

Каким бы идеально гладким не было наше лицо, свободное от возрастных морщин, руки всегда выдают истинный возраст. Но существуют некоторые способы, которые помогают держать в форме и эту часть тела.



### Избавляемся от пятен

С возрастом клетки в коже, производящий меланин (коричневый пигмент, обеспечивающий нас оттенком загара) соединяются вместе, что приводит к образованию **пигментных пятен**. Их количество прямо зависит от того, сколько времени вы проводите на солнце.

**Пигментные пятна** можно убрать с помощью правильного подбора кремов и гелей, чья эффективность была доказана научно (например, Q10 Plus Age Defying Hand Cream от Nivea, Even Better Clinical Dark Spot Correcting Hand Cream от Clinique или Chrono Reverser Gel). В крайнем случае, помочь сможет лазер.

### Защищаем кожу

80% характерных **возрастных изменений** на руках вызывается воздействием ультрафиолетового солнечного излучения. Регулярно пользуйтесь специальными солнцезащитными кремами или носите перчатки, и это поможет надолго затормозить возникновение видимых признаков старения на руках. Только внимательно смотрите на описания - в кремах должны содержаться фильтры от излучения UVA и UVB

(ультрафиолетовые лучи спектра А и В).

### **Защищаем ногти**

Поверхность ногтей со временем становится огрубевшей, тусклой и бесцветной. Поэтому не забывайте тщательно ухаживать за ногтями - регулярно проходить через маникюр и подбирать подходящий именно вам лак. Кстати, цвет лака для ногтей может привлечь нежелательное внимание к рукам, которые выглядят не слишком молодо. Так что не бойтесь использовать бесцветную окраску.

### **От диеты зависит многое!**

Правильно подобранный рацион идет на пользу коже и ногтям. Убедитесь в том, что ваша диета содержит достаточное количество белков в виде рыбы, яиц, обезжиренного мяса и сыра. Не забывайте про насыщенные цветом овощи, которые укрепляют кожу и дают организму антиоксиданты. (ЧИТАТЬ ДАЛЕЕ)