali per cui è fondamentale lavorare sempre sul rilassamento del platisma attraverso esercizi specifici e tecniche di postura corretta, come insegno nel Metodo BNatur 2.O.

Quando la postura è corretta e il platisma è rilassato, la galea aponeurotica rimane in uno stato di equilibrio che favorisce la tonicità e la giovinezza del viso.

Tuttavia, la tensione cronica del platisma e una postura scorretta possono causare uno squilibrio nella galea aponeurotica, portando a un **cedimento strutturale del viso e alla perdita di elasticità della pelle**.



5. STRESS CRONICO



Lo stress cronico ha un impatto profondo sull'invecchiamento della pelle a causa dell'aumento della produzione di cortisolo, l'ormone dello stress. Livelli elevati di cortisolo nel sangue compromettono la capacità della pelle di trattenere l'umidità e accelerano la degradazione delle fibre di collagene.

- **Danni causati:** Lo stress cronico provoca disidratazione cutanea, assottigliamento della pelle e comparsa di rughe profonde, soprattutto intorno alla fronte e agli occhi. Inoltre, il cortisolo aumenta la produzione di sebo, favorendo l'insorgenza di acne e imperfezioni.
- **Soluzione:** La gestione dello stress attraverso tecniche di rilassamento come la respirazione profonda, la meditazione e lo yoga può aiutare a mantenere bassi i livelli di cortisolo e a preservare la salute della pelle.

Troverai nel MANUALE PRATICO la sezione relativa anche ad una corretta respirazione che consente di scaricare lo stress e ossigenare la pelle per farla splendere come se fosse un lifting naturale. Nelle prossime pagine invece approfondiamo questa correlazione.



EFFETTI DELLO STRESS: VISIBILI SULLA PELLE:

- **Rughe:** lo stress può accelerare la formazione di rughe, in particolare quelle intorno agli occhi e alla bocca. Questo accade perché lo stress può aumentare i livelli di cortisolo, un ormone che può danneggiare il collagene e l'elastina, due proteine che sono essenziali per la pelle elastica e tonica.
- **Pelle spenta:** lo stress può far apparire la pelle spenta e priva di vita. Questo accade perché lo stress può ridurre la circolazione sanguigna e la produzione di melanina, il pigmento che dà alla pelle il suo colore.
- **Acne:** lo stress può peggiorare l'acne. Questo accade perché lo stress può aumentare la produzione di sebo, un olio che può ostruire i pori e portare alla formazione di brufoli.
- **Psoriasi:** lo stress può peggiorare la psoriasi, una condizione della pelle che causa la formazione di placche squamose. Questo accade perché lo stress può aumentare l'infiammazione, che è un fattore scatenante della psoriasi.
- **Eczema:** lo stress può peggiorare l'eczema, una condizione della pelle che causa prurito, arrossamento e desquamazione. Questo accade perché lo stress può aumentare l'infiammazione, che è un fattore scatenante dell'eczema.

CI SONO ALCUNI MODI PER AIUTARE A
RIDURRE L'IMPATTO DELLO STRESS
SULLA PELLE E SULLA SALUTE.

QUESTI INCLUDONO:
TECNICHE DI RILASSAMENTO: ESERCIZI
DI RESPIRAZIONE PROFONDA,
MEDITAZIONE O YOGA.



I BENEFICI DELLA RESPIRAZIONE

La respirazione è un processo vitale che fornisce ossigeno al nostro corpo e aiuta a eliminare le tossine. Ha anche una serie di benefici per la pelle, tra cui:



1: Migliora la circolazione:

La respirazione profonda aiuta ad aumentare la circolazione sanguigna, che può portare a una pelle più sana e luminosa.

La circolazione sanguigna trasporta ossigeno e nutrienti alle cellule della pelle. Quando la circolazione è migliorata, le cellule della pelle sono meglio nutrite e possono funzionare in modo più efficiente dando alla pelle un'aspetto più giovane e disteso.

