

## La mejor fórmula antiedad de Vanesa Lorenzo no está en su neceser

**¡HOLA!**



**T**ener un huerto ecológico en su propia casa y ser una abanderada del estilo de vida saludable es lo que hace que **Vanesa Lorenzo se haya convertido en una auténtica gurú para todas aquellas que quieran cuidarse pero no sepan por donde empezar.** Y es que, a través de sus redes, la modelo comparte recetas aptas para cocinitas principiantes con tan buena pinta que cuesta echar de menos **las opciones menos healthy.** Un buen ejemplo es **la crema caliente que prepara para toda su familia** y con la que consigue que a sus dos hijas les apetezcan las verduras. ¿Otro? El último plato que ha fotografiado para sus fans, **una ensalada colorida que incluye las semillas de una fruta famosa por sus propiedades antiedad: la granada.** Descubre los beneficios de los tres ingredientes con los que Vanesa se cuida en otoño.

✓ **Granada:** No es de extrañar que las semillas de esta fruta se utilicen para formular cremas, sérums y otros productos de cuidado de la piel y la razón es su potente poder antioxidante que evita que el cutis envejezca antes de tiempo. También **es rica en aminoácidos, vitaminas A, C y E, minerales, taninos y actúa sobre la fortaleza del cabello, pues su pulpa es famosa por potenciar su crecimiento, redensificarlo e incluso mantener a raya el encrespamiento.** Además, los expertos de **Clinique La Prairie** revelan otras de sus ventajas para la salud: "Es una fuente abundante de diversos compuestos bioactivos con numerosos efectos beneficiosos para la salud como son el ácido elágico, los elagitaninos, el ácido púnic, las antocianidinas, las antocianinas y las avonas que parecen tener fuertes efectos terapéuticos. Las propiedades curativas de la granada incluyen efectos antioxidantes, antiinflamatorios y antitumorales".