

Sfaturi pentru prevenirea imbatranirii timpurii

Articol de:

Odata cu trecerea anilor, pielea devine din ce in ce mai deshidratata si mai uscata, iar ridurile din ce in ce mai vizibile. Pentru a o mentine hidratata si supla, putem actiona local (prin aplicarea cremelor de fata special create pentru hidratarea tenului in profunzime) si general (prin abordarea unui stil de viata sanatos, ce implica o dieta adecvata si activitate fizica efectuata regulat). Un element natural al pielii sanatoase cu rol important in hidratarea si elasticitatea ei este acidul hialuronic. Acesta este bine reprezentat la nivelul tenului tanar, insa, cu timpul, din cauza actiunii radicalilor liberi, cantitatea de acid hialuronic scade din ce in ce mai mult. Alti constituinti importanti pe care este bine sa-i contina crema de fata sunt alfa hidroxiacizii (AHA), care stimuleaza regenerarea pielii prin indepartarea celulelor devitalizate de la suprafata, si retinozii, care stimuleaza si ei regenerarea celulara.

Putem preveni cataracta?

Un studiu american recent, realizat pe un esantion de 35.000 de femei de varsta medie, urmarite timp de 10 ani, a ajuns la concluzia ca anumiti antioxidanti precum luteina, zeaxantina si vitamina E pot ajuta la preventia cataractei. Studiul a demonstrat ca femeile care consuma o cantitate mai mare din acesti trei antioxidanti (din alimentatie sau din suplimente nutritionale) au un risc mult mai mic de a face cataracta. Alimente bogate in luteina si zeaxantina sunt: vegetalele cu frunze verzi (spanac, gulie), mustarul, mazarea, sucurile de fructe, broccoli, cerealele, dovleceii etc. Vitamina E se gaseste in uleiuri vegetale, migdale, vegetale cu frunze verzi si seminte de floarea-soarelui.

Singuratatea accelereaza imbatranirea

Psihologii Universitatii din Chicago au ajuns la concluzia ca singuratatea poate accelera procesul natural de declin fizic care apare pe masura ce imbatranim. La tineri acest proces nu este vizibil, dar se acumuleaza in

timp si se manifesta ceva mai tarziu. Psihologii care au ajuns la aceasta concluzie nu se refera doar la simplul fapt de a fi singur, de a nu fi implicat intr-o relatie de cuplu. Psihologii se refera in special la persoanele singuratice, care se deconecteaza cumva de relatiile sociale. Solutia, in opinia acelorasi psihologi, ar fi voluntariatul, dorinta de a sari in ajutorul altor persoane.

Astenia de primavara
Esti obosita mai tot timpul si deprimata si ai un randament minim in tot ce faci? Poate sa fie si asa-numita astenie de primavara, in care organismul se resimte dupa lunile lungi de iarna. Ce poti face? In primul rand incearca sa-ti refaci rezervele de energie, odihnindu-te suficient. Al doilea pas este o alimentatie corecta si echilibrata, bogata in proteine de calitate, cereale, fructe si legume proaspete. Redu cat mai mult consumul de dulciuri rafinate, de grasimi saturate, alcool, cofeina si tutun si hidrateaza-te eficient. Poate ca niste suplimente de vitamine si minerale nu ar strica acum, la inceputul primaverii. Ai grija insa sa respecti doza recomandata in prospect. Si nu in ultimul rand, fa cat mai multa miscare.

Dinti sensibili
Daca incep sa te doara la cald, rece sau la anumite mancaruri, poti spune ca ai dintii sensibili. Daca durerea este staruitoare si intensa, este recomandat sa consulți un stomatolog, pentru a afla cauza si a o trata. Dintii sensibili apar de cele mai multe ori din cauza dezgolirii radacinii dintilor printr-un periaj intens. Igiena orala defectuoasa permite depunerea tartrului si aparitia infectiei gingiei (gingivita - afectiuni periodontale), care duc la retragerea ei. Cariile dentare produc de asemenea sensibilitate si durere.

Buna dispozitie si longevitatea

Un studiu britanic realizat pe 3.000 de persoane a demonstrat ca, in general, persoanele optimiste si care manifesta o stare de buna dispozitie au niveluri mai scazute de cortizol. Cortizolul (hormonul de stres) este asociat - atunci cand creste permanent - cu hipertensiunea arteriala, obezitatea. Cercetatorii au realizat de mult ca persoanele fericite sunt mai sanatoase decat cele permanent stresate si pesimiste. Intrebarea dificila este cum sa devenim fericiti? Se pare ca tot ce trebuie sa facem este sa constientizam lucrurile care ne fac cu adevarat placere si sa le cultivam.

Ata dentara
Folosirea zilnica a atei dentare este o necesitate. Folosita corect, ata

dentara ajunge in locuri in care periuta nu reuseste fizic. Astfel sunt indepartate resturi alimentare, culturi bacteriene care altfel ar stagna, ar fermenta si ar favoriza depunerea tartrului dentar. Exista doua familii mari de ate dentare: multifilament (mai ieftine - care se pot sfasia in zonele caracterizate prin contacte stranse intre dinti) si monofilament (mai scumpe, dar care intra mai usor intre dinti). Firele sunt ceruite sau nu si totodata pot fi tratate, pentru a contine diverse substante folosite in profilaxia cariei dentare: fluor, argint.

Tulburari cronice de somn

Esti nervoasa din cauza unui proiect dificil sau a unei dispute familiale ori cu un prieten. Cu siguranta ai avut candva "nopti albe" in care nu ai reusit sa pui geana pe geana, incercand sa gasesti iesirea din situatia de impas. Aceste lucruri sunt normale, ceea ce este anormal este ca aceasta situatie sa se prelungeasca indefinit, tulburand grav somnul persoanei in cauza. Un studiu finlandez recent arata ca situatii foarte stresante (decesul unei persoane foarte apropiate, divort, situatii financiare dificile, etc.) pot fi insotite de insomnii luni de zile. In mod obisnuit, somnul de noapte trebuie sa fie de opt ore, in medie, pentru a asigura o sanatate optima.

Taguri articol: Machiaj, Riduri, piele deshidratata, relatii sociale,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

