



Όταν

εμφανίζονται συνεχώς νέες ρυτίδες, μάλλον δεν έχετε προσέξει αρκετά το δέρμα σας.

Σύμφωνα με τη δερματολόγο και ψυχίατρο **Amy Wechsler** που εργάζεται για το διάσημο οίκο **Chanel**, η γήρανση του δέρματος δεν είναι κάτι που συμβαίνει σε μία μέρα.

Το κολλαγόνο του δέρματος σταδιακά μειώνεται με την πάροδο του χρόνου. Τρία είναι όμως τα πράγματα που επιταχύνουν τη γήρανση: η **υπερβολική έκθεση στον ήλιο**, το **κάπνισμα** και το **χρόνιο στρες**. Σταματώντας αυτές τις «κακές συνήθειες» θα βοηθήσουμε το δέρμα μας να παραμείνει όμορφο και νεανικό.

«Θα πρέπει να αγαπάμε τον εαυτό μας σε κάθε ηλικία - ο στόχος είναι να αισθανόμαστε και να είμαστε όσο το δυνατόν πιο υγιείς.»

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr)