

Τα πέντε λάθη που μας γερνάνε νωρίτερα - Πώς να τα αποφύγετε



0

χρόνος αφήνει τα σημάδια του στο δέρμα και αυτό είναι κάτι το οποίο δεν μπορεί να σταματήσει κανείς. Αντιθέτως υπάρχουν τέσσερις συνήθειες που μπορεί να επιταχύνουν τη φθορά. Κοινώς μας γερνούν πιο εύκολα. Ποιες είναι αυτές και πώς μπορούν να γλιτώσουμε από την επιπλέον φθορά.

- Επισκεφθείτε το δερματολόγο

Καθώς τα χρόνια περνούν και επιδεινώνεται η όραση, οι μύες γύρω από τα μάτια συσφίγγονται για να επικεντρωθούν, με αποτέλεσμα να ζαρώνουν και να μην επανέρχονται, με αποτέλεσμα οι μικροσκοπικοί μύες να βαθαίνουν τις γραμμές γύρω από τα μάτια, και να φαίνεστε κουρασμένες. Μια επίσκεψη στον οφθαλμίατρο και ένα ζευγάρι γυαλιά ή φακών επαφής διορθώνουν την όραση.

- Μην παραμελείτε τα δόντια σας

Η οδοντοστοιχία συμβάλλει στη δομή και στο ύφος του προσώπου. Όταν λοιπόν τα δόντια έχουν φθαρεί, το δέρμα του προσώπου μπορεί να γίνει πιο χαλαρό γύρω από το στόμα.

Επισκεφθείτε τον οδοντίατρό σας και φροντίστε επιμελώς την υγεία των δοντιών σας για να αποφευχθεί η χαλάρωση γύρω από το στόμα.

- Αγοράστε τα σωστά γυαλιά ηλίου

Το δέρμα γύρα από τα μάτια είναι εξαιρετικά ευαίσθητο και για αυτό χρειάζεται όλοι να χρησιμοποιούμε ένα ειδικό αντιηλιακό για να αποφεύγονται οι ρυτίδες και οι δυσχρωμίες. Επιπλέον, ένα σωστό ζευγάρι γυαλιών ηλίου μπορεί να χρησιμεύσει ως γραμμή άμυνας.

- Με προσοχή τα αντισυλληπτικά

Τα αντισυλληπτικά μπορεί να προκαλέσουν καφέ-γκρι κηλίδες σαν σκιές στο άνω χείλος, τα μάγουλα, το μέτωπο και τη μύτη, να δημιουργήσουν δηλαδή αποχρωματισμούς στο δέρμα που προσθέτουν χρόνια.

- Προστατευθείτε από τον ήλιο

Οι συνέπειες της έκθεσης στον ήλιο χωρίς καμία προστασία είναι καταστροφικές. Καφέ-γκρι κηλίδες (μέλασμα), καφέ κηλίδες που μοιάζουν με επίπεδες κρεατοελιές (φακίδες), σπασμένα αγγεία και φακίδες είναι μόνο μερικές από τις άμεσες επιδράσεις που μπορεί να έχει στο δέρμα η έκθεση στον ήλιο.

Η συχνή ανανέωση του αντιλιακού, ένα καπέλο και τα γυαλιά ηλίου μπορούν να περιορίσουν τις βλαβερές συνέπειες της έκθεσης στον ήλιο.

Πηγές: K-mag.gr-iefimerida.gr