Автор: admin
24.09.2013 20:17 -

Как отсрочить появление морщин?

С возрастом приходит много позитивного: мудрость, уважение, долгожданные внуки, но помимо положительных моментов есть и некоторые неприятные, в том числе, седые волосы и морщины.

От седых волос можно запросто избавиться с помощью краски для волос, а вот морщины - совсем другое дело. Но специалисты говорят, что существует множество подходов для того, чтобы выглядеть моложе своих лет.

Защитите кожу от солнца. Слишком большое количество солнца делает с вашей кожей то же, что оно делает с сухофруктами: оно ее сморщивает.
Но если вы решились позагорать, то старайтесь соблюдать несколько нехитрых правил: не появляйтесь на солнце между десятью часами утра и двумя часами дня, купите защитный крем и остерегайтесь отражающих поверхностей. Сильнее всего морщины образуются при отражении солнца от светлых поверхностей, таких как снег, песок и бетон.
Выходите на солнце в солнечных очках и шляпе с полями, так вы будете избавлены от необходимости щуриться.

Избегайте искусственного загара. От него образуются точно такие же лучики морщин, как и на солнце.

Но если вы решите совсем избегать солнца, то убедитесь, что достаточно получаете витамина D, который можно восполнять с помощью молока, обогащенного этим витамином, или поливитаминами.

Не гримасничайте. Иногда можно позволить себе гримасы, но часто двигать бровями, щуриться, вытягивать губы трубочкой – значит вызвать со временем образование морщин или ухудшить уже имеющиеся.

Морщины также образуются во время сна, если лицо вдавливается в подушку. Если у вас

такая привычка, научитесь вместо этого спать на спине или найдите такое положение, при котором ваша **подушка останется плоской.**

Колебания веса – злейший враг кожи. От увеличения веса кожа может растянуться. Затем в результате потери веса могут образоваться морщины, потому что кожа полностью не сокращается до первоначально состояния.

Регулярно делайте физические упражнения. У людей, которые имеют хорошую физическую форму, кожа более эластичная.

Правильно питайтесь. Для молодого вида кожи важны витамины и минеральные вещества. Среди них важен комплекс витаминов В (говядина, курятина, яйца, цельная пшеница, молоко), витаминов А и С (свежие фрукты и овощи).

Не курите. Курение вредит вашему здоровью, но также оно может привести к преждевременным морщинам вокруг рта в связи с тем, что ваши губы часто сжимались в трубочку вокруг сигареты.

Не давайте себя обмануть рекламой новомодных кремов. Когда вы покупаете «чудодейственный» крем, может статься, что это обычная подделка.

Осторожнее с мыльной водой. Чрезмерное мытье приводит к сухости, от которой образуются морщины. Тратьте больше времени на ополаскивание, чем на мытье.

Пользуйтесь увлажнителем воздуха. Поддерживать влажность воздуха в доме – очень хорошо для кожи.

Массируйте лицо. С помощью кончиков пальцев и ладоней рук разотрите каждый участок лица и шеи. Массаж поможет увеличить циркуляцию крови. Это также поможет разгладить мышцы лица, симметрия которых часто нарушается из-за застывшего или

напряженного выражения.

Воспользуйтесь услугами визажиста. Разумное и правильное использование грима помогает скрыть морщины.

Слегка припудритесь. Иногда люди пытаются скрыть морщины с помощью макияжа, но в действительности они лишь подчеркивают свои морщины, потому что втирают макияж, имеющий в качестве основы крем или масло, которые обычно затвердевают между морщинами. Если хотите спрятать морщины, то используйте только те продукты, которые имеют в качестве основы пудру.

Избегайте стрессов. Связь между морщинами и эмоциями может быть только поверхностная, но счастливые люди часто улыбаются, а улыбка отвлекает внимание других людей от любых морщин.

Автор - **Мария Лепетская**
Источник