

## **Jak zapobiegać zmarszczkom?**

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 15:36 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 15:22

---

## **Jak zapobiegać zmarszczkom?**

Tłumaczenie: Paweł Demidowski

COPYRIGHT RAWPEOPLE.COM

Wszystkie prawa zastrzeżone

*"Wolne rodniki wywołują uszkodzenia poprzez aktywację*

*metaloproteinaz, które degradują kolagen." -- Heather Brannon, MD*

**Jedz zdrową surową żywność.**

## **Jak zapobiegać zmarszczkom?**

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 15:36 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 15:22

---

Im więcej zdrowej surowej żywności spożywasz tym większe masz szanse by czuć się (i wyglądać) znakomicie. Wszystkie te fitochemikalia, enzymy, witaminy, minerały, aminokwasy i składniki odżywcze, które twoje ciało pozyskuje z wartościowych produktów organicznych, zapewniają twojej skórze dostęp do substancji których może ono potrzebować lub odczuwać ich znaczący brak. Nic dziwnego, że rozpromieniejesz tak na zewnątrz jak i wewnątrz!

### **Ukrywaj się przed promieniami UV!**

Zakłada się, że jednym z głównych powodów głębokich zmarszczek jest zwyczajnie proces starzenia; jednakże, promienie UV emitowane przez Słońce faktycznie wysuszają i uszkadzają twoją skórę, wytwarzając przez to wolne rodniki.

"Wolne rodniki wywołują uszkodzenia poprzez aktywację metaloproteinaz,

które degradują kolagen." -- Heather Brannon, MD

## **Jak zapobiegać zmarszczkom?**

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 15:36 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 15:22

---

Co możesz zrobić aby uchronić się przed działaniem szkodliwych promieni UV? Noś czapkę i aplikuj organiczny (surowy) olej kokosowy na twarz, szyję, ręce i nogi (jakakolwiek odkrytą skórę) zanim wyjdiesz na dwór ? a szczególnie, jeśli zamierzasz spędzić na zewnątrz dużą część czasu. Organiczny olej kokosowy chroni twoją cenną skórę przed niszczącymi promieniami UV.

## **Woda = Uwodnienie = Jędrniejsza skóra**

Miej zawsze pewność, że pijesz wystarczającą ilość wody - szczególnie tej zjonizowanej. Dając swemu ciału tego, czego tak naprawdę pragnie, nie pijesz jedynie wody, a uwadniasz swoje ciało. Jest to wyłącznie zdrowy rozsądek. Jeśli twoje ciało ulegnie odwodnieniu, twoja skóra również. Ponadto, przepłukując swój organizm wodą usuwasz toksyny i dokonujesz dodatkowego wysiłku w zapobieganiu zmarszczkom!

## **Prewencyjne ćwiczenia na zmarszczki!**

Wykonując regularnie ćwiczenia i wprawiając krew w ruch dostarczasz swej skórze składników odżywczych (ich główne źródło dla skóry stanowi krwiobieg), ponieważ ćwiczenia wzmagają cyrkulację krwi i wysyłają ją do komórek skóry. Jest to niezwykle pomocne w zapobieganiu tym przeraźliwym zmarszczkom. Dokładnie tak! Możesz chodzić, uprawiać jogging, jeździć na

## Jak zapobiegać zmarszczkom?

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 15:36 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 15:22

---

rowerze - wybierz jakikolwiek sport - po prostu zacznij się ruszać.

**Uwaga:** Możesz też robić te staromodne ćwiczenia mięśni twarzy, które robiła twoja babcia. One naprawdę pomagają!

## Mama wie najlepiej

Organiczny (surowy) ocet jabłkowy w którym wytworzył się osad jest kolejnym naturalnym składnikiem służącym pielęgnacji skóry i przeciwdziałaniu zmarszczkom. Możesz zrobić nawet własną maseczkę!

## Maseczka z octu jabłkowego

Co należy przygotować:

## Jak zapobiegać zmarszczkom?

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 15:36 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 15:22

---

? Woda (najlepiej zjonizowana)

? organiczny (surowy) ocet jabłkowy zawierający osad

? butelkę lub pojemnik z wieczkiem

? bawełniana kulka lub płatki do makijażu (opcjonalne)

Co należy zrobić:

? dodać 1 objętość octu

? na 4 objętości wody

? wlać do butelki

? przymknąć wieczkiem i wstrząsnąć

## Jak zapobiegać zmarszczkom?

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 15:36 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 15:22

---

? aplikować raz lub dwa razy dziennie

**Uwaga:** Jeżeli twoja skóra nie jest wrażliwa, możesz zmienić proporcje na 50/50. Możesz eksperymentować z podanymi ilościami i znaleźć rozwiązanie, które najlepiej służy potrzebom twojej skóry.

