Fisiologia dell'invecchiamento.

Come mantenere la giovinezza e la bellezza della pelle del viso

Metodo lifting viso

Che cosa scoprirete?

Salve, il mio nome è Natalia.

Vi dirò come sono connessi e che decorso hanno i processi di invecchiamento della pelle. Inoltre, appositamente per voi, svelerò i segreti di preservazione e mantenimento della pelle giovane, vi parlerò delle principali caratteristiche dei segni di invecchiamento e della struttura della pelle e dei muscoli del viso.

Spero che la mia esperienza professionale e la conoscenza vi aiuteranno a mantenere la pelle giovane e sana!

Scoprirete:

1. i processi fondamentali nelle cellule della pelle.
2. i fattori che influenzano direttamente l'invecchiamento della pelle del viso e del collo
3. le peculiarità di invecchiamento della pelle degli uomini e donne.
4. le risposte alle domande di attualità - come? (e, soprattutto, perché?) invecchia la pelle.
5. i preziosi consigli per prevenire l'invecchiamento precoce.

La saggia natura ha dotato ogni persona di una bellezza unica.

Tuttavia, in un certo periodo di tempo, ognuno di noi comincia a sentire i cambiamenti legati all'età, accompagnati dalla comparsa di rughe, peggioramento di carnagione, perdita di tono. Purtroppo, il tempo è implacabile. Esso lascia un’impronta anche sulla giovinezza e la bellezza.

Tuttavia, ognuno di noi è in grado di prevenire l'invecchiamento precoce della pelle, e cioè:

- migliorare il tono del viso e del collo
- evitare la comparsa precoce delle rughe del viso (pieghe naso-labiali o "zampe di gallina”)
- "rassodare" l'ovale del viso in modo naturale
- migliorare la condizione dei muscoli facciali e del collo

E' difficile sopravvalutare l'importanza del processo di ringiovanimento, perché è proprio la giovinezza che viene spesso identificata con la bellezza e il fascino. Ecco perché al processo di preservare e mantenere la giovinezza dovrebbe essere dato il tempo, il desiderio, e soprattutto - la fede nel sogno della bellezza immortale.

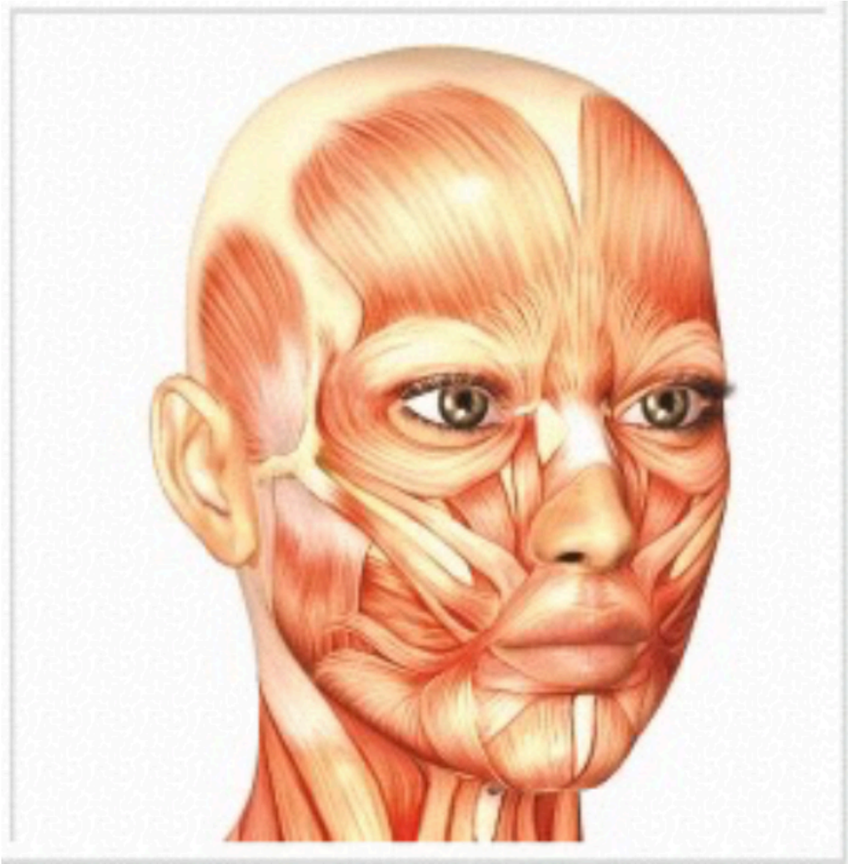
Per andare da sogni verso azione reale per si raccomanda di leggere attentamente questo file fino alla fine e familiarizzare con informazioni preziose che vi aiuteranno a prevenire l'invecchiamento precoce della pelle.

Caratteristiche della struttura della pelle e dei muscoli facciali

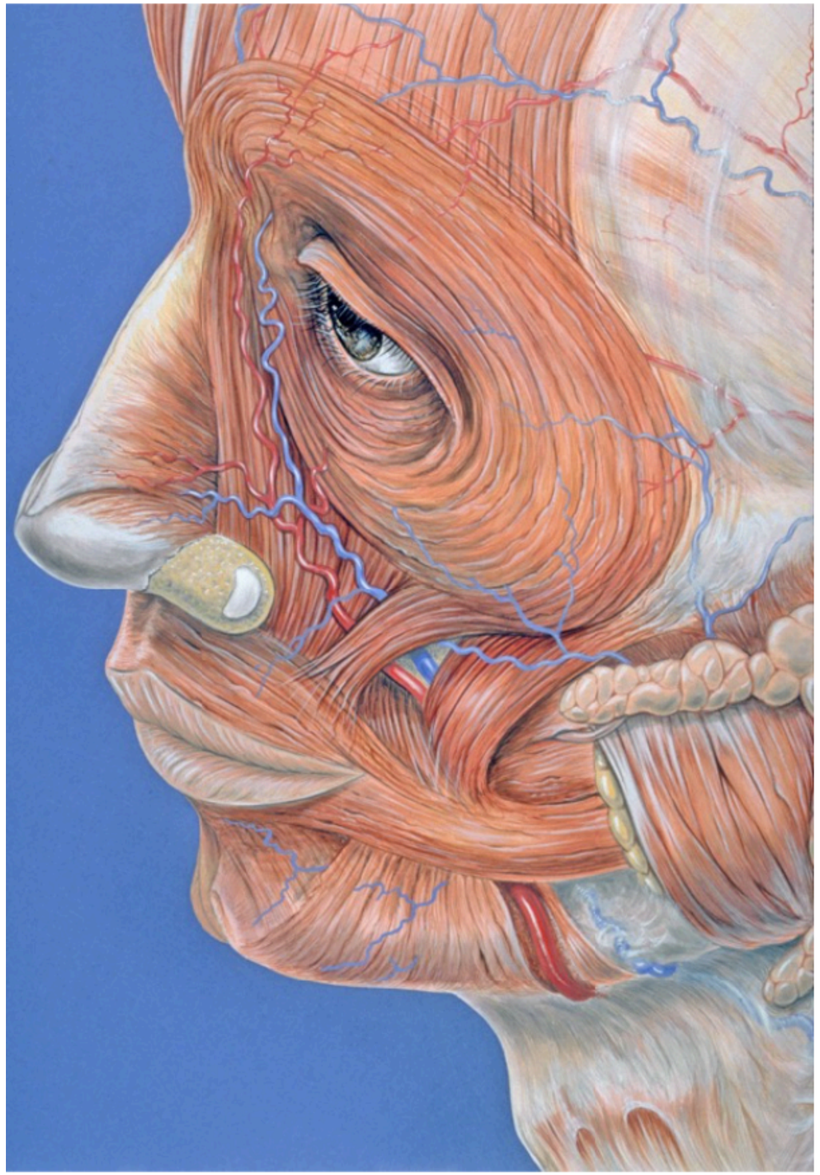
La pelle è il più grande organo del corpo umano. Quest'organo più grande costituisce una sorta di barriera schermante del corpo contro gli effetti negativi di fattori esterni. La pelle è divisa in tre strati, ciascuno dei quali è composto da celle che continuano a replicarsi. Proprio questo processo continuo è la rigenerazione, responsabile per la conservazione e la manutenzione della giovinezza. Il corpo umano è progettato in modo che con il passare del tempo i processi di rigenerazione si rallentino. Per prevenire le rughe, è necessario conoscere i processi di base di invecchiamento, così come essere a conoscenza delle funzioni vitali delle cellule della pelle.

