

Những Điều
Cần Biết
Để Đẩy Lùi
Lão Hóa

Những điều cần biết để đẩy lùi lão hoá



Da cũng có tuổi, nếu như không chăm sóc tốt, dấu ấn tuổi tác sẽ xuất hiện sớm hơn, khiến bạn mất đi vẻ tươi tắn và luôn luôn lo lắng.

Hãy cập nhật ngay 10 điều nên nhớ khi chăm sóc da, để bước vào tuổi 30 một cách đầy tự tin với 1 làn da tươi trẻ bạn nhé!

Bài học 1: Chống oxy hoá

Trong cuộc chiến chống lão hoá, chống oxy hoá là bước rất quan trọng. Hiện nay trên thị trường có rất nhiều loại lotion và kem dưỡng có tác dụng chống ô xy hoá.

Nhưng cách tốt nhất vẫn là bạn hãy chủ động tự bảo vệ mình khỏi các tổn hại từ tia cực tím, UVA, UVB, không hút thuốc và dùng các chất kích thích.

Bài học 2: Tác dụng toàn năng của Vitamin A

Trong các sản phẩm làm đẹp hiện nay, vitamin A luôn là 1 thành phần quan trọng để cải thiện làn da và chống lão hoá.

Ngoài cách dùng mỹ phẩm, hãy bổ sung vitamin A cho cơ thể thông qua các loại rau xanh và trái cây để có vẻ đẹp từ bên trong bạn nhé.

Nếu như bạn đang gặp các vấn đề nghiêm trọng về da như cháy nắng, nếp nhăn hằn sâu v.v.... bạn sẽ cần sử dụng các sản phẩm có chứa nhiều vitamin A để cải thiện tình hình.

Bài học 3: Không bao giờ được quên chống nắng

Hãy đảm bảo rằng tia nắng mặt trời sẽ chẳng ảnh hưởng gì nhiều đến bạn, khiến da bạn cháy nắng hay lão hoá.

Nếu đang còn trẻ mà bạn không chú ý chống nắng chi da, thì đến sau 20 tuổi, bạn sẽ rất "vắt vả và khổ sở" để cải thiện tình hình và chống lão hoá.

Hãy sử dụng kem chống nắng có độ SPF15 trở lên. Vào buổi tối, nên bôi thêm 1 lớp kem dưỡng có chứa vitamin A.

Sử dụng kem chống nắng hàng ngày sẽ có thể gây phiền phức và khó chịu cho bạn, nhưng để có được một làn da trắng, bạn hãy dành thời gian đầu tư chút nhé!

Bài học 4: nếp nhăn vùng cổ là dấu ấn rõ nhất của tuổi tác

Có người nói: "Một nếp nhăn ở cổ khiến bạn già đi 10 tuổi". Trên thực tế, chị em thường mãi mê chăm sóc cho vùng da mặt mà quên mất rằng vùng da cổ cũng rất quan trọng, hãy bôi kem dưỡng cho cả vùng da cổ để vùng da này luôn có đủ độ ẩm và mềm mại.

Ngoài ra cũng nên tránh các thói quen xấu như gối quá cao, chú ý ngồi đúng tư thế để cổ không bị mỏi.

Bài học 5: Bảo vệ vùng mắt

Mắt bạn chẳng thể tránh khỏi thâm quầng mệt mỏi nếu bạn cứ thức đêm làm việc, stress quá sức... Phương pháp khắc phục đơn giản hơn bạn tưởng.

Đầu tiên bạn phải đảm bảo giấc ngủ đủ 8 tiếng/ ngày và tránh đi ngủ sau 1h. Trước khi đi ngủ nên tập 1 vài động tác massage chống lão hóa, có thể tham khảo tại đây.

Bạn cũng nên nhớ trước khi đi ngủ không nên uống nhiều nước, giảm bớt lượng muối trong thực phẩm.

Tránh xa khói thuốc lá, bổ sung thêm các thực phẩm giàu vitamin A và K.

Nếu quầng thâm mắt là do bẩm sinh, bạn có thể đến gặp bác sỹ để được tư vấn và lên lịch trình điều trị bằng laser.

Bài học 6: Nên sử dụng kem nền đa chức năng

Kem nền có rất nhiều loại, nhưng bạn nên chọn loại kem nền có cả tác dụng chống lão hóa và dưỡng da, để khi trang điểm làn da của bạn vẫn được nuôi dưỡng và bảo vệ.

Bác sỹ chuyên về da Heather Woolery Llyyd cho rằng việc sử dụng các sản phẩm kem nền có chứa vitamin A trong 3-4 tháng có thể giảm nhẹ nếp nhăn và vết chân chim.

Bài học 7: Phải luôn để ý tới cân nặng

Đột nhiên một ngày bạn nhận ra là da mình không còn đẹp như xưa nữa, lão hóa đến sớm như vậy sao?

Nếu có điều đó xảy ra, bạn hãy nhớ lại xem gần đây mình có tăng hay giảm cân quá nhanh và đột ngột không. Bác sỹ da liễu Patricia Wexler - trợ lý giáo sư đại học Miami khuyến cáo bạn đừng nên giảm cân quá nhanh mà hãy cố gắng tập thể dục và ăn uống điều độ để giữ mức cân nặng mà hiện tại bạn đang hài lòng, để làn da dần dần thích ứng và độ đàn hồi của da được đảm bảo.

Theo Xinhxinh