2: Aumenta l'ossigenazione:

L'ossigeno è essenziale per la salute delle cellule della pelle, e la respirazione profonda aiuta a fornire più ossigeno alle cellule. Ciò può aiutare a ridurre l'infiammazione e proteggere la pelle dai danni ossidativi.

Le cellule della pelle hanno bisogno di ossigeno per sopravvivere e funzionare correttamente: quando non ricevono abbastanza ossigeno, possono diventare infiammate e danneggiate.

La respirazione profonda può aiutare a fornire più ossigeno alle cellule della pelle, riducendo l'infiammazione con azione protettiva.

3: Riduce lo stress:

Lo stress può avere un impatto negativo sulla salute della pelle e la respirazione profonda può aiutare a ridurlo, riducendo di conseguenza anche l'infiammazione, la produzione di sebo e la comparsa di acne e altre problematiche infiammatorie della pelle.

4: Aiuta a rilassarsi

La respirazione profonda è una tecnica di rilassamento che può aiutare a calmare la mente e il corpo. Ciò può portare a una pelle più distesa e sana.

Quando siamo rilassati, il nostro corpo produce meno cortisolo, un ormone dello stress che può danneggiare la pelle. La respirazione profonda può aiutare a ridurre i livelli di cortisolo, favorendo il rilassamento e la salute della pelle oltre che dell'organismo in generale.

6. CICLO ORMONALE



Gli ormoni svolgono un ruolo cruciale nella salute della pelle, in particolare gli estrogeni, che stimolano la produzione di collagene ed elastina, mantenendo la pelle elastica e idratata. Con l'avvicinarsi della menopausa, i livelli di estrogeni diminuiscono drasticamente, provocando cambiamenti significativi nella pelle.

- Danni causati: La diminuzione degli estrogeni comporta una ridotta produzione di collagene ed elastina, portando a secchezza cutanea, perdita di tono, assottigliamento della pelle e comparsa di rughe profonde. Le zone più colpite sono spesso il collo, le mani e la parte inferiore del viso, dove i cedimenti diventano più visibili.
- Soluzione: Integrare la dieta con alimenti ricchi di fitoestrogeni (soia, semi di lino) e utilizzare integratori specifici per la pelle e la menopausa può contribuire a compensare il calo di estrogeni e mantenere la pelle più giovane.



7. INTESTINO NON IN SALUTE



La salute dell'intestino è strettamente collegata alla salute della pelle. Un intestino in disbiosi, ovvero in squilibrio nella flora batterica, può provocare infiammazioni sistemiche che si manifestano sulla pelle sotto forma di acne, rosacea, eczema e accelerazione del processo di invecchiamento.

- **Danni causati:** Un intestino infiammato rilascia citochine infiammatorie nel corpo, che causano la degradazione del collagene e portano a un aumento delle rughe e a una perdita di elasticità. Inoltre, una cattiva digestione compromette l'assorbimento di nutrienti essenziali, come vitamine e minerali, fondamentali per il mantenimento di una pelle sana.
- **Soluzione:** Mantenere un intestino sano attraverso una dieta ricca di fibre, probiotici e prebiotici può ridurre l'infiammazione e migliorare l'aspetto della pelle. Alimenti fermentati come kefir e kimchi sono ottimi per promuovere un microbiota intestinale sano, favorendo una pelle più luminosa e priva di infiammazioni.



SKINCARE CON COSMETICI DI QUALITA'



I benefici reali dei cosmetici sulla pelle sono molteplici e sono stati dimostrati da numerosi studi scientifici che riporterò di seguito.

1.Effetto idratante

I cosmetici idratanti sono i più comuni e sono in grado di migliorare l'aspetto della pelle rendendola più liscia, morbida e tonica. Questo effetto è dovuto alla presenza di ingredienti idratanti.

2.Effetto antiossidante

I cosmetici antiossidanti aiutano a proteggere la pelle dai danni causati dai radicali liberi, che sono responsabili dell'invecchiamento precoce della pelle. I principi attivi antiossidanti più comunemente utilizzati nei cosmetici sono la vitamina C, la vitamina E, la vitamina A, il resveratrolo e l'acido alfa lipoico.

