

## 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.

**Заштитите 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

## Как отсрочить появление морщин

Автор: admin

24.09.2013 20:17 -

---

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

## Как отсрочить появление морщин

Автор: admin

24.09.2013 20:17 -

---

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](#)