

ZROZUMIEĆ PROCES STARZENIA

Czas mija, a my wraz z jego upływem zmieniamy się fizycznie i mentalnie. Starzenie się to odwieczne prawo natury, naturalne i nieodwracalne, które odbywa się przez całe życie. Wpływa na ciało, na umysł, na nasze zachowanie i postrzeganie świata. W żaden sposób nie możemy zatrzymać biologicznego zegara, możemy natomiast go zrozumieć po to, by zaakceptować zmiany oraz wpłynąć na spowolnienie pewnych procesów i złagodzenie drażliwych dolegliwości.

Upływ czasu widać nie tylko na zewnątrz

Zmarszczki to tylko wierzchołek góry lodowej – świadectwo zmian, jakie zachodzą w naszym ciele. Tak naprawdę starzenie się to kilka współ-istniejących aspektów. Pierwszy to aspekt biologiczny – nasilające się zmiany metaboliczne i fizykochemiczne właściwości komórek, które prowadzą przede wszystkim do upośledzenia samoregulacji i adaptacji organizmu, a tym samym do zwiększenia liczby uszkodzeń wewnątrzkomórkowych. Poza tym aspekt biologiczny obejmuje osłabienie procesów naprawczych – zmniejszenie odporności na stres i większą podatność na choroby. Do tego dochodzą zmiany morfologiczne i czynnościowe komórek, tkanek, układów, co skutkuje zaburzeniami w funkcjonowaniu poszczególnych narządów.

Gdy zaczynamy zauważać, że przybywa nam zmarszczek i słabnie aktywność fizyczna oraz brakuje nam sił, wpadamy w lęk przed mijającym czasem. Uporczywie szukamy rozwiązań, które pozwolą go zatrzymać. Panika i stres powodują, że nie zauważamy piękna dojrzałych twarzy i mądrości życiowej, która przychodzi z wiekiem. Zupełnie niepotrzebnie. Gdy wpadamy w pułapkę strachu przed utratą atrakcyjności i ogarnia nas świadomość, że się starzejemy, cierpi nasza psychika, zmniejsza się aktywność psychofizyczna, pojawia się brak zainteresowania otoczeniem, niechęć do nowości, nadwrażliwość, a w niektórych przypadkach nawet depresja.

Geometria ciała

Upływ czasu zauważalny jest w naszej postawie. Odpowiada za nią układ mięśniowy, a ten z wiekiem jest coraz słabszy. Dlatego każdy powinien pamiętać nie tylko o tym, by się nie garbić, ale też uprawiać sport i korzystać z masaży, które poprawiają stan mięśni szyi i klatki piersiowej. Rzadko kiedy zdajemy sobie sprawę z funkcji mięśni twarzy i olbrzymiej roli, jaką odgrywają w utrzymaniu pięknego owalu twarzy. U osób młodych kształt twarzy jest zbliżony do odwróconego trójkąta. Z czasem proporcje się zmieniają, prowadząc w wieku starszym do odwrócenia trójkąta podstawą do dołu. Opadający owal zaczyna być bardzo dokuczliwy już około 40 roku życia.

Z biegiem lat na twarzy odbywa się też migracja tkanki tłuszczowej, w wyniku której policzki stają się spłaszczone, a linia żuchwy – nieregularna. Nad linią oczodołu pojawia się wyrzuczenie, górna powieka zapada się lub marszczy. Zmniejszają się usta, rozmywa się czerwień wargowa i widoczne stają się głębokie zmarszczki nosowo-wargowe. Nie bez znaczenia są też zmiany struktury, grubości i kształtu kości, które z czasem stają się płaskie i nie stanowią już takiej podpory dla innych tkanek. Kości policzkowe tracą swoją masę i przez to oczodół zaczyna się rozciągać w dół. Podobnie jest z żuchwą, co tworzy efekt pociągłej twarzy. Poza tym procesy starzenia zauważalne są także w strukturze naskórka i skóry twarzy, która staje się sucha, odwodniona, mniej jędrna i elastyczna. Mogą się też pojawiać plamy pigmentacyjne, co jest wynikiem zaburzenia w wydzielaniu melaniny.

Dbaj o mięśnie twarzy

Twarze wyglądające młodo mają korzystnie rozwinięte mięśnie twarzy, które kurczą się i rozkurczają bez problemu, są symetrycznie rozwinięte i naturalnie silne. Z wiekiem jednak dochodzi do ich osłabienia oraz asymetrycznego rozwinięcia, co jest wyraźnie zauważalne w postaci zmarszczek i bruzd. Wiele kobiet już w okolicy trzydziestych urodzin zauważa u siebie pionowe zmarszczki na czole, które są efektem trwałego zaciśnięcia mięśni. Problemem jest również opadanie brwi – mięśnie okalające oko zaciskają się trwale i „ciągną” w dół doczepiony do nich mięsień czoła. Za poziome zmarszczki na czole, kurcze łapki i opadające policzki też odpowiadają mięśnie – zbyt słabe, by naturalnie się kurczyć i rozkurczać albo zbyt naciągnięte i pozbawione kurczliwości.