3.Effetto antinfiammatorio

I cosmetici antinfiammatori sono utili per trattare le irritazioni cutanee, come l'acne, l'eczema e la rosacea. I principi attivi antinfiammatori più comuni ed efficaci utilizzati nei cosmetici sono l'acido salicilico, l'acido glicolico, l'acido azelaico, la niacinamide.

4.Effetto protettivo

I cosmetici protettivi sono quelli con spf, aiutano a proteggere la pelle dai danni causati dai raggi UV del sole, che possono provocare l'invecchiamento precoce, le macchie solari e il cancro della pelle. I principi attivi protettivi più comuni utilizzati nei cosmetici sono i filtri solari chimici e fisici.

5.Effetto esfoliante

I cosmetici esfolianti aiutano a rimuovere le cellule morte dalla superficie della pelle donando luminosità, limitando l'insorgere delle impurità e favorendo la produzione di collagene.

I principi attivi esfolianti più comuni utilizzati nei cosmetici sono l'acido salicilico, l'acido glicolico e l'acido mandelico, ma anche gli esfolianti enzimatici come papaina e bromelina o meccanici come i microgranuli sferici naturali. Esistono in commercio anche esfolianti misti che prevedono più tipi di esfoliazione per un'azione profonda e completa.

GLI STUDI SCIENTIFICI A SUPPORTO:

Ecco alcuni studi scientifici che supportano i benefici dei cosmetici sulla pelle:

- **Effetto idratante:** uno studio pubblicato sulla rivista "Skin Pharmacology and Physiology" ha dimostrato che l'applicazione di un prodotto idratante per 4 settimane ha migliorato l'idratazione della pelle del 20%.
- **Effetto antiossidante:** uno studio pubblicato sulla rivista "Journal of the American Academy of Dermatology" ha dimostrato che l'applicazione di un prodotto antiossidante per 8 settimane ha ridotto la formazione di rughe del 15%.
- **Effetto antinfiammatorio:** uno studio pubblicato sulla rivista "Dermatology and Therapy" ha dimostrato che l'applicazione di un prodotto antinfiammatorio per 4 settimane ha ridotto l'infiammazione cutanea del 50%.
- **Effetto protettivo:** uno studio pubblicato sulla rivista "Journal of the American Academy of Dermatology" ha dimostrato che l'applicazione di un prodotto protettivo con SPF 30 ha ridotto il rischio di sviluppare macchie solari del 70%.
- **Effetto esfoliante:** uno studio pubblicato sulla rivista "Journal of Cosmetic Dermatology" ha dimostrato che l'applicazione di un prodotto esfoliante per 4 settimane ha migliorato la texture della pelle del 25%.
- **Effetto riempitivo:** uno studio pubblicato sulla rivista "Plastic and Reconstructive Surgery" ha dimostrato che l'applicazione di un prodotto riempitivo ha ridotto l'aspetto delle rughe del 30%.

È importante notare che i risultati degli studi scientifici possono variare a seconda del tipo di cosmetico utilizzato, della durata del trattamento e delle caratteristiche della pelle dei partecipanti allo studio.



INTEGRATORI FUNZIONALI

IL BOOM DEGLI INTEGRATORI PER RASSODARE LA PELLE E PER LA BELLEZZA

Negli ultimi anni il mondo degli 'integratori per la bellezza' ha subito un'impennata non indifferente andando a coprire quella fascia di utenti che cerca un prodotto performante e che ha capito che una buona routine può non essere sufficiente per rallentare i segni del tempo. In questa corsa al business molti sono i claim e gli slogan delle case che promettono risultati strepitosi con integratori soprattutto a base di collagene.

Ma sarà vero?

Andiamo ad esaminare tutto quello che, ad oggi, risulta da evidenze scientifiche e se funzionano realmente.

