

Увлечение сахаром и «пустыми» углеводами. Из-за сахара возникают скачки глюкозы в крови. Со временем это приводит к выбросу повышенного уровня инсулина. Это заставляет усиленно работать поджелудочную железу и влияет на качество коллагена в коже. К продуктам с «пустыми» углеводами относятся хлебобулочные изделия, полуфабрикаты, сладкая газировка.

Алкоголь и курение. Из-за никотина сужаются кровеносные сосуды, ухудшается доступ к тканям кислорода, а смолы приводят к росту свободных радикалов. При частом и неконтролируемом употреблении спиртное действует не менее разрушительно. Из-за него теряется влага организмом, нарушается выработка гормонов, ухудшается работа печени.

Недосып и пренебрежение отдыхом. При регулярном недосыпе организм разрушается изнутри.

Отсутствие физической активности регулярно. Наш организм «запрограммирован» на то, чтобы двигаться. Из-за сидячего образа жизни мышцы ослабевают, опорно-двигательный аппарат не работает как надо. Даже растяжка, ходьба быстрым шагом, поднятие вместо лифта по лестнице могут поддерживать организм в тонусе.

Эмоциональное выгорание и хронический стресс. Большое количество гормона стресса кортизола «съедает» коллаген, ослабляет иммунитет, нарушает гормональный баланс.

Неправильное отношение к ультрафиолету и солнцу. Чрезмерное увлечение загаром ускоряет появление пигментных пятен, морщин.

Отсутствие нормального питьевого режима. Это влияет на кровоснабжение, работу почек, качество кожи.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.