E' che il nostro corpo è un meccanismo speciale in cui tutti i processi avvengono sotto l'influenza di alcuni ritmi biologici. Dopo aver appreso questi processi, potrete prevenire la comparsa precoce delle rughe. Va inoltre notato che la giovinezza della pelle del viso e del collo dipende direttamente dalla condizione dei muscoli facciali e del collo. Sono proprio i muscoli ad essere il "fondamento", la base principale della pelle. Al fine di mantenere l'elasticità e la compattezza della pelle è necessario prestare molta attenzione alla condizione dei muscoli facciali.

Consideriamo in primo luogo l'invecchiamento fisiologico dei muscoli facciali, in quanto sono la base per la nostra pelle.

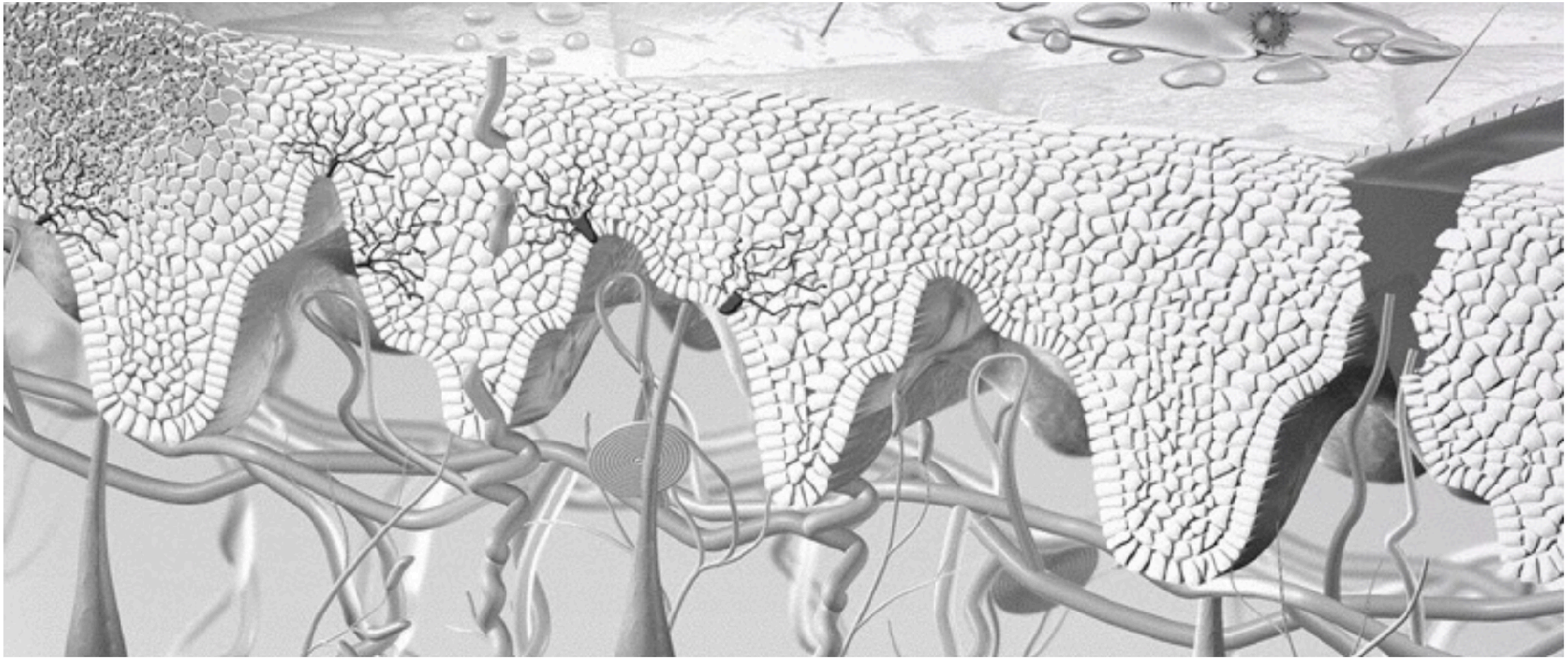


I muscoli facciali sono chiamati anche i muscoli mimici che hanno una stretta relazione tra di loro. I muscoli mimici sono sottili e piccoli fasci muscolari raggruppati intorno agli orifizi: bocca, naso, occhi e orecchie. Questi muscoli sono direttamente coinvolti nella chiusura e, al contrario, apertura di questi orifizi. I muscoli mimici, a differenza di quelli scheletrici, non hanno un doppio attacco alle ossa. Cioè, la differenza sta nel fatto che i muscoli facciali con due o un'estremità si intrecciano con il tessuto della pelle o la mucosa.



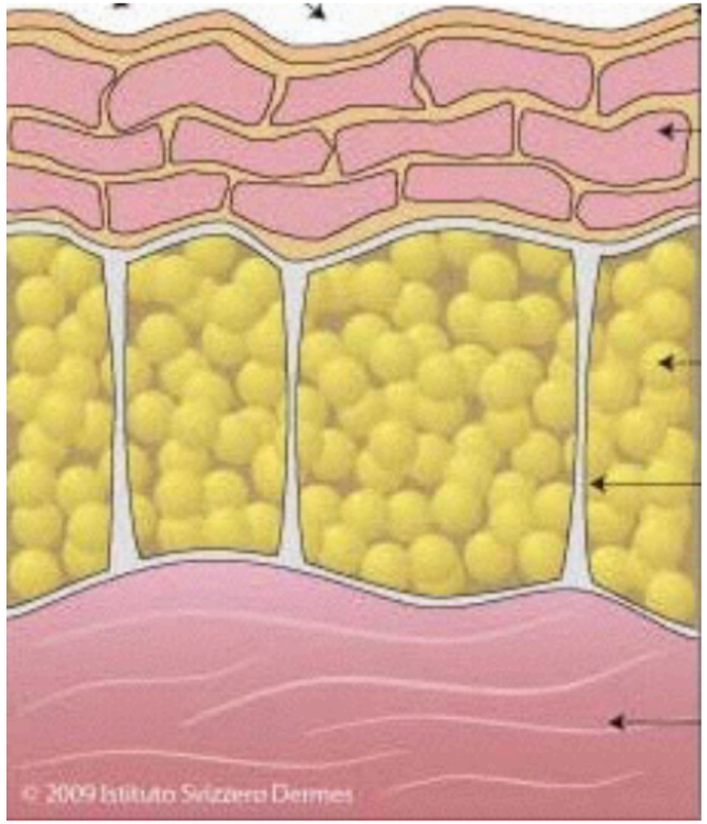
Il termine "mimici" è associato alla capacità dei muscoli facciali di riflettere una varietà di espressioni facciali. Sorprendentemente, noi ogni giorno consciamente o inconsciamente coinvolgiamo circa 57 muscoli mimici del viso! Il segreto della relazione tra i muscoli mimici e i muscoli del viso sta nel fatto che la pelle si contrae o si rilassa ad ogni movimento dei muscoli.

Ora vediamo da cosa è composta la nostra pelle.



