**Na straży swojej młodości**

**Trudno uwierzyć, że nasze ciało zaczyna się starzeć już przed 30 rokiem życia. Skóra powoli traci na jędrności, a także pojawiają się pierwsze siwe włosy i delikatne jeszcze, często niezauważalne zmarszczki. Zazwyczaj główne starania idą w kierunku ukrycia tych symptomów. Tymczasem równie istotne są działania, które cały proces opóźniają. Warto też pamiętać, że nie dotyczy on jedynie twarzy, ale i skóry dłoni oraz szyi. Jak kompleksowo zadbać o naszą urodę? Oto kilka niezbędnych informacji i porad.**

**Czym jest starzenie i od czego zależy**

Starzenie się skóry to proces naturalny i nieunikniony. Istnieje wiele kluczowych aspektów, od których zależy jego postać i przebieg, jak choćby uwarunkowania genetyczne czy gospodarka hormonalna. Ale wpływ na to mają również czynniki zewnętrzne – przykładowo, promieniowanie UV powoduje sukcesywny zanik warstwy rozrodczej naskórka, a w konsekwencji przebarwienia, utratę sprężystości i elastyczności skóry oraz powstawanie zmarszczek.

Kolejna istotna kwestia, to palenie papierosów. Dym nikotynowy zawiera substancje, które odwadniają naskórek, zwężają naczynia krwionośne oraz obniżają poziom witamin A, C i E. W rezultacie, skóra palacza staje się szorstka, blada i poszarzała, co wizualnie może postarzyć go nawet o 10 lat.

Co jeszcze przyspiesza proces starzenia? Nieodpowiednia ilość snu, nadmierny stres, niedostateczna ilość przyjmowanych płynów, zła dieta, brak aktywności fizycznej czy też niewłaściwa pielęgnacja skóry.

**Natury nie oszukasz (?) – objawy starzenia oraz sposoby pielęgnacji**

Linie i zmarszczki, ujawniające się wokół oczu i ust oraz na czole, są najłatwiej zauważalne – można je dostrzec już około 25 roku życia. Niepożądane zmiany wywołuje i z czasem pogłębia nasza mimika twarzy. W pielęgnacji pomoże przede wszystkim odpowiednia dieta, bogata w witaminy A, C i E oraz naturalne przeciwutleniacze (zawarte np. w selerze, papryce, marchwi lub czerwonym winie). Niezmiernie ważne jest także picie dużej ilości wody (nawet 2 litrów dziennie), codzienne zmywanie makijażu i stosowanie kremu pielęgnacyjnego. Zaś pomocnymi zabiegami kosmetycznymi okażą się m.in. fotoodmładzanie, radiofrekwencja i mikrodermabrazja.

Zdecydowanie cieńsza skóra szyi i dekoltu, przy niewłaściwej pielęgnacji (lub jej braku), znacznie szybciej poddaje się zmianom i wiotczeje. Dlatego warto wyrobić w sobie odpowiednie nawyki pielęgnacyjne, zwłaszcza, że nie zajmują dużo czasu i nie wymagają skomplikowanych zabiegów. Zalicza się do nich codzienne stosowanie preparatów nawilżających, zawierających witaminy, flawonoidy, koenzym Q10 i kwasy owocowe AHA. Należy pamiętać również o kremach z filtrem i odpowiednich nakryciach (przy dużym nasłonecznieniu) oraz masażach, poprawiających krążenie i wzmacniających konkretne partie mięśniowe.

Promieniowanie, zła pielęgnacja i częsty kontakt z detergentami to czynniki, które sprawiają, że skóra dłoni staje się przesuszona, zmęczona i traci swój estetyczny wygląd. To właśnie w tych miejscach najszybciej pojawiają się efekty starzenia, dlatego dobrze jest regularnie wykonywać zabiegi domowe (peelingi, masaże, kremy i maski). Skuteczne są też kąpiele w ziołach nagietka lub oliwie i żółtku, podobnie jak namaczanie dłoni w kleiku z siemienia lnianego. Pielęgnację domową warto wspomóc systematycznymi zabiegami parafinowymi w gabinecie kosmetycznym. Tymczasem dobrą kondycję paznokci zapewni dieta bogata w białko oraz spożywanie galaretek.

Kompleksowa pielęgnacja skóry to zdecydowanie szersza dziedzina. Więcej informacji na temat starzenia się oraz możliwych sposobów przeciwdziałania mu znajduje się w [artykule na portalu kreatywna.pl](http://www.kreatywna.pl/uroda/misja-oszukac-starzenie).