Troska o ciało i umysł

Starość przytacza swoją nieodwracalnością. Dlatego tak ważne jest, by mieć świadomość, że można wpłynąć na jej przebieg, spowolnić lub złagodzić jej skutki. Wszystko zależy od naszego podejścia, a także od troski o ciało i umysł. Zaprzężenie się ze sobą i wydobycie błasku z oczu to bardzo istotny warunek młodego ducha. By podjąć odpowiednie działania, musimy wiedzieć,



jakie czynniki warunkują proces starzenia. Są to przede wszystkim czynniki biologiczne: brak regeneracji DNA, genetycznie zaprogramowany czas życia komórek, a także wolne rodniki – związki utleniające, zakłócające ich regenerację i podział. Jednak na starzenie wpływa też to, jakie mamy podejście do życia. By długo zachować młodość, należy dobrze się odżywiać i unikać nadmiernej ekspozycji na słońcu, a jeśli już chcemy się opalać, to musimy zadbać o odpowiednią ochronę skóry. Poza tym bardzo ważne są emocje – radość i chęć do życia. To dzięki nim (dosłownie) promieniejemy. Jeśli mamy cel i motywację, realizujemy swoje marzenia i pragnienia – pomagamy organizmowi uchronić się przed przedwczesnym starzeniem.

A co przyspiesza ten proces? Przede wszystkim stres, ale też nałogi i uzależnienia, brak ruchu, nadmierne hałas i ogólne skażenie środowiska.

Rozpieszczanie

Twój organizm jest tym, co dostałeś od losu najcenniejszego. Dlatego powinieneś o niego dbać – zarówno o ciało, umysł, jak i o ducha. Jeśli chcesz żyć w zdrowiu przez wiele lat, już dzisiaj pracuj nad kondycją – spaceruj, biegaj, poświęcaj czas sobie, bliskim i temu, co daje ci prawdziwą radość oraz satysfakcję.

Od czasu do czasu pozwól sobie też na odrobinę przyjemności – zrelaksuj się, zregeneruj się, zrób sobie prezent. Rozpieszczaj się, bo tylko ty wiesz najlepiej, czego potrzebujesz! To wszystko sprawi, że odzyskasz wewnętrzną harmonię, zdrowie i... piękny wygląd.

Relaks emocjonalny

Prawdziwym zastrzykiem witalności i młodości jest masaż twarzy. Taki zabieg to zmniejszenie napięcia mięśniowych, poprawa samopoczucia, wyciszenie

i rozluźnienie, a także redukcja stresu i zmniejszenie dolegliwości psychofizycznych. Dzięki niemu możesz odpocząć i nabrać dystansu do życia. Masaż twarzy wykonany w dobrym gabinecie przez profesjonalistę obejmuje też ramiona, barki, klatkę piersiową, szyję i głowę.

Efekty regularnych masaży twarzy są spektakularne, bo w trakcie ich wykonywania dokonuje się silne dotlenienie tkanek i wewnątrzkomórkowa wymiana substancji odżywczych. Poza tym odbudowuje się masa mięśniowa i następuje rozluźnienie mięśni, regeneracja tkanek, poprawa ich ukrwienia, elastyczności, sprężystości i jędrności.

By jednak w pełni odżywić skórę i zadziałać na nią kompleksowo, masaż twarzy powinien być wykonywany przy pomocy naturalnych kosmetyków o właściwościach terapeutycznych. Dzięki nim uzyskujemy pełne nawilżenie, regenerację, wzmocnienie i relaks.

Przyjemnie, bezpiecznie i naturalnie

Wiele kobiet walczy z procesami starzenia przy pomocy inwazyjnych metod odmładzania i liftingu twarzy. Tymczasem zdrowy tryb życia, sport, dieta i regularna gimnastyka oraz masaże twarzy nie są jeszcze zbyt popularne w kręgach silnego lobby Anti Age. Naturalne zabiegi i masaże twarzy są również fantastycznym przygotowaniem do zabiegów medycyny estetycznej.

W każdym wieku warto czuć się zdrowo i pięknie w swoim ciele, dlatego czasami trzeba po prostu pomyśleć tylko o sobie – o swoim wnętrzu, uczuciach, o swoim rozwoju i życiowych celach, o zmianach, jakie w nas zachodzą i ich akceptacji. Nie bój się zatrzymać. Zaplanuj treningi, masaże, wizyty w spa. Za kilka lub kilkanaście lat twój organizm będzie ci za to bardzo wdzięczny.

