Автор: admin
23.05.2012 10:47 -

# Как сохранить молодость кожи?

Желание жить полноценной насыщенной жизнью, все успевать и получать от этого удовольствие – вот девиз современной женщины. Работа, дом, общение с друзьями и родными, эмоциональные перегрузки… Как же при таком бешеном ритме сохранить свою красоту и молодость? Конечно, времени на себя практически не остается, однако, как известно, восстанавливать утраченное гораздо сложнее. Поэтому, чтобы ваша кожа была здоровой, заботьтесь о себе и помните, что современная женщина, ухаживающая за собой, может выглядеть на 15 лет моложе, чем ее бабушка в том же возрасте.

Разумеется, начинать уход за кожей лучше, пока нет особых проблем с ней. Многие ученые считают, что как только организм перестает расти, он начинает стареть. В возрасте 18-30 лет кожа упругая и подтянутая. А значит, самое время действовать, поддерживая ее эластичность и свежий вид. Вовсе не нужно пользоваться активным антивозрастным кремом. Достаточно будет легкого увлажняющего крема с солнцезащитным фильтром. А начиная с 20-25 лет, в «рационе» вашей кожи уже должен быть ночной крем, а также гель для век.

Ежедневно увлажняйте кожу после душа, уделяя особое внимание огрубевшим участкам: локтям, коленям, пяточкам. Хотя бы раз в неделю используйте скраб для тела, чтобы избавиться от отмерших частичек и освежить кожу. И не забывайте про кожу шеи и рук – ведь именно эти части тела в первую очередь выдают возраст женщины. Пользуйтесь защитным кремом, а работу по дому делайте в перчатках.

Кожа – внешнее отражение того, что происходит у нас внутри. Одного крема недостаточно для ее здоровья и молодости. Конечно, старение – естественный процесс, однако, зная другие **факторы, представляющие наибольшую угрозу для нашей кожи** , можно выиграть время и продлить коже молодость. Итак...

**Воздействие УФ-лучей**

Все мы любим понежиться под теплым летним солнышком и после отпуска покрасоваться гладким шоколадным загаром. И даже зная, что загорать небезопасно, отказать себе в солнечных ваннах мы не в силах. Помните, загорать активно – вредно. Длительное пребывание на солнце обезвоживает кожу, добавляя новые морщинки и пигментные пятна. А если уж решили понежиться под лучами солнца, то воспользуйтесь солнцезащитным кремом и загорайте в утренние или вечерние часы, когда солнце не так активно. Да, и не забывайте о солнцезащитных очках, чтобы не щуриться и не

«зарабатывать» новые морщинки.

**Дефицит влаги**

Пейте больше жидкости. Значительная часть дневной нормы должна состоять из напитков, не содержащих алкоголя и кофеина. Чтобы избежать обезвоживания, необходимо выпивать достаточное количество воды в день.

А лучше пить талую воду. Делают ее так: чистую воду начинают замораживать, а когда образуется лед на стенках посуды и на поверхности воды, – переливают в другую посуду и замораживают в ней. Когда остается незамерзшей примерно треть – сливают, там все примеси. Оставшийся лед растапливают при комнатной температуре. Талую воду еще называют «живой водой». Постоянное употребление такой воды улучшит цвет и эластичность кожи, а в целом, повысит настроение и жизненный тонус.

**Курение**

Доказано, что у тех, кто курит, морщины появляются значительно раньше, чем у некурящих. Это связано с тем, что никотин разрушает содержащиеся в коже волокна эластина и коллагена, она становится дряблой, менее упругой. К тому же страдают мелкие капилляры, нарушается кровоснабжение кожи, а это приводит, в свою очередь, к плохой заживляемости ран. Ну и, в конечном счете, курение отражается на цвете лица, кожа испытывает кислородный голод.

**Ухудшение обменных процессов из-за дефицита гормонов, витаминов, ферментов и минеральных веществ**

Налегайте на фрукты и овощи. Причем следует отдавать предпочтение плодам с более интенсивной окраской – чем она ярче, тем больше антиоксидантов содержится в продукте. Например, ешьте больше красного винограда, а не белого и зеленого. Антиоксиданты – великолепные помощники в борьбе со старостью.

