

BESZÉLNI NEHÉZ
ÚJRAKEZDÉS GÉGEMŰTÉT UTÁN

MŰVÉSZ VAGY RONGÁLÓ?
BANKSY, A TITOKZATOS MILLIOMOS FALFIRKÁLÓ

2 | 2020. január 8.
www.noklapja.hu

nők lapja

ÁRA: 335 FT
1,82 € • 170 DIN • 6,7 LBI

HOGY ÉRZI
MAGÁT,
SEÑORA
ESCOBAR?
*A legkegyetlenebb
drogbáró felesége*

NŐK LAPJA TÉMA

A CSALÓDÁS
MINT LEHETŐSÉG
**Rombol, épít,
új utakat nyit**

CSALÁD

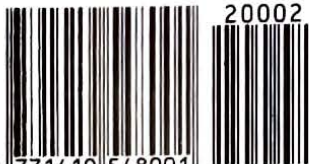
Örölnöm kellene,
de nem tudok
DEPRESSZIÓ
ÖRÖKBEOGADÁS UTÁN

A VILÁG
CSERBEN HAGYTA
RUANDÁT
NEGYEDSZÁZADDAL
KÉSŐBB SINC
MAGYARÁZAT

SZULÁK
ANDREA

„MINDENKIT ÚGY KELL
SZERETNI, AHOGY NEKI JÓ”

20002



9 771419 548001

Central Média csoport



1. MIÉRT ALAKULNAK KI?

A bőr három rétege – az epidermisz, a dermisz és a subcutis – ugyanúgy működik, mint a többi szervünk, amelyek az idő múlásával biológiai-
lag öregsznek. Bőrünk is a belső, biológiai
óránk szerint „jár”, amelyet különböző hormo-
nok és genetikai faktorok szabályoznak. Az idő
múlásával a bőr egyre többet veszít feszess-
géből, rugalmasságából, és egyre több ránc
alakul ki rajta.

2. MIKORTÓL KEZD EL RÁNCOSODNI A BŐR?

Már a húszas évek végén, a har-
mincas évek elején megjelennek az
első ráncocskák. A mimikai ráncok,
a nevetőráncok és a méregráncok
az elsők, hiszen az izmok mindig
ugyanabba az irányba húzzák a bőrt,
ezzel pedig a kötőszövet rugalmas
rostjait erőteljesen igénybe veszik.
A kollagéntestek száma is elkezd
csökkenni, így a bőr egyre kevesebb
nedvességet képes elraktározni,
ezért már nem látszik olyan simának,
mint korábban.

3. MI GYORSÍTJA A FOLYAMATOT?

A tudósok szerint a fény – a túlzásba
vitt napozás, szoláriumozás – nyolc-
van százalékban felelős azért, hogy
bőrünk idő előtt öregszik, ráncossá
válk. Ezután következik a stressz,
mert akik felfokozott tempóban él-
nek, már a harmincötödik életévüktől
számolhatnak azzal, hogy megje-
lennek a bőrükön a látványosabb
ráncok, vagy a meglévők kezdenek
mélyebbé válni.

7 KÉRDÉS ÉS VÁLASZ

a ráncokról

A ráncok kialakulása az idő múlásával elkerülhetetlen.
Mielőtt felvennénk velük szemben a harcot, érdemes
a témával kapcsolatos legfontosabb kérdésekre válaszolni.

4. MILYEN ELLENSÉGEI VANNAK A BŐRNEK?

A fényen és a stresszen túl minden olyan dologtól gyorsabban alakul-
nak ki a ráncok, ami gátolja a vérerek telítettségét, mert így a sejtek
idő előtt elhalnak, s ez gyengíti a bőr immunrendszerét. Például a
dohányzás szűkíti a vérereket, emiatt kevesebb vér jut a bőrbe, és az
nemcsak sápadttá válik, hanem ráncossá is. A túlzott alkoholfogyasz-
tás, a kipufogógázok, az élelmiszerekben található mérgezőanyagok –
ezek ellen bőrünk csak korlátozott mértékben, az idő múlásával pedig
egyre nehezebben tud védekezni, ami láthatóvá is válik az arcon.