I strato – ipoderma

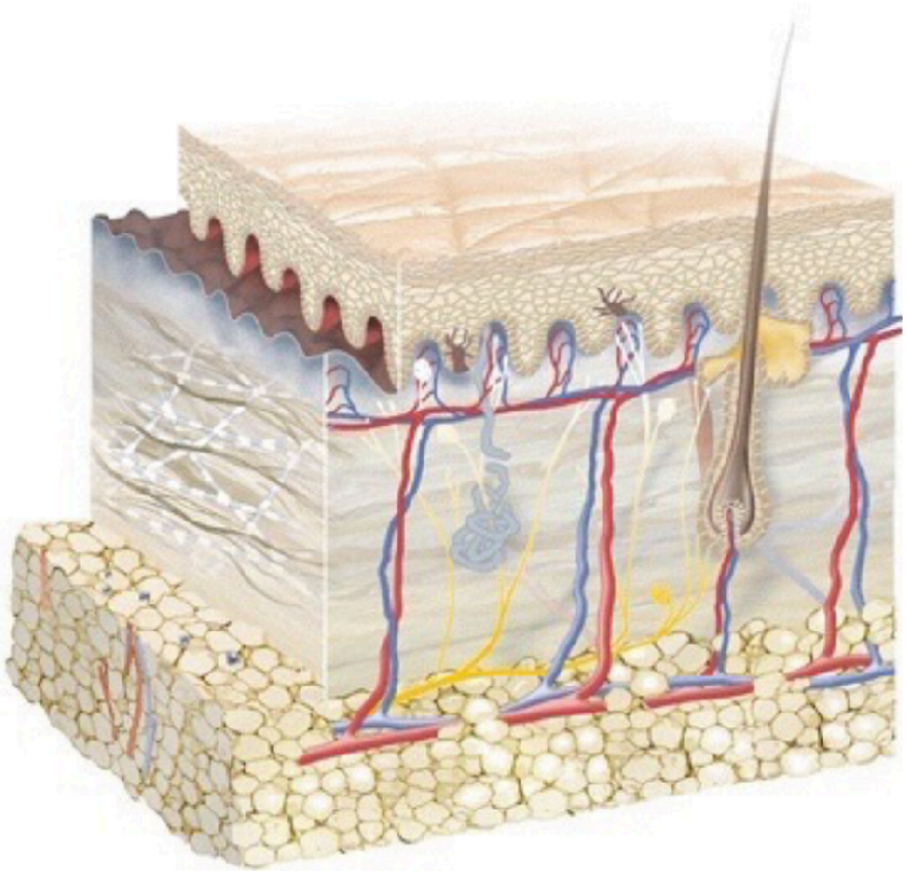
L'ipoderma (tessuto connettivo sottocutaneo) è lo strato più profondo e spesso della pelle. L'ipoderma è composto da cellule adipose (adipociti), vasi sanguigni, fibre e nervi. Il tessuto sottocutaneo esegue una varietà di funzioni: serve da riserva di energia, isola i tessuti di sotto dal freddo con una piccola, ma continua produzione di calore, così come fornisce una buona protezione meccanica del tessuto sottostante e organi.



Il strato – derma

Lo strato intermedio della pelle è il derma. E' il tessuto connettivo della pelle. Dal derma dipende l'elasticità, lo spessore e la capacità portante della pelle.

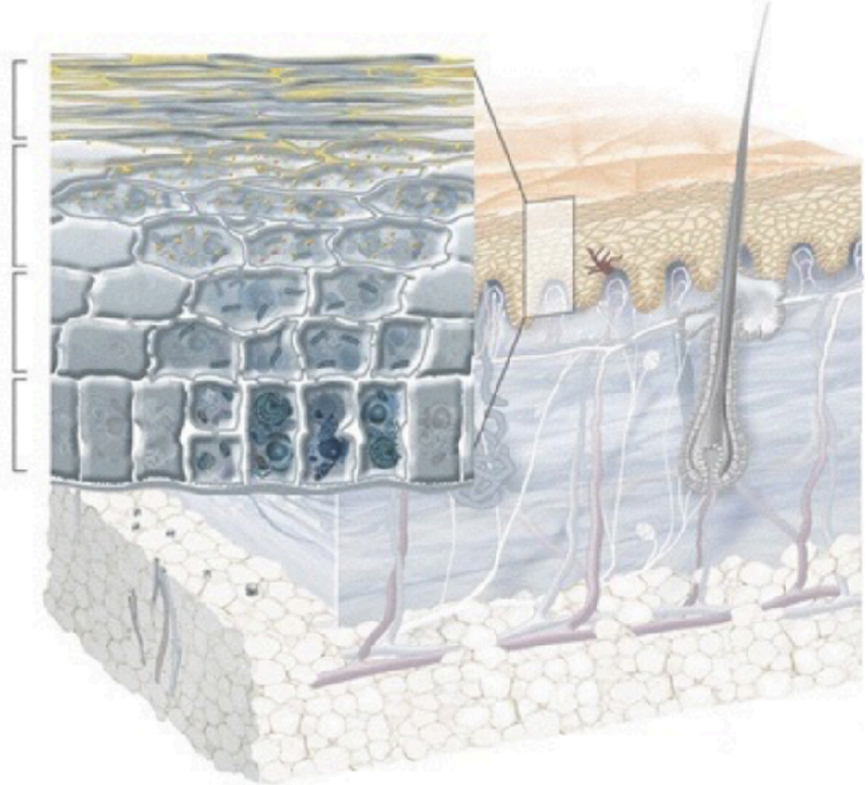
Il derma è costituito da una fitta rete di fibre e un gran numero di cellule incorporate in una sostanza gelatinosa detta base. In essa si trovano: fibre di collagene ed di elastina, acido ialuronico, fibre reticolari, capillari sanguigni e linfatici, ghiandole sebacee e sudoripare.



- Le fibre di collagene sono responsabili per la compattezza e la luminosità della pelle.
- Le fibre di elastina sono responsabili dell'elasticità cutanea.
- L'acido ialuronico è una macromolecola che ha la capacità di legare grandi quantità di acqua nella pelle. Grazie all'acido ialuronico nella pelle viene mantenuta la succosità necessaria, umidità e spessore.
- Le fibre reticolari formano una rete nel derma. Queste fibre sono responsabili della compattezza della pelle e costituiscono la parte iniziale delle fibre di collagene.
- Capillari linfatici e sanguigni. Capillari sanguigni forniscono sostanze nutritive e ossigeno al derma, e i capillari linfatici espellono il materiale già lavorato dalle cellule.
- Ghiandole sebacee e sudoripare. Le ghiandole sebacee secernono sebo, e le ghiandole sudoripare espellono l’acqua. Insieme, assicurano controllo termico e sono responsabili per l'equilibrio idro-lipidico.

III strato – epidermide

L'epidermide è composta da cinque strati principali: basale, spinale, granulare, lucido e corneo.



- Strato basale: è supportato dalla membrana basale. Nello strato basale avviene la divisione delle cellule e il loro spingimento verso la superficie. E' qui che le cellule hanno origine.

- Strato spinale: è composto da 10 o più file di celle cheratinociti. Nella prima serie sono presenti le cellule di Langerhans, esse formano una risposta immunitaria a fattori esterni.

- Strato granulare: ha 1-2 file di cellule allungate. In questo strato si verifica la cheratinizzazione dell'epitelio. Cioè, questo strato è responsabile di dare colore alla nostra pelle.

- Strato lucido: può comprendere 1-3 strati di cellule densificate. Lo strato lucido è disposto sui palmi delle mani e piante dei piedi.

- Lo strato corneo: svolge esclusivamente una funzione protettiva. Non contiene cellule viventi. È formato da squame cornee, le cellule morte, cheratinociti. Lo spessore di questo strato dipende dall'intensità del carico meccanico. Nello stato normale, agisce da una buona barriera per molti patogeni dell'ambiente.

