

Le rughe sono inevitabili, che sia chiaro, fa parte del fisiologico processo di invecchiamento che solo la bacchetta magica potrebbe arrestare ma ci sono molte cattive abitudini, molto comuni, che accelerano il processo solcando ancora di più il volto. Vediamo di scoprire come tentare di mettere rimedio...

Esagerare con il botox.

Ebbene sì, abbiamo deciso di esordire proprio con l'uso eccessivo del botox perché, come tutte le cose, se usato in maniera non adeguata, piuttosto che aiutare, peggiora la situazione. Molte donne, infatti, superati i temuti 'anta' ricorrono al 'ritocchino' per tentare di minimizzare i segni del tempo. Studi recenti, però, hanno dimostrato che l'uso eccessivo del botulino potrebbe creare l'effetto contrario perché riduce l'elasticità della pelle del viso.

Dormire poco. Non c'è niente da fare, dormire almeno 8 ore la notte è necessario, indispensabile. Riposare adeguatamente, infatti, dona alla pelle un aspetto più fresco e riposato!

Buone abitudini per una pelle giovane!

Stop alle rughe!



Mangiare poca frutta e verdura.

Gli antiossidanti sono i nostri miglior amici per quanto riguarda la battaglia contro i radicali liberi e mangiare 4 o 5 porzioni di frutta e verdura al giorno è decisamente più importante e funzionale (aggiungiamo anche economico) di un qualsiasi trattamento estetico.

Mangiare troppi dolci.

Mangiare cibi zuccherini (quindi ad alto indice glicemico) invecchia la pelle. Le molecole di zucchero si attaccano alle proteine della pelle causando una perdita di elasticità del viso, gonfiore e la comparsa di linee sottili.

Lo zucchero raffinato (così come altri carboidrati semplici) innescano infiammazioni che dopo una serie di processi, finiscono con il degradare il collagene e l'elastina.

Masticare la gomma.

Rinfresca l'alito ed è un alleato prezioso dopo il pasto in assenza di spazzolino e dentifricio ma... il chewingum produce le rughe sulla bocca inferiore. Masticare, quindi, con moderazione...

Fumare. Il fumo è la causa più comune della formazione delle rughe, senza conside-

Ecco alcune semplici abitudini per combattere le rughe dal momento di andare a dormire sino al risveglio!

Dormire a 'pancia in sotto' è una pessima abitudine perché si crea pressione schiacciando parte del volto contro il cuscino, contribuendo così all'insorgere delle rughe sul viso. Forzati a dormire di schiena e usa una federa di seta o di raso. Anche il tipo di cuscino può fare la differenza: prova un cuscino in lattice o in viscoelastico. Appena sveglia, massaggia il viso con una crema idratante esercitando una pressione media per sciogliere i liquidi in eccesso.

rare che è un vizio molto dannoso per quanto riguarda lo stato generale della nostra salute.

Alcolici. Il consumo eccessivo di bevande alcoliche riduce i livelli di vitamina A (potente antiossidante) e fa gonfiare i vasi sanguigni che riducono l'elasticità dalla pelle, in maniera permanente.

Struccarsi male. Andare a dormire senza aver lavato bene la pelle del viso è un errore imperdonabile. I residui del make-up, infatti, impediscono alla cute di respirare e lasciano sostanze inquinanti sulla pelle.

Stress. Lo stress prolungato, specie quando e se diventa cronico, contribuisce all'invecchiamento delle pelle e alla formazione delle odiate rughe sul viso.

Non mantenere il peso forma. Seguire una dieta equilibrata giova non solo

alla salute ma anche alle rughe. Riuscire a mantenere il peso forma ottimale (senza il famoso effetto yo-yo) eviterà la perdita di elasticità della pelle.

Il sole. È ormai risaputo che l'eccessiva esposizione al sole è deleteria per quanto riguarda la bellezza e la salute della pelle. Esporsi (al mare come in montagna) ai caldi raggi senza un'adeguata crema solare con un alto fattore di protezione e senza un abbigliamento 'ad hoc', contribuisce all'invecchiamento precoce (e rapido) della pelle. Mai sottovalutare anche l'importanza degli occhiali da sole! Non solo per proteggere gli occhi dai raggi UV, ma anche per fare in modo di non 'solcare' la pelle della fronte. È confermato dalle statistiche che chi indossa gli occhiali da sole ha meno rughe di chi si non li usa.



