

Como Evitar el Envejecimiento Prematuro y Prolongar la Belleza y la Juventud

Contributed by Marialuisa
Thursday, 23 August 2007
Last Updated Thursday, 23 August 2007

El envejecimiento es un procedimiento natural que no se puede evitar pero si se puede retrasar. Hasta el dia de hoy no existe ninguna crema que sea capaz de quitar las arrugas por completo, pero teniendo ciertos cuidados es posible mantenerte bella y joven por largo tiempo, retrasando los efectos de envejecimiento tales como arrugas, manchas oscuras, perdida de firmeza en la piel y elasticidad.

El principal enemigo de la belleza es el tabaco, fumar destruye las celulas de la piel y la marchita. La gente que fuma tiende a envejecer mucho mas rapido que la gente que no lo hace. Con el tiempo se van formando arrugas alrededor de las comisuras bucales, la piel pierde su aspecto fresco y joven, dando una apariencia de mayor edad, es por eso que el cigarro es el enemigo numero uno de la belleza.

Otro factor importante que contribuye al envejecimiento prematuro es sin duda alguna el sol. Las largas exposiciones al sol son las causantes del envejecimiento, es tan sencillo como fijarte en las partes de tu cuerpo que no se asolean y te daras cuenta del terrible daño que el sol causa a tu piel, esto debido a que el sol quema la piel, la deshidrata y destruye las celulas. Debido a las largas exposiciones al sol la piel de la cara va perdiendo su colageno natural y disminuye la produccion de elastina, como consecuencia aparecen las arrugas y se dilatan los poros ademas de que aparecen las famosas manchas faciales y puede provocar cancer en el piel.

Las camaras para autobroncearte son causan tanto daño como el mismo sol, esto debido a que producen los mismos efectos negativos que el sol, como la aparicion de arrugas prematuras, marcas de expresion, piel deshidratada o marchita y tambien provocan la aparicion de manchas oscuras en la piel. Es importante tener en cuenta que tanto el sol como las camaras para autobroncearte causan envejecimiento prematuro.

Definitivamente la alimentacion influye muchisimo para retrasar los efectos del envejecimiento o para acelerar el envejecimiento. La piel es un organo vivo que requiere los nutrientes esenciales, cuando una persona no lleva un regimen alimenticio sano su piel no contiene los elementos necesarios para poder autoregenerarse. Sin embargo en el caso contrario, si llevas una regimen alimenticio saludable a base de frutas, verduras, carnes magras, semillas, aceites altos en omega 3 y granos completos, entonces tu piel tendra todos los elementos necesarios para autoregenerarse y retrasar el envejecimiento. Si se puede evitar el envejecimiento prematuro y es muy sencillo solo sigue estos consejos, tambien es muy importante evitar el estrés, llevar una rutina de ejercicio y beber muchisima agua.