Così, abbiamo esaminato gli strati principali che determinano la salute e la bellezza della nostra pelle e in cui con il tempo si verifica il processo di invecchiamento. Senza una prima idea del funzionamento della pelle è impossibile parlare di complessità e di come rallentare l'invecchiamento.

Perché la pelle invecchia?

L'invecchiamento della pelle è direttamente influenzato da aspetti biochimici e genetici che provocano un cambiamento delle condizioni iniziali del funzionamento della pelle. Questi fenomeni sono spesso aggravati dall'influenza negativa del sole, che porta al fotoinvecchiamento della pelle. Allo stesso tempo portano ad un invecchiamento precoce tali fattori, come il contenuto di gas nell'atmosfera, il fondo radioattivo negativo, la dipendenza da fumo o alcol, una dieta squilibrata, uno stile di vita sedentario, la mancanza di cura della pelle e tanto altro ancora!

Si dovrebbe anche sapere che i segni del tempo compaiono in modo diverso su diversi tipi di pelle: secca, grassa o mista. Un altro fattore chiave per l'invecchiamento precoce è la riduzione delle difese antiossidanti nel corpo umano. Numerosi studi clinici dimostrano la relazione tra le tossine e l'invecchiamento.

Come il DNA influisce sull'invecchiamento della pelle?

Il modello fisiologico dello sviluppo umano dalla nascita è radicato nel DNA. Ecco perché il processo di invecchiamento risulta anche "programmato". L'invecchiamento ha un'origine molecolare ed è memorizzato nel DNA umano. Lo studio dei meccanismi di invecchiamento ha portato allo sviluppo della prossima ipotesi.

Secondo la teoria dei radicali liberi, l'invecchiamento è causato dal deterioramento del meccanismo della sintesi proteica. Nel corso del tempo, viene disturbato l'equilibrio fisiologico tra la produzione e la rimozione di elementi-ossidanti. La condizione patologica del processo di ossidazione reca danno a tali componenti cellulari come proteine, lipidi e persino DNA. Va inoltre notato che le specie ossidanti e radicali liberi proteggono il corpo dai batteri e uccidono elementi patogeni, controllano la pressione sanguigna e i segnali biochimici vengono trasmessi tra le cellule. Ma col tempo, la condizione patologica del processo di ossidazione porta ad invecchiamento precoce della pelle.

Quali sono i segni tipici dell'invecchiamento?

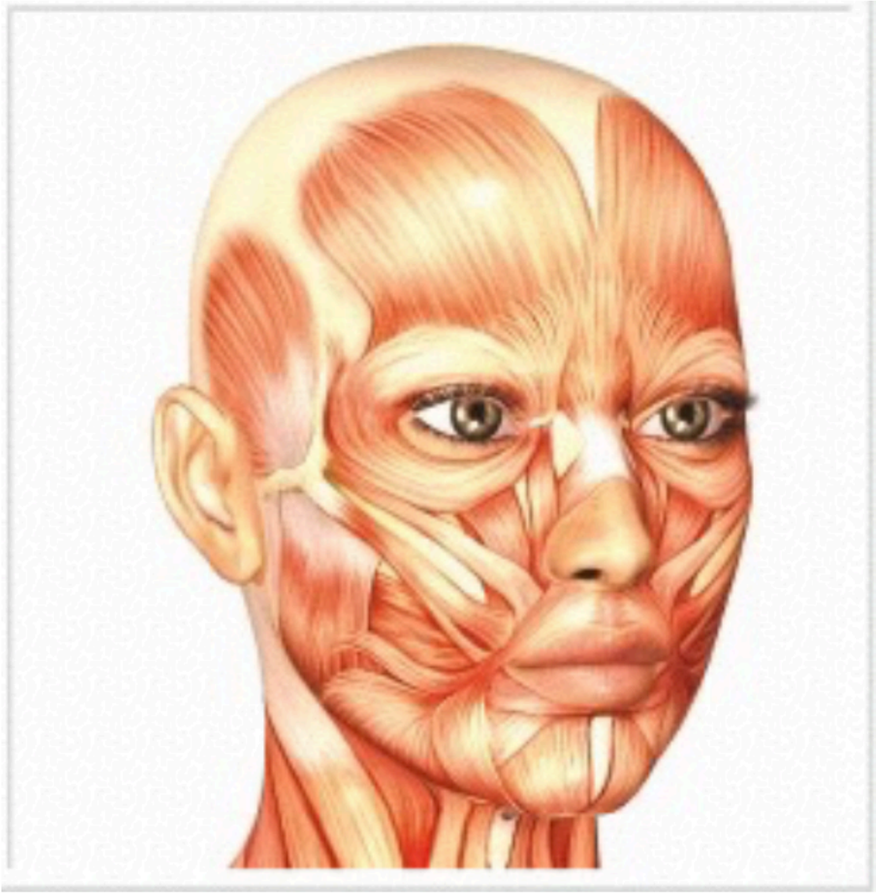
I principali segni di invecchiamento includono:

- la comparsa delle rughe
- riduzione dell'elasticità della pelle
- fiacchezza della pelle
- assenza del tono
- colorito non uniforme
- secchezza della pelle
- ipercheratosi della pelle
- comparsa di macchie di età

Ora diamo un'occhiata a quali processi di invecchiamento si verificano nei muscoli e nella pelle.

Invecchiamento dei muscoli

Nel corso degli anni, i muscoli facciali perdono il loro tono ed elasticità. Essi si accartocciano, si accorciano e si riducono di volume. Di conseguenza, questi cambiamenti portano a rilassamento cutaneo e comparsa di rughe del viso.

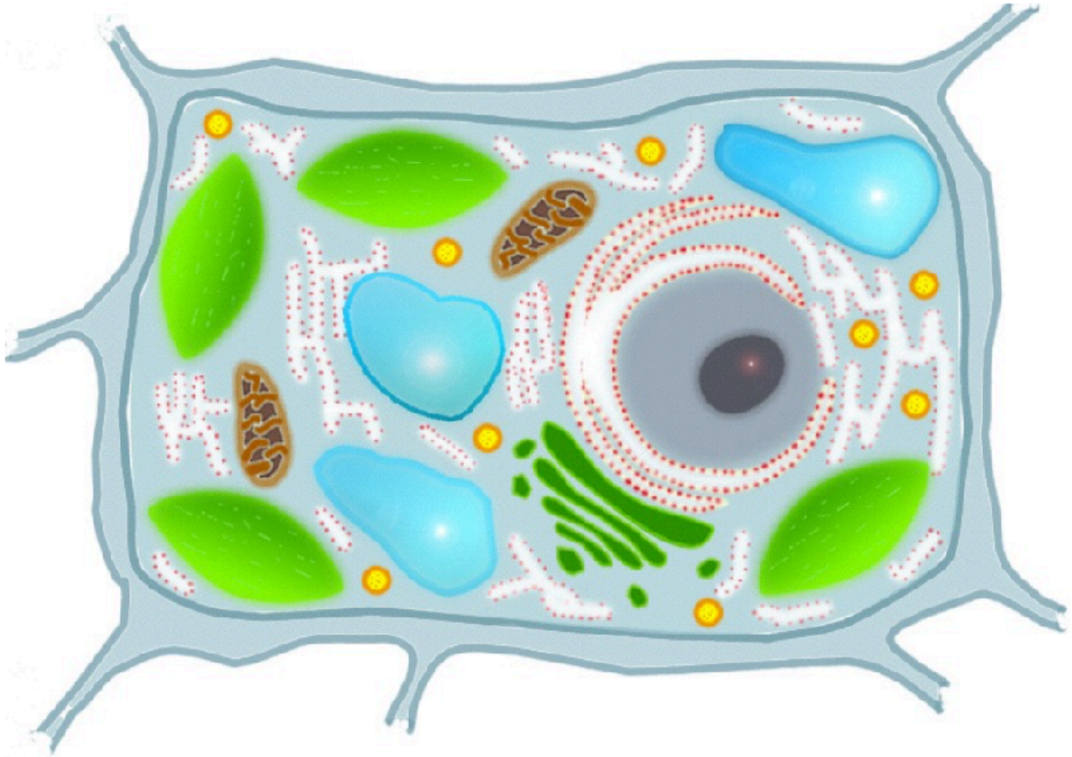


Che cosa succede nell'ipoderma?