Также употребляйте в пищу цельнозерновой хлеб. И конечно же, «Овсянка, сэр!». Ешьте продукты, содержащие Омега-3 жирные кислоты. К ним относится жирная рыба: скумбрия, сельдь, сардины, тунец. Большая концентрация Омега-3 кислот в шпинате, грецких орехах. Омега-3 кислоты чрезвычайно полезны, они не вырабатываются организмом, их необходимо получать с пищей. Благодаря Омега-3 жирным кислотам, кожа выглядит молодой и сияющей, на ней образуется защитный слой, препятствующий образованию микротрещин. Кожа сохраняет влагу и силу.

Старайтесь поменьше употреблять в пищу синтетических продуктов. Лучше поберегите свой организм и угостите его чем-нибудь вкусным и полезным. Здоровую натуральную домашнюю пищу есть куда приятнее, чем фаст-фуд. Кстати, задумайтесь, ведь раньше, когда не особо была распространена сладкая газировка и редко употреблялся в пищу майонез, людей с целлюлитными формами было гораздо меньше.

**Недостаток сна**

Приучите себя ложиться спать в одно и то же время и желательно до полуночи. Темные круги под глазами нам ни к чему. Лучше всего спать на спине, так не будут образовываться дополнительные морщины. Выберите подушку поменьше и ни в коем случае не спите на двойной подушке – подумайте о своей шее и «кольцах жизни», которые на ней могут появиться уже через несколько месяцев.

**Неправильное использование косметики по уходу за кожей**

Для каждого возраста существует своя программа ежедневного ухода. Крайне нежелательно по поводу и без повода в юном возрасте прибегать к средствам для зрелой кожи и суперлифтингам. Прежде чем выбрать крем по уходу за кожей, необходимо объективно оценить такие параметры, как возраст, сухость или жирность кожи, упругость, восприимчивость к ультрафиолету. В морозные дни не стоит выходить на улицу, не обеспечив коже надежную защиту специальным жирным кремом.

К слову, крем необходимо наносить «поколачивающими» движениями пальцев. Если крем «втирать» в кожу, то это может привести к ее растягиванию. Наносите крем снизу вверх, как бы приподнимая кожу.

**Горячая вода**

О пользе сауны знают все. Систематическое посещение парной подтягивает кожу, делает ее нежной и даже способствует похудению. Однако частые приемы горячих ванн приводят к дряблости кожи. Также не рекомендуется умываться горячей водой, так как это будет способствовать расширению пор. Заканчивая умываться, ополосните лицо, руки, грудь холодной водой. Это сделает кожу упругой и подтянутой.

**Стрессы**

В наши дни все большее влияние на кожу оказывают стрессы. Стресс буквально «расправляется» с нашей кожей. Когда мы попадаем в стрессовую ситуацию, мозг посылает сигнал, и надпочечники начинают вырабатывать стрессовые гормоны. Под их воздействием повышается давление и частота пульса, напрягаются мышцы и учащается дыхание. Организм готовится противостоять стрессу.

В результате выброса стрессовых гормонов на коже могут появиться раздражение и зуд. Это объясняет неприятности с кожей лица, которые случались практически с каждым накануне какого-нибудь важного события. Затяжной стресс ухудшает наш иммунитет, снижает защитные функции организма. Иногда длительное стрессовое состояние может спровоцировать вспышку акне, хроническое воспаление кожи. Если вы часто нервничаете, необходимо научиться избавляться от стресса. Запишитесь, к примеру, на йогу, медитируйте и переключайтесь на приятные мысли.

Обратите внимание, у людей, часто испытывающих стресс или недовольных своей жизнью, даже уголки губ опущены вниз. Это не должно быть нормой! Следите за собой и своей мимикой. Живите с удовольствием. Любите себя! Испытывайте только положительные эмоции и не переживайте по пустякам. И если у вас в душе будет царить гармония и счастье, то и ваша кожа будет излучать молодость и здоровье, невзирая на возраст.

Автор - **Татьяна Потёмкина**
Источник