

Kozmetikusunk tanácsai

A bőr öregedése, avagy hogyan előzzük meg a **ránckokat**...

Azt mindannyian tudjuk, hogy az örök fiatalság általában felfedezése még várat magára, de az emberek maguk is sokat tehetnek azért, hogy megelőzzék, illetve enyhítsék az öregedés folyamatát.

Az idő előre haladtával a bőr vékonyodik.

Következésképpen, hogy a kötőszövetünk lassan elindul az öregedés útján. Testünk évtizedenként két centiméterrel bővül. Dereunk és csípőnk kiszélesedik.

Senki sem tudja, hogy pontosan miért öregszünk, ami viszont biztos, hogy...

- Az öregedés egyfelől a **gén**ek által meghatározott folyamat, miszerint a bőr öregedése a szervezet öregedésének szerves része.

Vannak, akiknek már fiatalon öregessé, ráncossá válik az arca, annak ellenére, hogy egészséges életmódot folytattak.

Ugyanakkor azt is tudnunk kell, hogy a tudósok most már határozottan állítják, hogy a gének csupán egyharmad részben felelősek a testi-fizikai adottságokért!!!

- A maradék az életmód függvénye. **A bőr öregedésében igen komoly szerepe van a környezeti tényezőknek** (napfény, életvitel, étkezés, bőrápolás stb.)

Segítségül néhány ötlet, ahhoz, hogy jó úton járjon a fiatalság megőrzésében!

Jó vérkeringés, kevés ránc!

Nézzük csak: például **a stressz energiát vesz el**. Ez a veszteség sajnos a bőrünkre íródik, amitől sápadt, erőtlen és élettelen lesz arcunk. A stressz okolható akkor, ha rossz a bőr vérkeringése. Ilyenkor a bőrsejtek és a bőrszövetek a véren keresztül nem kapnak elegendő tápanyagot, oxigént. Az elhalt hámsejtek egyre vastagabb rétegben maradnak arcunkon, és a kis véregek képtelenek lesznek egészséges rózsaszínűre színezni az arcunkat.

A jó vérkeringés érdekében, használjon bőrradírt hetente 1x, (Solutions tisztító bőrradírt) és utána a ránctalanítót se felejtse el!

Ránckok ellen extra tipp: új Ultimate elixír, amely koncentrált bőröregedést késleltető hatóanyagainál fogva ránctalanításra a mai tudomány szerint a legalkalmasabb.

Sok mozgás!

Ha, sokat mozgunk a friss levegőn, kerékpározást, úszást, jógát, gyaloglást választunk, a sok autózás helyett, egéretat, nyerhetünk az öregedés elől.

Egyen a fiatalságért!

Például fokhagymát, amely a véreket rugalmasan tartja. Igyon zöld teát mindennap, mert csökkenti a vérnyomást és a koleszterinszintet, ugyanakkor segít a rák kialakulásának megelőzésében. Igyon egy pohár bort vagy sört evés után. A jó alvás

meghosszabbítja az életet, a kevés alkohol pedig megakadályozza a vértestecskékben a káros anyagok elraktározódását. Fogyasszon omega-3 zsírsavakban gazdag olajokat (például halolajat), segít a depresszió leküzdésében, és védi a szívet.

Védje a bőrét a káros UV-sugaraktól!

Az emberek a legnagyobb hibát azzal követik el, hogy nem fokozatosan szoktatják bőrüket az UV-sugarakhoz. **Használjunk megfelelő fényvédő krémet** (a legtöbb nappali krémünkben, sőt a sminkszereinkben is található már fényvédő)!

Rendszeres, alapos, mindennapos bőrápolás!

Bőrét tisztítsa le naponta legalább 2x, reggel és este, bőrtípusának megfelelő arctisztítóval és tonikkal, és ne feledkezzen meg a nyakáról, dekoltázsáról sem (Solutions arctisztító hab, Anew Retroactive 2 az 1-ben arctisztító, ill. ránctalanító, alkoholmentes és alkohol tartalmú tonik)! Fontosnak tartom, a radirozást, ezt már korábban említettem, és a bőrmegújítást (Anew Clinical mikrohámlesztő). Az előregedett bőr eltávolításával új, rugalmas bőr nyerhető. Olyan ez, mint amikor egy növénynek levágják az elszáradt, előregedett részét, s mellette kinő a friss hajtás.

Azt gondolom, a fent leírtak nem is olyan nehezen betarthatóak, MOST csak egy kis odafigyelés kell ahhoz, hogy később éveket nyerjünk!

Istenes Kati
AVON kozmetikusmester, tréner