Il tessuto adiposo nel tempo e gradualmente perde la sua qualità originale e quantità, causando "svuotamento" di guance e zigomi. Cambiamenti nella qualità e quantità di tessuto adiposo portano alla comparsa dei segni tipici dell'invecchiamento, il rilassamento cutaneo.

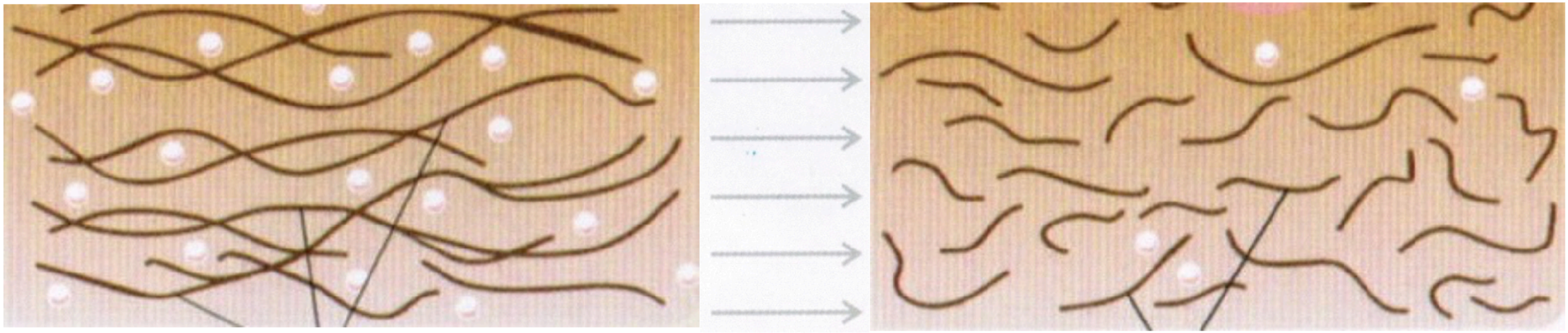
Che cosa succede nel derma?

Durante l'invecchiamento i processi circolatori del sangue e metabolici nelle cellule del derma si rallentano. La totalità di questi fattori porta alla lenta eliminazione di detriti cellulari (prodotti già trasformati). Nel corso del tempo, i prodotti lavorati si trasformano in tossine e rimangono nel derma, il che ostacola notevolmente il processo di rifornimento di microelementi nutrienti e ossigeno nelle cellule della pelle.

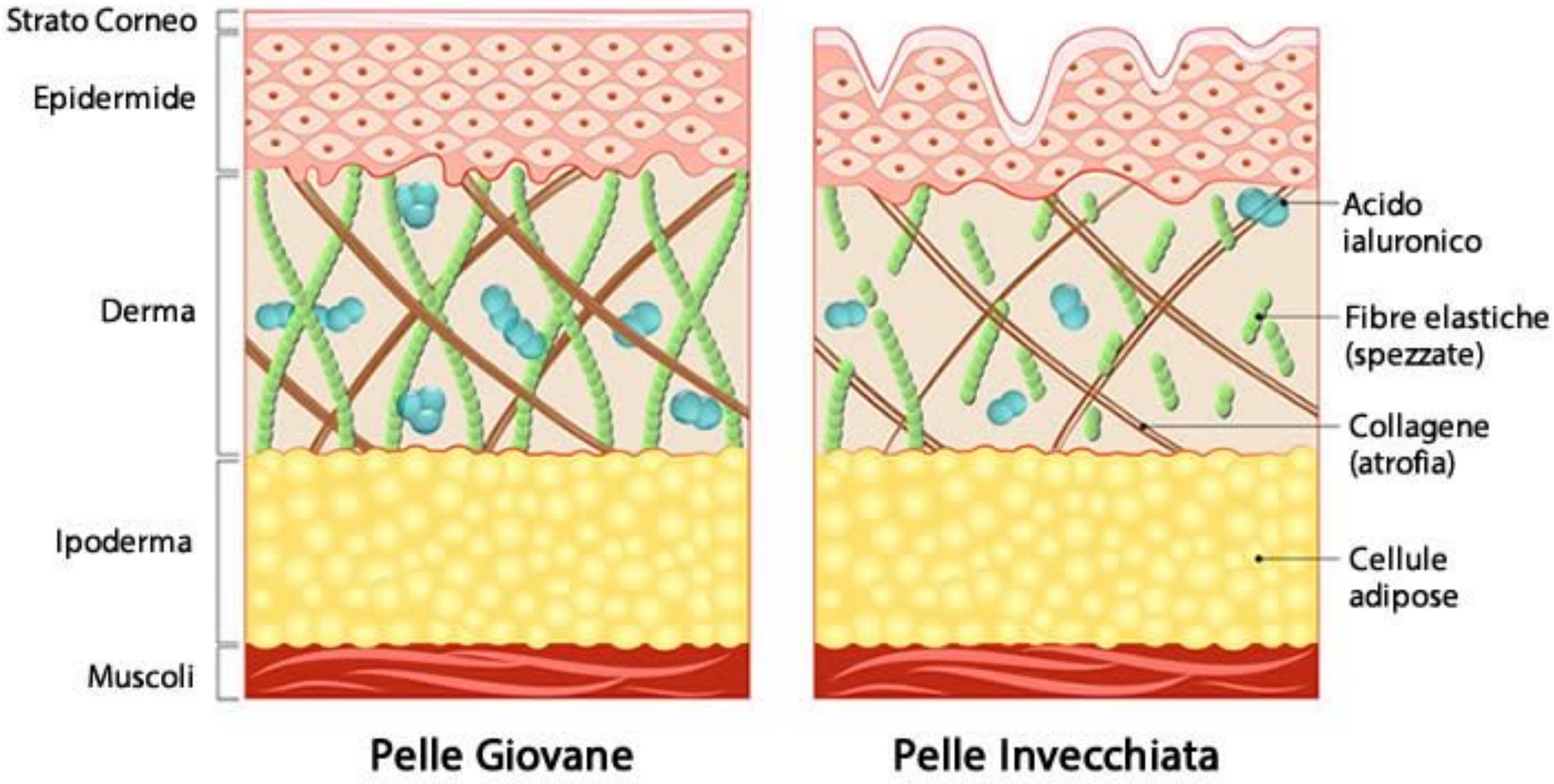


Sul derma i processi di invecchiamento hanno i seguenti effetti:

- La qualità e la quantità di elastina e collagene viene gradualmente ridotta.

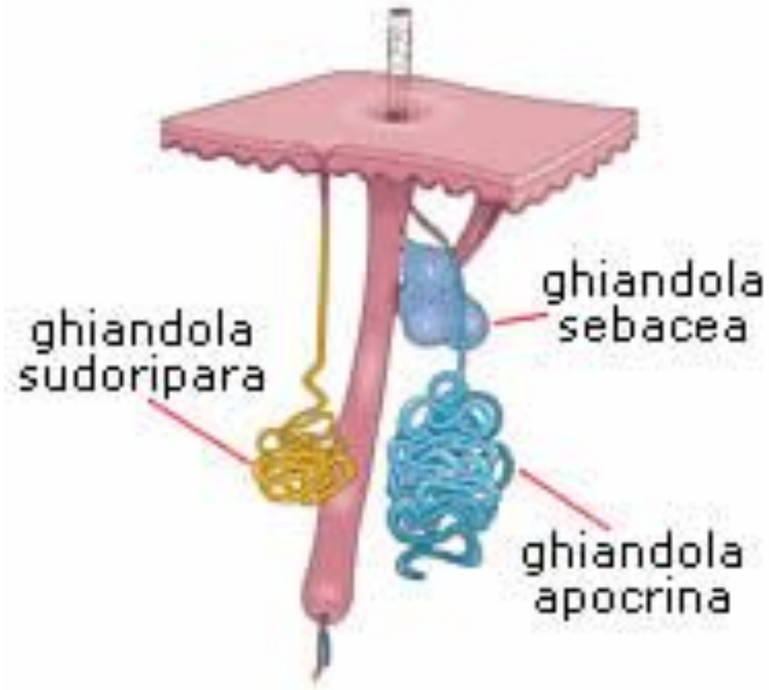


- L'acido ialuronico è ridotto di volume, diventando più concentrato.



