



Lâu nay chúng ta tiêu dùng số lượng lớn vitamin kem cho mắt và mặt, nhưng ít khi nào chúng ta chú ý đến cổ và quên mất nếp nhăn trên cổ chính là dấu hiệu báo mất tuổi già đã đến.

Thường thì dưỡng da vùng mặt luôn được ưu tiên hàng đầu rồi sau đó mới chú ý đến phần lưng quên cổ và cổ, nhưng theo các chuyên gia thẩm mỹ thì cổ hai đầu cổ nên được chú ý hơn để nét đẹp hoàn hảo hơn.

Mặc dù công nghệ mới có thể đảo ngược mất vài dấu hiệu của sự lão hóa nếu cần nhưng biện pháp ngăn ngừa tốt nhất vẫn phải được thực hiện từ rất sớm.

Đặc biệt phải chú ý đến tư thế và giữ gìn vóc dáng luôn thẳng đứng, mặt sự nguyên nhân và giải pháp để giảm sau đây có thể giúp chúng ta tìm ra phương pháp phù hợp cho mình.

Các dấu hiệu của sự lão hóa ở cổ

Sọc tía và các dấu vết, gây nên do biến đổi nội tiết tố thường xuyên mà không thoa thuốc chống nắng và các loại kem dưỡng cho cổ. Nhưng dưỡng da cổ bị khuyết sâu, do lớp da mỏng quá trên cổ và sẽ hình thành nếp nhăn gai góc.

Nguyên nhân

Vùng cổ da lão hóa thường dễ hơn các vùng khác trên cơ thể (như là mặt và trán). Vùng da cổ của phụ nữ trẻ tuổi có dấu hiệu của sự lão hóa từ tuổi 30 và đầu tuổi 40 vẫn sinh hoạt.

Lão hóa gây ra cho cơ thể mất dần chất collagen và tính đàn hồi của lớp bì (mặt lớp sâu dưới da). Phần tiếp theo này là các yếu tố di truyền, mặt lại sản xuất vitamin D, sự thiếu hụt trong vitamin D cũng góp phần vào quá trình lão hóa cũng nhanh hơn, bởi sự thiếu hụt liên tục, bởi những tác động của tia cực tím.

Giải pháp

Luyện tập: Hiệu quả của yoga cho chúng ta thay thế tập luyện đầu tiên sẽ làm cơ platysma cổ khỏe lên, mặt cổ mềm có xu hướng phình ra khi tuổi già chúng ta đã đến.

Biện pháp trên sàn, nâng đầu lên mặt chút, há miệng ra, nâng mí mắt lên và đưa cằm về phía trước, cúi cằm xuống để khi đi đứng tránh ban đầu. Biện pháp chú ý là đừng để đầu nghiêng ra đằng sau nhiều quá. Làm động tác này từ 8 đến 10 lần mỗi ngày.

Hỗ trợ của mỹ phẩm: Vào ban ngày, nên thoa kem chống nắng lên trên cổ và bôi các loại kem dưỡng có chất chống oxy hóa trước khi đi ngủ. Nên có thể dùng nhiều chất kem beauty tox

có ch^ht retinol và tretinoin ho^c oxyjet có ch^ht ch^hng oxy hóa nh^h là vitamin C và E.

(Theo Ph^h N^h)