

Бороться с морщинами нужно систематично и продолжительное время. Те морщины, которые вы видите на коже образовали год-два назад. После 25-летнего возраста замедляется выработка гиалуроновой кислоты. Таким образом, снижается и восстановление коллагеновых волокон, а именно они вместе с эластиновыми волокнами лежат в основе упругости кожи. Как можно повлиять на этот процесс и можно ли?



Современная наука обязательно рекомендует использовать при уходе за кожей различные средства, стимулирующие выработку гиалуроновой кислоты и восстанавливающие коллаген. На данный момент есть несколько распространенных методов борьбы с морщинами, о которых речь пойдет ниже.

Во-первых, это регулярный уход. К образованию морщин более склонная сухая кожа. Женщинам с такой кожей следует периодически ее увлажнять, как изнутри, так и снаружи. Раз в неделю можно делать пилинг и маски. Если вам меньше 25-ти лет, то крем для кожи пока не требуется. В возрасте 45-55 лет уже требуется применять антивозрастную косметику. Это сыворотки с пептидами, антиоксиданты, клеточные компоненты. Три раза в неделю можно делать специальные маски, которые имеют поддерживающий или моделирующий эффект. В данном случае также эффективны и

срединные пилинги. Результат борьбы с морщинами такими способами можно через месяц. В зависимости от возраста процесс обновления клеток равен 28-100 суток.

Защищайте кожу от солнечных лучей, которые провоцируют образование морщин. Используйте солнцезащитные очки и различные средства защиты от солнца. Соблюдайте контроль за мимикой. Держите расслабленными мышцы лица и морщите лоб. Можно использовать расслабляющие кремы, в которых есть эффект ботокса. Также применяются витамины молодости А, Е, С, которые рекомендуется применять после тридцати пяти лет.

Какие есть физические методы по борьбе с морщинами?

Конечно, большой популярностью пользуется декоративная косметика и средства для ее маскировки. Наносятся они на тёмную часть века. Целиком на все веко не наносится, поскольку консилер может подчеркнуть морщины в уголках глаз. Физические усилия могут помочь укрепить мышцы. Что это за упражнения? Это могут быть простые похлопывания нескольких минут по линиям массажа.



Борьба с морщинами может вестись при помощи вакуумного, баночного массажа. Причем используются разные диаметры банок для разных зон лица. Степень

воздействия подбирается в зависимости от индивидуальных особенностей. При помощи вакуумного массажа можно нарастить кожно-жировой слой и провести укрепление контуров лица. Кожа смазывается маслом какао, а также другими натуральными маслами. По зонам банкой проходят один раз для создания сильного вакуума. В процессе данной процедуры нужно избегать зуда, болевого эффекта и покраснения. После проведения процедуры не нужно сразу идти на холод.

Иглоукалывание способно стимулировать биологически активные точки и это положительно сказывается на внешнем виде. Йога представляет собой очень действенным способом сохранить молодость и достичь внутренней гармонии. Важно правильное дыхание, которое насыщает организм кислородом. При этом проводимость нервных импульсов приводит к перестройке тела и, в том числе, мышц лица. «Фейслифтинг» - имеет примерно тот же эффект и позволяет укрепить мышцы лица.

Какие есть способы профилактики против морщин?

Многие женщины говорят, что с помощью определенных мер можно просто законсервироваться в определенном возрасте. Если вы хотите сохранить гладкий кожный покров, то поддерживайте оптимальный вес. Морщины при лишнем весе скрыты, но жир растягивает кожу. Когда вы худеете, то кожа обвисает и появляются морщины. Успешная борьба с морщинами возможна, когда одновременно с вышеперечисленными мерами в организм поступают вещества для формирования клеток. Это молоко, цельнозерновые каши, овощи/фрукты, а также комплекс витаминов А, В, С.



Крайне рекомендуется бросить курить. Помимо токсинов и обезвоживания, в результате курения образуются морщины вокруг губ. Для кожи лица также вредно спать лицом в подушку. Лучше научиться спать на спине. Положительный эффект дают точечный массаж лица и скульптурная гимнастика.

Различные данные исследований говорят о том, что морщины образуются не только в результате старения, но и в результате внутренних зажимов. Различные процедуры при этом носят временный эффект, видимы внешне. Но после избавления внутренних проблем можно стать действительно моложе. Данная процедура называется флоутинг. Он проводится в специальной камере, где внешние воздействия минимальны. Внутри находится раствор сульфата магния. В результате эффекта полной невесомости и расслабления мышц, восстанавливаются силы и равновесие.

Борьбу с морщинами нужно начинать с юности. Для молодых девушек первые морщины помогут убрать наклейки с ботоксом. При профилактических процедурах против морщин в курс должны входить протеины, а также питательные вещества для ухода за кожей. При регулярном уходе это может быть массаж, маски, мезотерапия и т.п. Некоторые из этих процедур предполагают инъекции веществ в верхний слой кожи.

В целом о борьбе с морщинами можно сказать следующее. Важен здоровый образ жизни. Требуется использовать средства для усиления кровообращения и стимуляции обновления клеток. Это могут быть скрабы, питающие кремы, пилинги, лосьоны для массажа.