COME DOVREBBE ESSERE LA FORMULA DI UN BUON INTEGRATORE PER RASSODARE LA PELLE

La formula vincente di un integratore per la pelle deve prevedere delle sostanze che vadano a stimolare i fibroblasti nella produzione di collagene ed elastina, una buona dose di acido ialuronico, ma anche attivi antiossidanti atti a combattere i radicali liberi e rallentare l'invecchiamento, fornendo tutte le sostanze necessarie al metabolismo cutaneo.

Se uno o l'altro aspetto è assente, l'integratore non sarà mai sufficientemente completo e le sue funzioni saranno ridotte.

Oltre a tutto questo, le sostanze inserite devono essere supportate da validazioni scientifiche che ne dimostrino efficacia a livello cutaneo e un buon grado di assorbimento a livello intestinale.



GLI ANTIOSSIDANTI NEGLI INTEGRATORI PER RASSODARE LA PELLE

Gli antiossidanti, come già detto, sono parte fondamentale nella battaglia contro l'invecchiamento, non solo della pelle, ma anche delle cellule di tutto l'organismo.

Devono essere parte integrante di un buon integratore antirughe proprio per la loro battaglia contro la dannosa azione dei radicali liberi responsabili dello stress ossidativo.

Quest'ultimo, causa un'alterazione delle cellule che compongono la pelle, con conseguente formazione di inestetismi, rughe, perdita di tono ed elasticità.



Gli antiossidanti solitamente utilizzati con migliori risultati nella composizione di un integratore per la pelle sono :

- **POLIFENOLI** : es. resveratrolo, quercetina, catechine
- **CAROTENOIDI** : es. vitamina A
- **VITAMINE** : sicuramente sempre la vitamina A, la vitamina E, e l'importantissima vitamina C che contribuisce alla sintesi di collagene nel derma.
- **ACIDO LIPOICO**: detto lo 'scavenger' dei radicali liberi per la sua potentissima azione.

ALTRI ATTIVI EFFICACI NEGLI INTEGRATORI PER LA PELLE:

- **L'MSM** (metilsulfonilmetano): un composto organico a base di zolfo che ha dimostrato di migliorare l'idratazione della pelle, la barriera cutanea e la produzione di collagene ed elastina.
- Il **DMAE** (dimetilaminoetanolo): un precursore dell'acetilcolina, una sostanza responsabile dell'elasticità cutanea e del turgore. Il DMAE ha un'azione antiossidante e migliora il tono, la compattezza dei tessuti e riduce le rughe.



E IL FAMOSO COLLAGENE?

IL MITO DEL COLLAGENE come INTEGRATORE DI BELLEZZA: UN BUSINESS CHE ABBAGLIA E FA GOLA

In natura esistono 28 tipi di collagene. I più conosciuti sono il tipo I-II-III e IV, alcuni invece sono ancora poco studiati.

Quello presente nel tessuto cutaneo è il collagene di tipo I che dà forma e forza alla pelle, ma come abbiamo già detto diminuisce a partire dai 25 anni: a questa età, la pelle inizia a perdere spessore e forza ad un tasso di circa l'1,5% all'anno.

Il collagene è la proteina più abbondante del nostro organismo: si concentra in particolare a livello di ossa, tendini, cartilagini, membrane, vasi sanguigni e pelle, ed è uno dei componenti principali del tessuto connettivo.

Il collagene che troviamo negli integratori in commercio è di derivazione animale: solitamente arriva proprio dagli scarti della macellazione (bovini, suini e cavalli) e, attraverso un sistema di bollitura delle parti (un simil brodo con ossa, teste, cartilagini etc), viene estratto e poi lavorato per diventare infine una polvere sottile (collagene idrolizzato).

I RISULTATI SCIENTIFICI DEL COLLAGENE SULLE RUGHE E SUI SEGNI DELL'INVECCHIAMENTO:

Gli studi evidenziano che, il nostro organismo non è in grado di veicolare il collagene assunto come integratore direttamente alla pelle del viso (ad esempio), ma lo utilizza e lo 'invia' laddove ne sente la necessità: es. articolazioni, unghie, capelli etc. L'intestino inoltre non è in grado di distinguere le proteine che arrivano con l'integratore da quelle che derivano invece dall'alimentazione (carne, pesce, uova, legumi etc).

