



Навряд ли на планете найдутся люди, которые сознательно мечтают о старости. Да, возможно, вам кажется привлекательным то, что можно будет сидеть на пенсии и не задумываться о проблемах на работе, что дети уже будут взрослыми и не потребуют безраздельного внимания, что наконец-то можно будет исполнить все мечты, на которые никогда не хватало времени... Однако абсолютно точно вы не желаете увидеть признаки старости на своем лице и теле.

Но редко кому удастся сохранить безупречную кожу до преклонного возраста. Уже после 25 некоторые девушки начинают замечать мелкие морщинки на лбу и около губ. К 35-40 годам складочки становятся заметными для других, они становятся глубже, увеличивается их количество.

А потом они начинают прибавляться не по дням, а по часам. Пока наука не нашла универсального средства, чтобы остановить старение, мы, с помощью женского сайта <http://volos.net.ua>, посоветуем вам, как выглядеть молодой и цветущей как можно дольше.

Почему же морщины появляются так рано? В первую очередь, из-за недостатка влаги в коже, авитаминоза, недостатка кислорода, а также стрессов, плохой экологии,

ультрафиолетовых лучей и прочих внешних факторов. Поэтому нельзя бороться с морщинами только с помощью кремов и лосьонов, вместе с этим нужно питать организм изнутри. Необходимо употреблять очень много жидкости – воды или зеленого (либо травяного) чая - 2.5-3 литра в день. Также в рационе обязательно должны присутствовать свежие фрукты и овощи – витамины А, С, D и Е ответственны за обновление клеток. Огромное значение имеет здоровый образ жизни: чрезмерное употребление никотина и алкоголя изнашивает организм женщины и очень быстро старит его. А спать необходимо как минимум 8 часов в сутки.

Современные косметические средства тоже очень действенны, только необходимо подобрать те, которые идеально подойдут именно для вашей кожи. Днем нужно использовать продукты легкие: это могут нежирные крема или лосьоны. Желательно, чтобы они оказывали защитный эффект от ультрафиолетовых лучей. Ночью же нужно способствовать регенерации клеток. Используйте средства, содержащие питательные ферменты, витамины, фруктовые кислоты.

Существуют народные средства, которые также будут эффективны в борьбе с морщинами:

Смешайте 1 чайную ложку меда и 1 яичный белок с 2 столовыми ложками йогурта и несколькими каплями лавандового масла. Эта маска избавит от небольших складок.

Есть и другой рецепт: необходимо смешать чайную ложку сливок и меда с одним яичным желтком. Равномерно нанесите эту смесь на лицо, оставьте ненадолго и смойте теплой водой.

Если вы всерьез хотите заняться оздоровлением своей кожи, то вместе со всеми этими средствами делайте несложные упражнения:

- Указательные пальцы приложите к концам бровей, а большие пальцы расположите под скулами. Улыбайтесь, преодолевая сопротивление и напрягая мышцы.

- Прижатые друг к другу пальцы приложите ко лбу, и поднимите брови вверх. Расслабьте мышцы спустя 10-15 секунд.

- Указательные пальцы приложите к уголкам губ, сожмите их как можно плотнее. Через 10 секунд расслабьте мышцы.

- Указательные пальцы плотно прижмите к середине щек. Мышцы вокруг рта напрягайте в течение 10-15 секунд, прижимая губы к зубам.