

Як зупинити старіння шкіри

Наш шкірний покрив піддається впливу великої кількості негативних факторів, однак головними винуватцями швидкого старіння є вільні радикали - руйнівні агресивні молекули, які утворюються під впливом ультрафіолетових променів, сигаретного диму, стресу і забруднень навколишнього середовища.

Вільні радикали викликають пошкодження в структурі ліпідів і білкових волокон - колагену і еластину. Спочатку руйнування не помітні, оскільки шкіра постійно оновлюється, протягом 28 діб нові клітини замінюють старі. Але з часом цей цикл регенерації все більш і більш збільшується. Крім того, вже після 30 років починають з'являтися зморшки через поступове зниження рівня гормонів, що відповідають за регенерацію клітин.

Одна з перших ознак старіння шкіри - це зменшення її пружності, в результаті чого з'являються зморшки навколо очей і губ. Поступово роговий шар епідермісу стає товстіше і грубіше, активність сальних залоз знижується, викликаючи сухість, погіршується кровообіг в капілярах, що призводить до їх крихкості.

Сотні років люди намагаються знайти чудо-еліксир, який дозволив би виграти бій з часом і зупинити старіння шкіри. На допомогу приходять правильний догляд за обличчям, здоровий спосіб життя і сучасні косметичні засоби та процедури, що дозволяють надовго зберегти молодість шкірного покриву і відстрочити появу зморшок.

Крем

Отже, що повинен містити антивіковий крем, щоб надавати хороший ефект на різних вікових етапах?

- Після тридцяти вибирайте косметичні засоби, багаті сполуками, що нейтралізують дію нестабільних молекул, наприклад, з такими потужними антиоксидантами як вітаміни С, Е. Бажано, щоб до складу входили компоненти, що відновлюють водно-ліпідний баланс епідермісу, наприклад, гіалуронова кислота.

Нічний крем з таким «активатором молодості» як коензим Q10 стимулює оновлення клітин шкірного покриву і дарує йому життєву енергію. Обов'язковою властивістю денної продукції, незалежно від віку, повинен бути її сонцезахисний фактор, тому що УФ-промені відповідають за фотостаріння епідермального шару, сприяючи швидкому руйнуванню фібропластів.

- Після сорока років до вищеперелічених компонентів варто додати фруктові кислоти і похідні вітаміну А (ретиноїди). Такі сполуки активізують відновлення і оновлення здорових клітин, покращують проникнення поживних речовин через бар'єр епідермісу, вирівнюють колір обличчя і зволожують.

Зупинити старіння шкіри допоможе новітня технологія застосування сироваткових протеїнів і біоактивних білкових молекул пептидів в складі кремів і сироваток, що дозволяє підвищити пружність епідермального шару за рахунок потужного антиоксидантного ефекту і стимулювання вироблення колагену і еластину.

- Після п'ятдесяти гарною підтримкою для епідермального шару є фітогормони. Вони допомагають заповнити дефіцит естрогенів в шкірному

покриві, поліпшують його зволоження та живлення. Цінним компонентом є також колаген, антиоксиданти, фруктові кислоти і кофеїн, який регулює циркуляцію крові. Варто також шукати крем з кальцієм, який поліпшує структуру епідермісу.

Правильний догляд

Ключовим моментом у збереженні молодості і здорової шкіри є правильне очищення обличчя. Шкірний покрив не любить мила, яке руйнує ліпідний шар і сушить епідерміс. Тому для умивання і очищення використовуйте спеціальні емульсії, молочко і м'який тонік. Вечірній демакіж проводьте дуже ретельно, щоб протягом ночі шкірний покрив міг регенерувати. Процеси оновлення найбільш інтенсивні між північчю і 6 ранку. На ніч обов'язково використовуйте живильний крем, що підходить для вашого типу шкіри. Якщо у вас сухий тип, то використовуйте жирні емульсії, при жирному - продукцію з легкою текстурою.

Хороший ефект дає застосування скрабів. Процедура відлущує мертві клітини, стимулюючи їх оновлення, покращує кровообіг і утворення колагену, вирівнює колір обличчя. Шкіра глибоко очищається, вільно дихає і краще вбирає активні компоненти та поживні речовини з кремів, сироваток і масок.

Пілінг

Швидкий ефект омолодження дає пілінг фруктовими кислотами або гліколевою кислотою. Його можна робити як в косметичному кабінеті, так і в домашніх умовах. Більше дізнатися про рецепти домашньої косметики [можна тут](#). Не меншою популярністю користується [кріомасаж рідким азотом](#), який проводять в косметичних кабінетах.

Особливої турботи вимагає делікатна область навколо очей. Для догляду за нею вибирайте легкі гелі та сироватки. Хорошим вибором будуть спеціальні базові олії, а також патчі, які живлять шкірний покрив і запобігають появі зморшок.

Якщо не зупинити, то уповільнити старіння шкіри допоможуть народні засоби, які працюють не гірше дорогої косметики за умови регулярного застосування процедур.

Адекватне зволоження

Зневоднена шкіра стає менш еластичною, швидше старіє і погано захищає від зовнішніх впливів, тому важливою умовою продовження молодості є адекватна гідратація. Особливо це актуально влітку, коли під впливом сонця і високої температури клітини втрачають вологу. Наносьте інтенсивні засоби зволоження, принаймні, 2 рази на день.

Протягом дня збризкуйте обличчя термальною водою. Один-два рази на тиждень накладайте зволожуючі маски. Незалежно від сезону випивайте 5-8 склянок чистої води в день.

Рослинні гормони

Зупинити старіння шкіри допоможе новинка косметичного ринку - кинетин. Це натуральний, рослинний гормон росту, який відповідає за поділ клітин. Як показали вчені кінетин, що входить до складу кремів, допомагає істотно уповільнити появу вікових змін і усуває пошкодження шкірного покриву, викликані вільними радикалами. Крім того, на відміну від застосовуваних в останні роки ретинолу або фруктових кислот, дана речовина не викликає роздратування і підходить для чутливого типу шкіри.

Здорове харчування

Важливу роль в антивіковому догляді відіграє правильне харчування з великою кількістю зелені, овочів і фруктів, а також з включенням в раціон незамінних Омега-3 жирних кислот. Така здорова дієта забезпечує організм необхідними поживними речовинами: вітамінами, мікроелементами і великою кількістю природних антиоксидантів.