

Sfaturi practice pentru prevenire imbatranirii la barbati

By *george*

Created 03/07/2009 - 19:55

Fie ca il ignoram sau nu, timpul isi pune invariabil amprenta asupra tuturor. Prin urmare, fie ca suntem reprezentanti ai sexului frumos, sau ne includem in randurile persoanelor de sex masculin, cu totii vrem sa ne pastram tineretea si infatisarea proaspata a pielii pentru cat mai mult timp. Este foarte adevarat ca industria produselor cosmetice isi centreaza foarte mult atentia asupra doamnelor si domnisoarelor. Cu toate acestea indiferent de sexul dumneavoastra, leacurile naturale raman cele mai recomandate. Explicatia consta in faptul ca produsele naturiste au capacitatea de a inlocui antioxidantii si radicalii liberi din piele, si doar mascheaza ridurile si petele care apar odata cu varsta.

Cativa pasi simpli de a intretine tenul in mod natural

Pasul 1: Curatarea zilnica a tenului

Cunoastem cu totii importanta mentinerii tenului cat mai curat, nu numai pentru prevenirea acneei, cat mai ales pentru mentinerea tonusului si a prospetimei acestuia. Tocmai de aceea este foarte indicat ca tenul sa fie curatat cu un sapun cu PH neutru de doua ori pe zi, dimineata si seara. Atentie, insa, sa nu alegeti un sapun prea tare. Acesta nu va face decat sa va usuce tenul si sa faciliteze producerea sebumului in exces, ceea ce va conduce la ingrasarea imediata a tenului. In plus, specialistii sustin ca folosirea o data la doua saptamani a unei masti exfoliante si a unui tratament de curatare in profunzime va avea efecte uimitoare asupra tonusului pielii dumneavoastra.

Pasul 2: Hidratarea si Catifelarea

Atat in cazul femeilor cat si al barbatilor, este foarte important ca tenul sa fie hidratat corespunzator tot timpul. Explicatia este foarte simpla, si rezida in faptul ca particulele de apa contin electroliti care favorizeaza „fenomenul” de hidratare.

Mai mult decat atat trebuie sa aveti foarte mare grija la alegerea lotiunii de fata. Este adevarat ca in ultima vreme s-a creat un mit legat de cremele de fata pentru barbati, de unde si reticenta domnilor de a mai apela la produse din aceasta gama. Trebuie sa stiti totusi ca nu toate produsele comercializate in prezent contin compusi pe baza de petrol. Doctorii dermatologi afirma ca produsele pe baza de compusi minerali actioneaza benefic, invariabil, in cazul oricarui tip de ten.

Deasemenea este foarte indicat ca aftershave-ul pe care il folositi sa nu contina alcool si nici sa nu fie foarte parfumat. In acest fel evitati aparitia iritatiilor si a petelor rosii, un alt factor decisiv care faciliteaza aparitia imbatranirii premature a tenului.

Pasul 3 Antioxidantii naturali

Este bine stiut ca odata cu inaintarea in varsta, capacitatea corpului de a produce antioxidanti naturali scade simtitor. Mai mult decat atat, carenta de antioxidanti nu numai ca are drept urmare aparitia ridurilor, dar este si una dintre cauzele cele mai intalnite de producere a cancerului. Prin urmare, in momentul in care alegeti lotiunea de fata, incercati sa cautati produse naturale care sa poata imita efectul antioxidantilor naturali.

Pasul 4 Alimentatia naturala si echilibrata

Unul dintre factorii cei mai eficienti de prevenire a imbatranirii si de a lupta in mod natural cu efectele aparitiei acesteia, este mentinerea unei alimentatii sanatoase si echilibrate. In acest fel, organismul nu numai ca isi va pastra vitalitatea si tonusul pentru o perioada de timp mai mare, dar va putea chiar sa inlocuiasca antioxidantii si radicalii liberi atunci cand organismul nu ii va mai putea produce.

Dintre alimentele care contin antioxidanti si radicali naturali, amintim merele, perele, bananele, pestele, sfecla, fructele de padure, si varza.

Sfaturi practice pentru prevenire imbatranirii la barbati

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

- [Dermatologie](#)
- [Dieta si nutritie](#)
- [Geriatric](#)
- [Medicina alternativa](#)

Source URL:

<http://www.i-medic.ro/articole/sfaturi-practice-pentru-prevenire-imbatranirii-la-barbati>