

ZMARSZCZKOM mówimy NIE!



Takiej kobiety, która przyzna się, że lubi swoje zmarszczki, chyba nie ma! Choć to, kiedy skóra zaczyna się starzeć, zapisane jest w genach, możemy ten proces znacznie opóźnić. Istnieje już cały arsenał kosmetyków i mnóstwo zabiegów, które mogą nam w tym pomóc. Trzeba jedynie zainteresować się nimi w odpowiednim czasie, no i dobrać do potrzeb swojej skóry. Jej wygląd zależy od tego, jak była pielęgnowana już od wczesnej młodości. Ale tak naprawdę nigdy nie jest za późno, by o siebie zadbać. Nowoczesne metody odmładzające oraz kosmetyki dopasowane są dla pań w każdym wieku. Dzięki nim mamy szansę zestarzeć się wolniej i przede wszystkim ładniej. A o tym przecież od zawsze marzymy.

KREMY PRZECIWMARSZCZKOWE

KIEDY PO NIE SIĘGNAĆ?

Najlepiej już po trzydziestym roku życia; dlatego, że w tym wieku organizm produkuje coraz mniej substancji odżywczych, a skóra nie wytwarza dostatecznie dużo składników pozwalających zachować jej elastyczność. Samo nawilżanie przestaje więc już wystarczać. Kremy przeciwzmarszczkowe działają zaś wszechstronnie: odżywiają, regenerują i dostarczają cerze wilgoci. Mogą spowodować, że oznaki starzenia pojawią się na twarzy znacznie później. Stosuje się je zależnie od potrzeb skóry: raz lub dwa razy dziennie. Oczywiście zawsze na oczyszczonej mleczkiem i tonikiem twarz.

CO ZAWIERAJĄ?

Przede wszystkim witaminy A, C i E, czyli tzw. antyutleniacze. To one właśnie skutecznie walczą z wolnymi rodnikami, które odpowiedzialne są za starzenie skóry. Coraz częściej wykorzystuje się także flawonoidy, czyli antyutleniacze roślinne. Działanie odmładzające mają również kwasy owocowe, które nie tylko złuszczą naskórek, ale i pobudzają produkcję kolagenu. Kremy przeciwzmarszczkowe do stosowania na dzień zawierają też filtry UVA.

MASECZKI UJĘDRNIAJĄCE

JAK DZIAŁAJĄ?

To najszybszy sposób na poprawę wyglądu skóry. Takie kosmetyki zawierają znacznie więcej składników aktywnych niż te, które stosuje się na co dzień. Jednak tylko razem z kremami przeciwzmarszczkowymi tworzą zaporę skutecznie powstrzymującą działanie czasu. Maseczki zawierają substancje pobudzające krążenie krwi i uelastyczniające tkankę łączną. Wzmacniają też kolagen i elastynę, dzięki czemu skóra staje się bardziej elastyczna. W efekcie w kilka minut potrafią ujędrnić pomarszczoną skórę. Staje się ona bardziej napięta, a zmarszczki lekko się wygładzają. Twarz sprawia wrażenie wypoczętej, świeżej. Jednak maska nie zastąpi kremu przeciwzmarszczkowego.

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - poradnik medyczny online](#)