- Si rallenta il funzionamento delle ghiandole sebacee e sudoripare, per cui diminuisce la secrezione di sebo e sudore. L'equilibrio idrolipidico della pelle si rompe.

L'insieme di tutti questi fattori porta alla formazione graduale di rughe, riduzione di elasticità e tonicità della pelle.



Che cosa succede nell'epidermide?

In questo strato della pelle avviene un processo importante chiamato rinnovamento cellulare. E' qui che le squame cornee vengono sostituite dalle cellule nuove. Purtroppo, questo processo naturale si rallenta con il tempo, il che porta a maggiori quantità di cellule squamose e inoltre provoca un ispessimento della pelle.

Una volta lanciati nel corpo i processi di invecchiamento, innanzitutto viene modificato il metabolismo cellulare, si rallenta la produzione di nuove cellule della pelle, aumenta il numero di cellule morte dello strato corneo. Di conseguenza, la pelle comincia a sembrare più compattata, secca, opaca e ha bisogno di esfoliazione regolare.

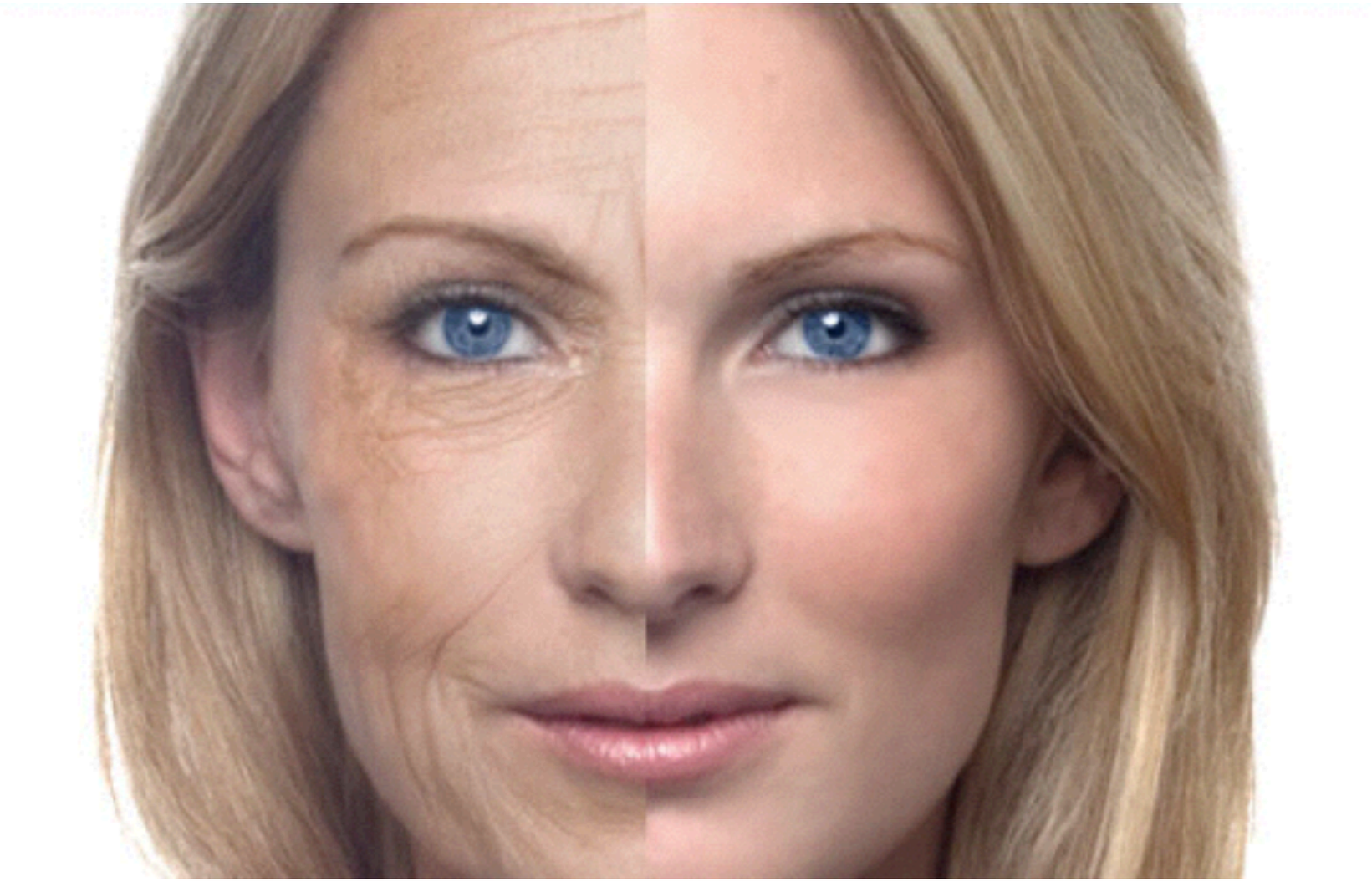
Perché uomini e donne non invecchiano allo stesso modo?

La ragione principale di un diverso corso del processo di invecchiamento sono le caratteristiche diametralmente opposte della pelle maschile e femminile.

Quindi, in cosa consistono queste differenze?

