Боремся с морщинами при помощи питания

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/boremsya-s-morshinami-pri-pomoshi-pitaniya/
Клетки кожи, как говорят учёные, с возрастом обновляются медленнее, у новорождённых каждые 72 часа, у людей от 16 до 35 – только раз в месяц и дальше по убывающей. Но это совсем не причина, чтобы расстраиваться и опускать руки, поэтому мы будем бороться с морщинками.

Интересно, что появление или не появление морщин зависит и от питания. Если присмотреться к изображениям и фотографиям японок, то можно заметить, что даже в пожилом возрасте на их лицах почти не заметно морщин. Оказывается, что существует диета против морщин.

Как ни грустно многим из нас, но ради гладкой сияющей кожи придётся отказаться от огромного количества кофе, копчёного, жирного, а так же тортов и пирожных.

Для того чтобы темп восстановления коллагена не снижался, нужен витамин С. Именно он активирует те клетки соединительной ткани, которые вырабатывают коллаген. К счастью он есть практически во всех овощах, фруктах, зелени.

Необходим так же витамин А, который подталкивает организм к производству новых клеток кожи. Он же помогает избавлению от старых омертвевших клеток кожи.

Бета-каротин, который и превращается в витамин А, сильнейший антиоксидант, борющийся со свободными радикалами содержится в моркови, помидорах, красном сладком перце, хурме, дыне, тыкве, кураге, апельсинах. Если включать часто в рацион эти продукты, то кожа приобретёт устойчивость к обезвоживанию и до старости будет гладкой и свежей. Постоянное присутствие этих продуктов в рационе сделает поверхность кожи гладкой, свежей и устойчивой к обезвоживанию и повреждениям.

Лучшее блюдо для пополнения этого витамина на завтрак – горсть кураги с чаем или морковный салат с оливковым маслом.
Подойдёт и варёная или жареная морковь с маслом, сметаной.
Хурма, апельсины подойдут для перекусов.
А тушёная тыква на ужин.

Активно препятствует появлению морщин Омега-3 и Омега-6 кислоты. Они так же не дают закупориваться порам и защищают от воспалительных процессов. Идеальным источником этих кислот является рыба, а так же орехи. Поэтому рекомендуется включать в ежедневный рацион сельдь, сардины, форель, лосось, тунец, миндаль, фундук, льняное масло.

А вот злоупотребление мясом, особенно красным приводит к ранним морщинам.
Вообще-то для гладкости и упругости кожи полезны любые фрукты.

Кроме внутреннего употребления, полезно ухаживать за кожей и извне. Существует масса народных эффективных средств против морщин. Как ни странно, но народные средства от морщин очень эффективны.

На увядающую кожу благотворно воздействует айва.
Можно сделать маску из пюре айвы с добавлением мёда, оливкового масла или сметаны.
А можно просто взять ломтик айвы и сделать им утренний массаж лица.
Через полмесяца морщинки начнут разглаживаться, кожа станет более упругой.

Очень эффективны для сохранения молодости и разглаживания уже имеющихся морщинок маски с алоэ.
Очистить листья алоэ от кожицы, превратить в пюре и хорошо перетереть 2 ст. ложки алоэ с 1 десертной ложкой мёда, нанести на лицо на 15 минут.
Умыться водой комнатной температуры.

Картофель уберёт уже имеющиеся морщинки, в том числе и возле глаз.
Картофель отварить в кожуре, очистить, превратить в пюре, добавить 1 десертную ложку сметаны, хорошо перемешать и в тёплом виде нанести на лицо, начиная с наружных углов глаз.
Смыть через полчаса водой комнатной температуры.
Нанести увлажняющий крем.

Настой календулы хорошо разглаживает и не маленькие морщины, но при регулярном использовании.
1 ст. ложку измельчённых цветков календулы (продают в аптеках) залить 1 стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить.
Смочить в отваре махровую ткань и наложить на лицо на 20 минут.

Умыться водой комнатной температуры.
Для ощутимого эффекта процедуру проводят через 1 день в течение 2-3 месяцев.