Możesz także zauważyć znaczną poprawę w wyglądzie i zdrowiu swojej skóry pijąc codziennie organiczny (surowy) ocet jabłkowy i/lub używając go w przepisach (np. jako winegret). Aby go wypić, dodaj po prostu jedną łyżeczkę (maksymalnie jedną łyżkę stołową) octu do szklanki wody. Możesz również wmieszać trochę miodu i octu do kubka gorącej wody i pić otrzymany napój niczym herbatę. Jest on bardzo kojący i zdrowy (tak dla wnętrza organizmu jak i jego powłoki!).

## Surowy organiczny olej kokosowy

W poprzednich artykułach omawialiśmy w jaki sposób surowy organiczny olej kokosowy jest doskonały dla urody, tak jak wtedy gdy podzieliłam się radami w ?Organiczny olej kokosowy = surowe piękno?, oraz gdy nauczyliśmy się, że jest on doskonałym narzędziem przy utracie wagi w ?Organiczny olej kokosowy a utrata wagi?. Dziś pomówimy o organicznym oleju kokosowym i zapobieganiu zmarszczkom. Wspomniałam już o tym jak go aplikować zanim wyjdzie się na słońce, aby chronić się przed szkodliwym działaniem promieni UV. Można go aplikować również gdy już się jest na słońcu lub gdy już się doznało oparzeń słonecznych. Dolej jego porcję do swojej kąpieli i pocuj jak twoja skóra staje się aksamitnie gładka. Używaj organicznego oleju kokosowego w przepisach na winegrety lub po prostu spryskaj nim swoją sałatkę (lub inną potrawę). Niektórzy jedzą go nawet prosto z łyżki! Pijąc organiczny olej kokosowy (zdrowy tłuszcz) dbasz o swoją skórą w królewski sposób.

## Jak zapobiegać zmarszczkom?

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 15:36 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 15:22

---

### Śpiąca królewna?

Zastanawialiście się czasem ile jest prawdy w tej teorii? Moje ciotki i babcie zwykły mawiać "Zażyję odpoczynku dla urody". Zawsze się zastanawiałam o czym one mogą mówić, nigdy nie mogłam zrozumieć w jaki sposób sen może uczynić cię piękną. Teraz jednak wierzę w tę teorię. Niech tylko stracę snu, a zauważam różnicę na mojej skórze i oczach, no i jeszcze pojawiają się te cienie wokół nich. Zapewnij sobie zdrową ilość snu (prawdziwego odpoczynku), tak aby twoje ciało mogło robić w nocy to co powinno: odmładzać cię i odmładzać!

Zatem, bez wątpienia chcesz zjeść tyle surowej, organicznej żywności ile jest to możliwe, sporo ćwiczyć (nie zapominając o odpoczynku!) jak również zafundować sobie dodatkowo maseczki, posiedzenia w saunie lub domowej roboty okłady zrobione ze składników znalezionych we własnej kuchni (np. awokado, surowego owsa, miodu, truskawek...). Jeżeli cenicie siebie wystarczająco aby wykorzystać te rady, będziecie bardziej zrelaksowani, a utrzymując nisko poziom stresu będziecie również zmniejszać do minimum ilość zmarszczek.

Dlaczego nie zakosztować surowego piękna używając starodawnych metod! Odkryj więcej porad dotyczących urody przeglądając rosnącą listę artykułów Raw People's Health & Beauty.

## Jak zapobiegać zmarszczkom?

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 15:36 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 15:22

---

Copyright 2009 Michele L. Tune Wszelkie Prawa Zastrzeżone

### **Bibliografia:**

Balch, Phyllis A., CNC, Prescription for Nutritional Healing (Third Edition), New York: Avery Publishing, 2000. Pgs.688-691

Brannon, Heather MD (About.com Guide to Dermatology since 2002) Effects of Sun on the Skin, Cellular Skin Changes Caused by UV Radiation, About.com:  
<http://dermatology.about.com/cs/beauty/a/suneffect.htm>

//

Zdjęcia:

elfey



## Jak zapobiegać zmarszczkom?

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 15:36 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 15:22

---

Stwierdzenia te nie zostały poddane ocenie FDA (Food and Drug Administration - Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków). Produkty te nie służą diagnozowaniu, kuracji lub leczeniu chorób, czy dolegliwości zdrowotnych. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem **JAKICHKOLWIEK** ćwiczeń lub używania suplementów diety, oraz przed używaniem tych lub innych produktów podczas ciąży lub w przypadku dolegliwości zdrowotnych.