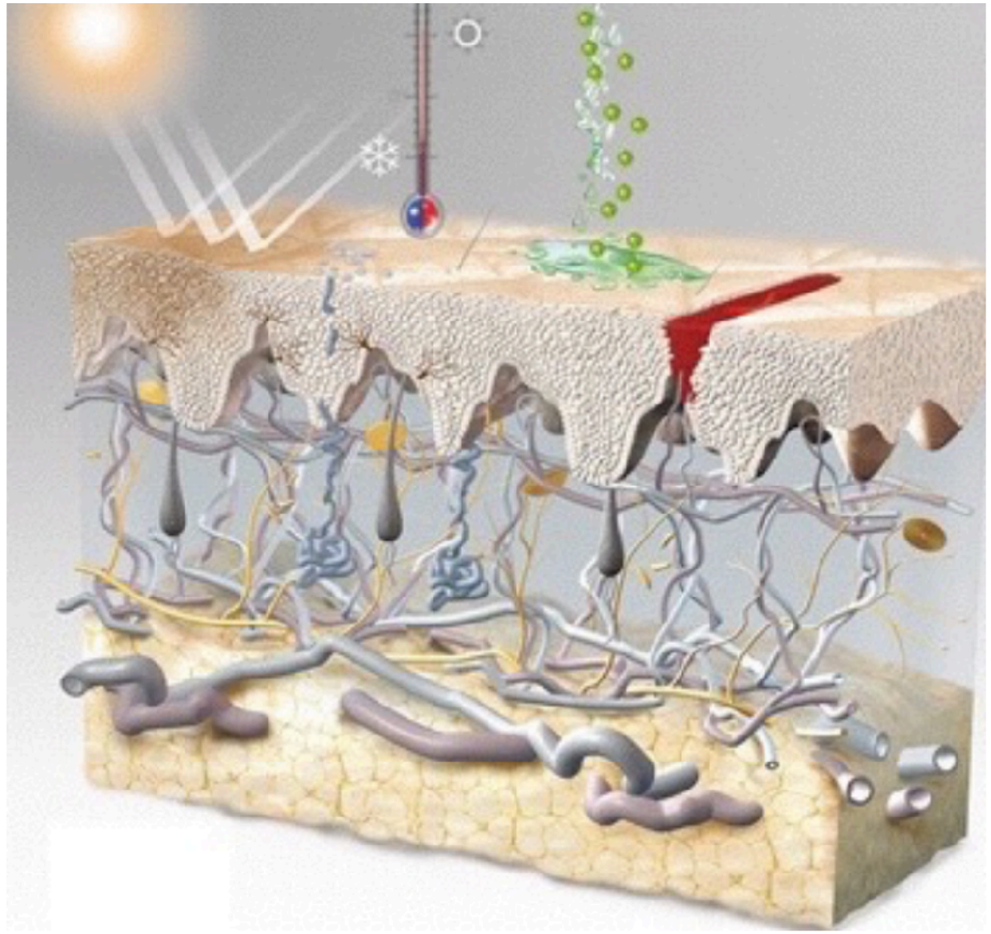
Entrambi i sessi hanno la stessa struttura di base della pelle, ma la pelle a livello fisiologico varia a causa dell'influenza ormonale. Il principale ormone maschile è il testosterone. Questo ormone ha un effetto anche sullo spessore della pelle. Non molti sanno che la pelle dell'uomo è più spessa rispetto a quella della donna del circa 20%. Inoltre, la pelle degli uomini contiene un maggior numero di fibre del derma e ha una maggiore densità di collagene. Lo spessore della pelle maschile è causato da una maggiore protezione del corpo maschile dal clima aggressivo e altri fattori ambientali negativi. Nell'insieme, questo porta al fatto che le rughe facciali maschili appaiono molto più tardi (rispetto alle donne). Il testosterone produce più sebo, in modo che lo strato superiore della pelle rimanga umido molto più a lungo. Tuttavia, questo non significa che gli uomini non si devono preoccupare per la salute della pelle. Queste caratteristiche naturali allontanano solo i processi e le rughe e, in una certa misura, rinviano la necessità di cura della pelle.

Che cos'è l'invecchiamento foto-indotto?
Quando il sole può diventare una minaccia?



I raggi del sole (in delle quantità dosate) hanno un effetto benefico sulla pelle, in quanto contribuiscono allo sviluppo di vitamina essenziale D. Questa vitamina mantiene e conserva il calcio nel tessuto osseo e stimola la produzione di melanina, responsabile della fornitura di colore alla pelle.

Tuttavia, molti credono che l'esposizione al sole è esclusivamente innocua. Purtroppo, questa credenza è fondamentalmente sbagliata! L'impatto negativo del sole è espresso nella sua capacità di eseguire i meccanismi di invecchiamento precoce della pelle. Sotto il sole cocente la pelle delicata asciuga e diventa sensibile ad eventuali influenze esterne. Gli strati profondi della pelle soffrono anche di esposizione ai raggi UV, il che provoca una prematura comparsa di rughe.



Il prendere il sole senza un'adeguata protezione per diversi anni consecutivi può portare ad un cambiamento nel normale funzionamento della pelle e per 5-10 anni può portare a modificazioni del DNA e accelerare il processo di invecchiamento! Ciò comporta una riduzione dello spessore del derma, una lenta riproduzione di nuove cellule nell'epidermide, nonché un aumento (di più volte!) del numero di strati di cellule morte. L'insieme di questi fattori può portare alla comparsa di macchie scure.

Gli studi confermano che l'invecchiamento della pelle al **90%** dipende dall'influenza negativa dei raggi solari. Per verificare questo, è sufficiente prestare attenzione alla condizione della pelle del viso e del corpo in alcune persone di mezza età. Questo confronto consente di identificare chiare differenze tra la pelle del viso e del corpo! La pelle del corpo è più giovane e più sana rispetto alla pelle del viso. Sulla base di questa osservazione, possiamo concludere che la pelle del viso, regolarmente esposta alla luce solare, invecchia più velocemente della pelle di tutto il corpo.

Ecco perché non dovete mai dimenticare del vostro potere di proteggere voi stessi. Il sole è al 90% responsabile dell'invecchiamento della pelle del viso e del collo!

Riassumendo i risultati.
Cosa influenza esattamente l'invecchiamento della pelle?

Come avete già potuto capire, l'invecchiamento della pelle è un processo complesso che dipende da tutta una serie di fattori. Possono causare l'invecchiamento precoce:

- processi biochimici.
- fattori genetici.
- foto-invecchiamento.
- stile di vita sedentario, mancanza di esercizio fisico.
- fumo e consumo eccessivo di alcol.
- dieta squilibrata, così come scarsa qualità del cibo.

- Riduzione di difesa antiossidante.
- fattori di rischio dell'ambiente.
- mancanza di cura della pelle / errori nella cura (ad esempio, utilizzo di prodotti cosmetici che non sono adatti per il vostro tipo di pelle o noncuranza di procedure di base, volte a preservare la salute della pelle).
- predisposizione delle donne (rispetto agli uomini) alla comparsa precoce di rughe.
- invecchiamento fisiologico dei muscoli, causato da una mancanza di allenamento dei muscoli facciali.

Diamo un'occhiata a cosa possiamo fare per rallentare il processo di invecchiamento ?

Il problema fondamentale risiede nel fatto che, dopo i 25 anni, si ferma la crescita di tutto il corpo. È proprio in questa fase che nel corpo incominciano ad avviarsi i processi di invecchiamento.

Inizialmente, non li si può vedere ad occhio nudo, ma l'analisi clinica della pelle aiuta a rilevare i cambiamenti irreversibili nella pelle. E allora come si fa a conservare la giovinezza?

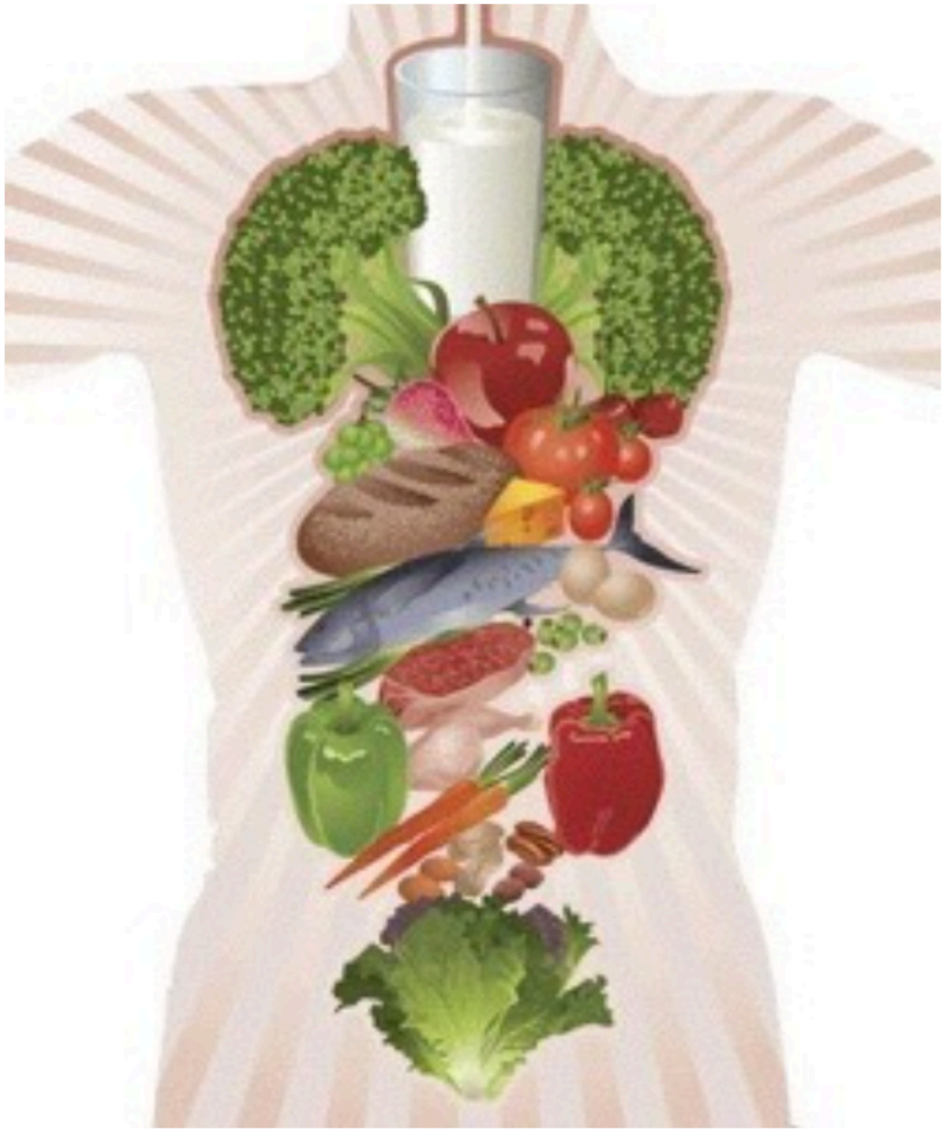
1 - Uno dei fattori chiave per mantenere un aspetto giovane è la ginnastica facciale. Proprio questa ginnastica facciale vi aiuterà a conservare il tono e l'elasticità dei muscoli facciali e, di conseguenza, la giovinezza della vostra pelle!

