

## Топ 3 причини за състаряването на кожата

### Прекомерно излагане на слънце

Причина номер едно за ранното състаряване и увреждане на кожата е съвсем проста – слънцето. Именно за това ние забелязваме, че кожата на ръцете, лицето и шията се състарява по-бързо от други области, защото тези области обикновено са открити и изложени най-много на пряка слънчева светлина.

Поради излагането на ултравиолетови лъчи кожата става по-тънка, появяват се бръчки, петънца, УВ лъчите променят и унищожават колагена и еластина. Колагенът и еластинът поддържат кожата свежа и млада.

Младите хора не са имунизирани срещу вредното въздействие на слънцето. Често се виждат преждевременно състарени жени, които прекарват много време на плажа или край басейна.

### Неправилно хранене

Причина номер две е неравнното хранене. Водата поддържа кожата хидратирана и гладка, също така помага за освобождаването от токсините. Важно е да пиете достатъчно количество вода на ден (но не студени чайове или газирани напитки). Ако обичайно пиете по-малко вода от необходимото, почти веднага ще забележите разлика след като увеличите приема на количеството вода. Препоръчително е минимум около 8 чаши (1.5 л.) вода на ден, но колкото повече, толкова по-добре.

Консумирайте пресни плодове и зеленчуци. От тях организмът Ви събира необходимите ресурси за възтановяване клетките на кожата. Преработените храни са „мъртви“ храни и предлагат по-ниска подкрепа за здрава и красива кожа.

### Пушене

Причина номер три е пушенето. Не пушете, това състарява кожата Ви. Пушенето намалява кислорода в клетките, което прави кожата да изглежда не здрава, с жълтеникав оттенък, по-суха.

С уважение: П. Каляшева

За повече информация и лечение потърсете контакт с д-р Каляшева.