



Lange gut aussehen. Ohne Botox!

Hi Christina,

wieso sehen Hollywoodstars eigentlich auch in einem Alter noch frisch und strahlend aus, in dem Normalsterbliche...normal aussehen?

Also nur "gute Gene und viel Wasser", das nimmt man keinem mehr ab (obwohl beides natürlich eine Rolle spielt)!

Dahinter steckt normalerweise viel Arbeit: Sport mit dem Personal Trainer, besondere Ernährungspläne und natürlich auch Botox oder andere Eingriffe.

Das wäre für die meisten von uns viel zu aufwendig. Aber es zeigt, dass man etwas dafür tun muss, um lange frisch auszusehen.

Denn Fakt ist:

Der Hautalterungsprozess beginnt schon früh tief in unseren Zellen. Wie schnell das sichtbar wird, wird auch von unseren Genen beeinflusst. Aber vergleichsweise nur zum kleinen Teil – zum Glück!

Vielmehr wird das Tempo der sichtbaren Hautalterung durch unsere Umgebung, Gewohnheiten und Lebensweise beeinflusst.

Und all das liegt in unserer Hand.

3 Tipps, um auch in Zukunft frisch auszusehen:

- Nicht neu, aber super wichtig: Sonnenschutz (immer!) ist eines der wirksamsten Mittel gegen vorzeitige Hautalterung. Denn UV-Licht zerstört Kollagenfasern und macht die Haut mit der Zeit weniger elastisch und "ledrig". Denk an ein ausgebleichenes Schild, das lange in einem Schaufenster stand. Das soll nicht mit Deiner Haut passieren! Noch ein Tipp: Schütze auch Deine Hände! Denn dort zeigen sich Alterserscheinungen besonders früh.
- Auch mechanische Belastung kann die Hautstruktur schädigen: Auf dem Bauch schlafen und Dutzende Mal am Tag den Hals in Richtung Smartphone krümmen, wird mit der Zeit Spuren hinterlassen. Kissen aus glattem Stoff wie Satin, möglichst auf dem Rücken schlafen und das Handy auf Gesichtshöhe bringen – all das erspart Deiner Haut Belastungen, die mit der Zeit tiefe Falten hinterlassen könnten.
- Auch wenig überraschend: Negativer Stress, viel Ärger und Sorgen lassen uns matt aussehen. Dafür gibt es natürlich keinen allgemein gültigen Tipp. Aber versuche möglichst oft Dinge zu tun, die dich entspannen und aufbauen. Als fixe Termine, nicht als Option, falls Zeit übrig ist!

Damit hast Du schon eine Menge für Deine Haut getan.

Wirksame Naturkosmetik, die schon im Moment des Auftragens verwöhnt, übernimmt den Rest!

Herzliche Grüße und einen fantastischen Tag,

XXX

PS: Mehr Tipps und Neuigkeiten zum Thema natürliche Hautpflege? Folge uns auf Instagram!

©Christina Manolaki