Inoltre, bisogna essere consapevoli del fatto che la ginnastica facciale aiuta non solo a mantenere, ma anche a ripristinare il tono e la salute muscolare, e aiuta anche a saziare il derma, epidermide, ipoderma e muscoli del viso con micro-elementi nutrienti e ossigeno (attraverso il miglioramento della circolazione sanguigna).

2 - Il massaggio del viso e collo migliora la circolazione sanguigna, riscalda i muscoli facciali, favorisce la saturazione del derma, epidermide ed ipoderma con micro-elementi nutrienti e ossigeno. Attraverso il massaggio regolare (soprattutto se combinato alla ginnastica facciale), la vostra pelle di giorno in giorno diventerà sempre più sana e in forma.

3 - La protezione regolare della pelle delicata del viso e del collo contro gli effetti negativi del sole risulta anche un'assistente innegabile nel mantenere la pelle giovane. Al fine di minimizzare il danno causato dai raggi del sole, regolarmente applicate sulla vostra pelle una crema da giorno con fattore SPF sia in estate, che in inverno! Inoltre, non aspirate a ottenere una rapida abbronzatura. Più corretto sarà, invece, prendersi cura della salute della pelle. Per fare questo, nei primi giorni di una vacanza al mare bisogna prendere usare creme con fattore SPF di alta e media protezione. Ricordate che i raggi del sole al 90% sono responsabili dell'invecchiamento precoce.

4 - Una corretta alimentazione è un'altra chiave di successo nel raggiungimento della giovinezza e della bellezza. Grazie ad una dieta equilibrata, si può saturare il corpo (e quindi la pelle), con tutte le vitamine ei minerali necessari. Al momento dell'acquisto di prodotti alimentari in primo luogo prestate attenzione alla loro composizione! Se l'etichetta indica che nella composizione sono presenti conservanti e coloranti, a quel punto l'acquisto dovrebbe essere abbandonato. Ricordate che solo gli alimenti naturali non elaborati potranno fare bene al vostro corpo!



5 - La cura quotidiana della pelle è una componente obbligatoria del ringiovanimento. Tuttavia, i cosmetici devono essere scelti rigorosamente in base al tipo e alle caratteristiche della vostra pelle.

6 - Per ringiovanire la pelle del viso, prevenire l'invecchiamento precoce e sbarazzarsi di tossine, cercate di condurre una vita sana! Smettere di fumare e di consumare in eccesso alcol, cibi pesanti, fritti e grassi andrà a beneficio per voi e per la vostra pelle!

Ciascuno di questi suggerimenti è fondamentale nella conservazione della giovinezza e della bellezza. Solo un approccio integrato e il lavoro quotidiano per lo sradicamento delle cause di base dell'invecchiamento vi aiuterà a raggiungere i risultati desiderati. Ad esempio, ognuno di noi è in grado di rendere la propria dieta più equilibrata, e il proprio modo di vivere più mobile. Inoltre, alla conservazione della giovinezza favorirà la ginnastica facciale, protezione della pelle dal fotoinvecchiamento, trattamenti di bellezza regolari e anche una semplice passeggiata all'aria fresca.

Nei suggerimenti e le descrizioni proposte alla vostra attenzione vi abbiamo parlato delle caratteristiche della pelle, principi di invecchiamento, e condiviso le raccomandazioni sulla conservazione della vostra giovinezza e la bellezza.

Prendetevi cura della vostra salute e ricordate che il segreto della giovinezza è il desiderio della persona di preservare la giovinezza.

Tuttavia, il desiderio deve essere sostenuto da azioni concrete. In questo vi può aiutare un corso di ringiovanimento efficiente.

WWW.METODOLIFTINGVISO.IT

Grazie al corso "Metodo di ringiovanimento" si impara:

1 - Raccomandazioni per la cura di tutti i tipi di pelle.

2 - I segreti della pelle intorno agli occhi.

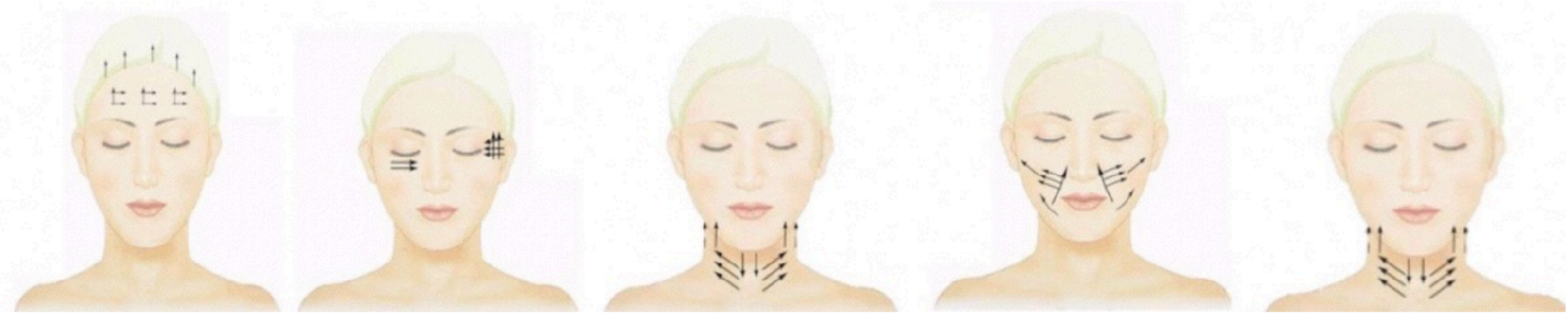
3 - L'effetto della nutrizione equilibrata sul mantenimento della pelle giovane.

4 - L'impatto del sonno sulla salute e la bellezza.

5 - Come eseguire correttamente esercizi per alcuni muscoli facciali.

6 - Come la natura dei bioritmi influisce sulla giovinezza.

7 - Come evitare, grazie alla ginnastica, l'invecchiamento precoce.



In più, sarete in grado di familiarizzare con una varietà di altre soluzioni utili e semplici che vi permetteranno di conservare a lungo la giovinezza ambita.

www.metodoliftingviso.it