Ad oggi i test di efficacia di un integratore a base di collagene non hanno dimostrato alcun miglioramento in fatto di elasticità cutanea, diminuzione delle rughe, compattezza dei tessuti.

Mentre rimane utile quindi integrare il collagene per il benessere delle articolazioni (soprattutto associato a vitamina C e acido ialuronico), non ci sono evidenze scientifiche che ne dimostrino la sua efficacia a livello di miglioramento delle rughe o per rallentare i segni del tempo sul nostro viso.



Metodo BNatur 2.0

La Rivoluzione Anti-Age Naturale che Trasformerà la Tua Pelle

Molte delle informazioni che trovi online sull'invecchiamento della pelle sono fatte solo per farti spendere soldi, seguendo una logica che favorisce l'industria anti-invecchiamento da miliardi di dollari.

Puoi ottenere risultati straordinari sul tuo viso senza spendere un patrimonio, applicando tecniche quotidiane che vadano a lavorare proprio sulla distensione dei muscoli.

Con l'età i nostri muscoli si irrigidiscono e si accorciano, causando tensioni che fanno sì che la pelle aderisca strettamente ai muscoli contratti.

Ti ho spiegato nelle pagine precedenti quanto tutto sia interconnesso.

*Ecco perché ho sviluppato il **Metodo BNatur 2.0**, un approccio unico e innovativo che combina tecniche di stretching, rilassamento, postura, massaggio connettivale e tecniche di drenaggio per sbloccare la linfa.*

A differenza del mio primo metodo, che già aveva dimostrato la sua efficacia e con il quale lavora straordinariamente in sinergia (se lo hai già ti spiegherò come integrare il 2.0), il Metodo BNatur 2.0 è frutto di ulteriori anni di formazione e di studi avanzati con fisioterapisti, osteopati e corsi di formazione internazionali online dagli Stati Uniti, focalizzati sull'importanza della postura e dello stretching per mantenere la pelle giovane e tonica (tecniche che qui devono ancora diffondersi).



A CHE ETA' COMINCIARE

DAI 18 ai 70 anni non è MAI TROPPO TARDI!

Il fisico di un essere umano raggiunge il massimo del proprio sviluppo a 25 anni dopo di che inizia l'invecchiamento.

Le rughe e i cedimenti che vedi a 45/50 anni hanno in realtà fatto il loro percorso proprio a partire dai 25 anni quindi se sei giovane puoi cominciare l'allenamento anche a partire dai 18 anni.

E se ho 50/60 anni?

Se vai in palestra con regolarità e associ alimentazione corretta a questa età, il tuo corpo cambierà? CERTO CHE SÌ!

La stessa cosa accadrà al tuo viso : l'importante è essere costanti e pazienti e applicare le regole del Metodo BNatur 2.0

I RISULTATI

DOPO UN MESE: sentirai il tuo viso più disteso, i gonfiori spariranno, la carnagione e la luminosità del viso migliorerà grazie alla circolazione sanguigna e linfatica migliorata.

DOPO TRE MESI: vedrai con certezza i miglioramenti sul tuo viso sia allo specchio che confrontando la foto con quella iniziale: lo sguardo sarà più aperto e rialzato, i tratti più distesi, la postura totalmente cambiata, l'ovale e il profilo più definito.

DOPO SEI MESI: la gente comincerà a notare i tuoi cambiamenti e penserà che sei ricorsa alla chirurgia estetica.

DOPO UN ANNO: Il viso diventerà molto più tonico, le rughe distese, il naso più sottile, l'ovale e gli zigomi più definiti, la palpebra cadente sparita e il collo dritto e liscio.



