

Jak zapobiegać powstawaniu kurzych łapek?

Napisano dnia: 2024-03-21 11:49:14

ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Tak naprawdę trudno zapobiec starzeniu się skóry, wszak z wiekiem od 25 roku życia ubywa z niej co roku 1% kolagenu. To prowadzi do tego, że staje się bardziej wiotka i pojawiają się na niej wyraźniejsze bruzdy. Zmarszczki mimiczne wokół oczu czyli kurze łapki są kompleksem wielu kobiet. Można jednak spróbować opóźnić ich pojawienie się, ale i przeciwdziałać tym już istniejącym. Jak to zrobić?

Jak przeciwdziałać powstawaniu kurzych łapek?

Na pewno bardzo istotne znaczenie ma codzienne nawilżanie skóry. Z wiekiem skóra traci coraz więcej nawilżenia, zatem trzeba dbać o jego dostarczanie, zarówno w postaci picia odpowiedniej ilości płynów, jak i stosowanych kremów nawilżających ze składnikami aktywnymi o działaniu przeciwzmarszczkowym. [Kurze łapki](#) to zmarszczki, które są synonimem osób pogodnych, o wesołym usposobieniu, zatem nie są odbierane negatywnie i warto o tym pamiętać. Jednak, jeśli mimo wszystko nie chcesz, by pojawiły się szybko na Twojej skórze, pamiętaj o ochronie UV. Właśnie promieniowanie UV ma najbardziej destrukcyjny wpływ na strukturę skóry i przyczynia się do jej przedwczesnego starzenia. Zatem stosuj codziennie kremy, które zawierają filtr UV na twarz i to niezależnie od pory roku. Sprawdzają się takie, które zawierają filtr SPF 20 czy też 25. Oczywiście najlepiej, by był to produkt, który zawiera ponadto substancje aktywne, aby nie trzeba było na skórę nakładać wielu warstw kosmetyków. Działanie przeciwzmarszczkowe ma niacynamid, więc warto by znalazł się w składzie kremu. Zamiast kremu z niacynamidem można sięgnąć po ten z witaminą C, która jest naturalnym antyoksydantem zwalczającym wolne rodniki tlenowe odpowiedzialne za niszczenie aminokwasów, a także kolagenu i elastyny. Pamiętaj też o prostych kwestiach, jak choćby unikanie mrużenia oczu, marszczenia się, pocierania oczu czy spania na boku bądź brzuchu. Na noc sięgaj po relaksującą, jedwabną opaskę na oczy.

Jak zwalczać widoczne wokół oczu kurze łapki?

Jeżeli kurze łapki już pojawiły się na twarzy, to oczywiście możesz im przeciwdziałać. Pamiętaj, że w tym przypadku kluczowe znaczenie ma także stosowanie odpowiedniego serum i kremu przeciwzmarszczkowego. Na noc polecamy serum i krem z retinolem. Ten składnik wygładza zmarszczki, gdyż pobudza produkcję kolagenu w skórze, a ponadto przeciwdziała przebarwieniom. Ważne jest oczywiście, by zaczynać od mniejszych stężeń, gdyż w większych retinol może uczulać. Można stosować go w cyklu co 3 dni w ramach rutyny pielęgnacyjnej skin cycling. W ten sposób również można uniknąć podrażnień. Warto wiedzieć, że skin cycling jest skuteczną metodą także na zmarszczki. W pierwszym dniu stosuje się oczyszczanie skóry peelingiem i zabezpieczenie skóry kremem nawilżającym. Drugiego wieczora następuje kuracja retinolem. Trzeciego i czwartego stosuje się już tylko kosmetyki odżywcze i nawilżające. Gdy wieczorem stosowane są kosmetyki z retinolem, nie można absolutnie zapominać o ochronie przeciwsłonecznej, gdyż retinol zwiększa wrażliwość skóry na słońce i promieniowanie UV. Jeżeli skóra źle toleruje retinol, to można go zamienić na retinal. Możesz wykonywać też domowe maseczki redukujące zmarszczki. Możemy Ci polecić taką na bazie białek jaj, cytryny i jogurtu naturalnego. Taką maseczkę należy pozostawić na 20 minut, a następnie spłukać ciepłą wodą i zastosować krem nawilżający. Stosowanie wypełniaczy

możesz odroczyć w czasie, gdy odpowiednio szybko wdrożysz właściwą pielęgnację i ochronę skóry.