5. HOGYAN SEGÍTHETNEK A VITAMINOK?

Az öregedésgátlásban a vitaminok abszolút nyerők, ezért,
ha kozmetikumot vásárolunk, nézzük meg az összetételét:
az A-vitamin regenerálja a sejteket, az E-vitamin erős teljes
védelmet nyújt a szabad gyökök ellen, a C-vitamin pedig az
öregedésgátló termékek sztárja, hiszen védelmezi a sejte-
ket, a kötőszövetet, és tisztábbnak, fiatalabbnak, egészsé-
gesebbnek mutatja a bőrt.

Drops of Youth szemránckrém
The Body Shop
7590 Ft

Lift ráncfeltöltő nappali krém
Mossa-V 5490 Ft

Redermic C ráncalanító krém E-vitaminnal
La Roche-Posay
7999 Ft

Aquaporin Active hidratáló-, ráncalanító krém Eucerin
5190 Ft

Clinical bőrfeszesítő szérum retinollal
Avon 4500 Ft

Signature Select hidratáló-maszk Artistry
14 400 Ft

Éjszakai táplálókrem
ráncalanító krém Sz-Ép
9600 Ft

Liftactive Supreme ráncalanító krém Vichy
8999 Ft

7. VALÓBAN HATNAK AZ ANTI-AGING KOZMETIKUMOK?

A modern kozmetikai termékek már tudományos alapon készülnek, és ennek otthon, a tükörben is látható az eredménye. Azt, hogy valakinek a bőrére melyik termék és melyik hatóanyag válik be igazán, nem lehet előre megmondani, ebben csak a termék kipróbálása segíthet. De azt ne várjuk, hogy az öregedésgátló krémek visszafordítják a bőrsejtek belső óráját, és nyomtalanul eltüntetik a ráncokat. Mégis megéri beruházni rájuk, mert hozzájárulnak ahhoz, hogy hosszabb ideig fiatalosabbnak tűnjön a bőrünk.

I. K.

6. HOGYAN LASSÍTHATÓ AZ ÖREGEDÉS?

Az időben elkezdett és az életkornak megfelelő ápolással sokat tehetünk azért, hogy bőrünk minél tovább megőrizze tömörségét, feszségét.

18 éves kortól: Ekkor nincs még másra szükség, mint gyengéd tisztítókra és nappalra UV-szűrővel ellátott hidratálóra. Akinek kicsit szárazabb a bőre, annak éjszakára zsírosabb krém javasolt.

20 éves kortól: Használjunk antioxidáns hatóanyagokat tartalmazó készítményeket, hogy az idő előtti öregedését felelős szabad gyökök kialakulását fékezzük. A megerősített időszakokban bevethetünk maszkokat, pakolásokat is.

35 éves kortól: Ideje áttérni az öregedésgátló kozmetikumokra.

45 éves kortól: A női test egyre kevesebb gesztagént és ösztrogént termel, ezért a bőr elvékonyodik, a ráncosodási folyamat felgyorsul, és megjelennek a barnás elszíneződések is. Ne csak a ráncokat kisimító krémeket alkalmazzunk, hanem egészítsük ki az ápolást speciális szérumokkal, amelyek táplálják, simábbá teszik a bőrt, teltebbnek mutatják az arcot. És kerüljük a napot!

55 éves kortól: Gazdag állagú krémet masszírozunk az arcba és a nyakba, vegyünk részt évente kétszer kozmetikai kúrán, amikor például ultrahanggal juttatják a bőr mélyebb rétegeibe a regeneráló hatóanyagokat. Ha lehetőségünk van rá, naponta többször krémezzük be az arcunkat.

LEGYEN AZ ELŐFIZETŐNK!

NE MARADJON LE EGYETLEN LAPSZÁMRÓL SE!

VÁlasszon kedvező árú AJÁNLATAINK KÖZÜL:

www.mc.hu



Ha nem találta meg kedvenc magazinját a postai hírlapárusnál, keresse lakóhelye valamelyik élelmiszer üzletében.