A COSA E' FINALIZZATO IL METODO BNATUR 2.0:

- **Sollevamento delle palpebre cadenti**, per uno sguardo più aperto e fresco.
- **Riduzione e distensione delle rughe di tutto il viso**
- **Rassodamento del collo e riduzione del doppio mento**, per un profilo più definito e tonico.
- **Luminosità** della zona perioculare.
- Uniformità degli **occhi asimmetrici**, riequilibrando l'espressione del viso.
- **Miglioramento dell'acne**
- **Riduzione del rilassamento cutaneo**, rassodando la pelle e migliorandone l'elasticità complessiva.
- **Zigomi scolpiti**, labbra rimpolpate
- **Pelle più luminosa e uniforme**, grazie alla stimolazione della circolazione sanguigna.
- **Riduzione dei gonfiori** con drenaggio dei liquidi in eccesso
- **Riduzione delle rughe intorno alla bocca**, per un sorriso più giovane e disteso.
- **Miglioramento della postura** e dei dolori cervicali

*Grazie al **metodo di ringiovanimento naturale UNICO NEL SUO GENERE BNatur 2.0**, correggiamo la postura, lavoriamo con i muscoli ripristinando il loro volume e riempiendo il viso in modo naturale, lavoriamo con il sistema linfatico combattendo: linfostasi, ptosi dei tessuti, cedimenti strutturali, palpebre cadenti, borse sotto gli occhi e zigomatiche e gonfiori del viso.*



Linea cosmetica Bnatur

Nella mia linea cosmetica trovi solo prodotti **realmente funzionali**.

BNatur è l'unica linea cosmetica che unisce la biotecnologia con attivi di ultima generazione a ingredienti naturali per un'efficacia comprovata e risultati reali visibili nel rispetto della pelle e dell'ambiente, integrati in un contesto a 360 gradi come il Metodo BNatur.

Tutta la linea è priva di siliconi, parabeni, sles, sls, peg, petrolati, paraffine, cessori di formaldeide e sostanze allergizzanti oltre ad essere certificata NICKEL TESTED.

Integratori Bnatur

Integratori che ho ideato personalmente grazie alla mia esperienza ventennale come erborista e naturopata per dare al tuo corpo e alla tua pelle tutto ciò di cui ha bisogno.

Sono integratori prodotti totalmente in Italia, con materie prime selezionate, certificati e sicuri, garanzia 100% su efficacia e sicurezza.

TROVI TUTTI I MIEI PRODOTTI SUL SITO:

www.bnaturcosmetica.it

Per una consulenza gratuita sulla pelle e sui prodotti più adatti alla tua routine puoi scrivermi al 3492379818 o sul profilo instagram: @ELISA_BNATUR



CONGRATULAZIONI

**SEI ARRIVATA ALLA FINE DELLA LETTURA DI TUTTI I
SEGRETI PER UN RINGIOVANIMENTO NATURALE**

**ORA PUOI ANDARE AL MANUALE PRATICO E
METTERE IN ATTO TUTTO CIO' CHE TROVI
INIZIANDO A FARE RISPLENDERE LA TUA PELLE**

VOGLIO RINGRAZIARTI per la fiducia,

Ora hai tutte le informazioni per cominciare a prenderti
cura del tuo viso e TRASFORMARLO NEL TEMPO.

Ti ricordo che **NON BISOGNA RINCORRERE A TUTTI I
COSTI LA GIOVINEZZA**, ma imparare a convivere con i
nostri cambiamenti prendendoci cura di noi stesse, **come
atto d'amore.**

Ricordati di :

ESSERE COSTANTE

AVERE PAZIENZA

NON CORRERE

**ATTENDO LE TUE FOTO CON I CAMBIAMENTI DEL TUO
VISO, CHE SARANNO REALI: INIZIA SUBITO LA TUA
TRASFORMAZIONE!**



Elisa Santangelo



BNatur Academy

Le informazioni e le tecniche del metodo BNatur sono fornite a scopo educativo e non sostituiscono in alcun modo il parere medico.

Se hai patologie, condizioni mediche preesistenti o dubbi riguardo alla tua idoneità a praticare il metodo, ti consigliamo di consultare il tuo medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi pratica.

La sottoscritta Elisa Santangelo titolare della BNatur Academy declina qualsiasi responsabilità per danni eventuali.