Многие женщины, достигнув определенного возраста, задают себе вопрос: как сберечь свою молодость? На этот вопрос у нас есть ответ, основанный на многолетней работе ученых разных стран по омоложению организма. И вот какой **рецепт молодости** они дали, или по-другому, ответили на вопрос о том, что нужно делать женщине, и чего не делать, чтобы замедлить процесс старения.

Рецепт молодости 1: ограничьте влияние солнечных лучей

Наверное, нет такого человека, который бы не знал о вредности чрезмерного солнечного излучения и его влияния на кожу. Солнечные лучи являются причиной 90% признаков старения, и лишь 10% связаны с общим старением.

Что в таком случае делать, если хочется выглядеть смуглой и загорелой? Используйте всегда защитные средства против солнца, а еще лучше автозагаром. Смуглость коже придает также правильное питание и употребление в пищу оранжевых овощей и фруктов, содержащих бета-каротин.

Рецепт молодости 2: бросайте курить

Никотин является вторым врагом кожи. Из-за курения появляется много морщин на коже и желтеют зубы, что заставляет в целом выглядеть более старше. К тому, ухудшается здоровье в целом, что приводит к общему старению организма.

Рецепт молодости 3: здоровый сон

Недосыпание является причиной раздражительности, стресса и невнимательности, а также усталости в целом. Женщин должны спать, как минимум, 7 часов. Если у вас осталась недоделанная домашняя работа, отложите ее на завтра, и не думайте на ночь о чем-то плохом, из-за чего вы не можете спать. Возьмите книгу почитать, чтобы переключиться от ваших проблем, это поможет вам уснуть.

Рецепт молодости 4: избавьтесь от свободных радикалов

Во время обмена веществ, в нашем организме образуются свободные радикалы –это что-то наподобие отходов нашего организма, молекулы которых очень агрессивно настроены, и могут нанести существенны вред организму и ДНК. Помимо курения и пребывания на солнце, причиной их появление могут быть стрессы воспаления, а также отсутствие гармонии с собой (постоянного ощущения себя несчастной).

Самым эффективным способом борьбы с ними являются антиоксиданты - вещества, способные нейтрализовать действие свободных радикалов. К ним относят витамины групп А, С, Е, бета каротины. Также можно использовать косметику, содержащую в своём составе антиоксиданты.

Рецепт молодости 5: избавьтесь от жира на талии

Вопреки распространенным заблуждениям, жир на талии у женщин- это не косметический недостаток. Жир на бедрах – полезный жир, а складки на талии - это особенный жир, представляющий собой такую себе химическую фабрику, заливающую наш организм ядовитыми веществами, повышающими уровень сахара, холестерина и кровяное давление. Поэтому, даже если ваш тип фигуры – песочные часы, но талия больше 80-ти сантиметров, нужно бить тревогу.

Рецепт молодости 6: избегайте стрессов

При хроническом стрессе, выработка кортизола может вырасти в несколько раз. Этот гормон приводит сокращению мускулатуры, увеличению живота, повышению уровня

сахара и кровяного давления.

Что же делать в таких случаях? Существует много методов борьбы со стрессом: йога, плавание, медитация, танцы, спорт, секс, прогулки на природе, аромотерапия – выбор за вами. Не падайте духом и не ленитесь. Найдите в своем окружении того, кто действительно нуждается в срочной помощи, и вы о стрессе быстро забудете.