



**“**  
**ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ**

**ΣΧΕΤΙΚΑ**

Ποιες βιταμίνες καθυστερούν την εμφάνιση των γκρίζων μαλλιών;

3 κορυφαίες αντιγηραντικές συνήθειες για το δέρμα σας

Έλαιο Tamanu – Το άγγιγμα των θεών στο πρόσωπό μας

Το μυστικό της αντιγήρανσης έρχεται από τη Γαλλία με αγάπη!

5 ποτά για να νικήσετε τον χρόνο

**Κυτταρίδα ΤΕΛΟΣ!**



**100% ORGANIC**  
WWW.ORGANICBRANDS.GR



**LANGÉE**  
PARIS  
The essence of excellence by nature  
Η λιπιδιοπία της φύσης

www.langeegreece.com

Με τη σκέψη της φύσης και τη δύναμη της βιοτεχνολογίας, η ποιότητα φυσική Γαλλική εταιρεία προσφέρει ένα ταξίδι στις αισθήσεις και ένα δώρο υγείας στο δέρμα.

Τε επιλεγμένα φαρμακεία.  
www.facebook.com/LangeGr/

**Μη τρωσ αυτά τα 5 τρόφιμα**

hsistasi-mou.com

Αφαίρεσε κοιλιακό λίπος κάθε μέρα αποφυγή αυτών των τροφίμων. Δες!

>

**1 κόλπο για κिरσούς**

**Σταματήσε το ροχαλητό**

**Έχεις χαλαρό προγούλι?**

**Φτιάξτε φυσικά καλλυντικά**



2016-03-22

## 3 κορυφαίες αντιγηραντικές συνήθειες για το δέρμα σας



100% Φυσικά Αποσμητικά για την ευαίσθητη περιοχή της μασχάλης  
www.organicbrands.gr **SHOP NOW >**

Θέλετε να διατηρήσετε τη νεότητά σας; Αυτές οι 3 κορυφαίες αντιγηραντικές συνήθειες για το δέρμα σας θα σας δείχνουν 10 χρόνια νεότερες.

### 1 Βάζετε αντηλιακό

Μέχρι και 20 χρόνια νεότερες δείχνουν οι γυναίκες που υιοθετούν την κορυφαία αντιγηραντική συνήθεια, υποστηρίζουν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ. Βάζετε αντηλιακό χειμώνα καλοκαίρι και προστατεύετε το πρόσωπό σας φορώντας καπέλο το καλοκαίρι. Η υπερβολική έκθεση στον ήλιο προκαλεί βλάβες στο δέρμα, όπως φωτογήρανση και καρκίνο.

### 2 Φροντίζετε να κοιμάστε καλά

Μελέτες έχουν δείξει ότι το στρες μπορεί να διαταράξει τις άμυνες του δέρματος εναντίον των βακτηρίων και να ευνοήσει την απώλεια ύδατος. Μία παλαιότερη μελέτη έδειξε πως μετά από μία μόνον νύχτα λιγοστού ύπνου, το δέρμα επουλώνεται με πιο αργό ρυθμό. Αντίστοιχα, μελέτες σε ανθρώπους με χρόνια στρες, έδειξαν πως όχι μόνον επουλώνεται το δέρμα τους πιο αργά, αλλά είναι επιρρεπείς στην ανάπτυξη τριχόπτωσης και στις εξάρσεις νοσημάτων όπως η ψωρίαση και η ατοπική δερματίτιδα.

### 3 Χρησιμοποιείτε καλλυντικά με αντιοξειδωτικά

Τα αντιοξειδωτικά που περιέχονται στα καλλυντικά σκευάσματα εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούν γήρανση του δέρματος. Υπό προϋποθέσεις, οι ελεύθερες ρίζες κάνουν καλό στην υγεία μας αφού απελευθερώνονται από το ανοσοποιητικό σύστημα για την καταπολέμηση των βακτηριδίων και των ασθενειών, όμως σε μεγάλες ποσότητες και σε συνδυασμό με τη μόλυνση του περιβάλλοντος ή το κάπνισμα αναγκάζουν τα κατεστραμμένα κύτταρα να επιτεθούν στα υγιή. Σε αυτό το σημείο, ξεκινά η δράση των αντιοξειδωτικών συστατικών που αποτελούν φυσική άμυνα ενάντια στη μόλυνση και τις βλαβερές ουσίες της φύσης. Σημαντική αντιοξειδωτική δράση έχει η βιταμίνη Ε, τα καροτενοειδή, τα φλαβονοειδή, το άλφα λιποϊκό οξύ και το συνένζυμο Q10. Επίσης το ρόδι θεωρείται το τέλειο αντιγηραντικό! **Δοκιμάστε το λάδι σώματος Nature με βιολογικό εκχύλισμα ροδιού, το οποίο είναι ιδανικό για όλους τους τύπους δέρματος, βοηθάει στην αναγέννηση του δέρματος και στην επαναφορά της χαμένης ζωτικότητάς του, ενώ ενυδατώνει, συσφίγγει και συμβάλει στην καλή υγεία της επιδερμίδας. Το λάδι σώματος Nature με βιολογικό εκχύλισμα ροδιού, διατίθεται μέσω του ηλεκτρονικού καταστήματος www.enature.gr, ενώ μέσω των πολυκαταστημάτων Attica (κέντρο Αθήνας, Golden Hall Μαρούσι, Care Lab by Attica Γλυφάδας, Ταμιακή Θεσ/νίκης) και των Factory Outlet.**

## Το μυστικό

Ποιες συνήθειες μας γερνούν γρηγορότερα; Το κάπνισμα, η κατανάλωση περισσότερων των τριών αλκοολούχων ποτών ημερησίως για τους άνδρες και δύο για τις γυναίκες, η αδράνεια ή έλλειψη σωματικής άσκησης λιγότερο από δύο ώρες την εβδομάδα και η πρόσληψη φρούτων και λαχανικών λιγότερο από τρεις φορές ημερησίως.

Share this:



Related

10 μυστικά που «κόβουν» έως και 10 χρόνια! In "Αντιγήρανση"

Προστατέψτε το δέρμα σας από τον ήλιο In "Όμορφια"

Οι 5 καθημερινές αντιγηραντικές μου συνήθειες In "Αντιγήρανση"

**15 χρόνια λιγότερο σε 15 λεπτά** LEFERY  
Η 73χρονη Αθηνάια, εντελώς τυχαία ανακάλυψε μια παράξενη μέθοδο για την αναγέννησή του προσώπου μέχρι και 15 χρόνια. «Δεν το μετανιώω, και ως λένε οι γείτονες μου ότι είμαι μάγισσα...»



## ΣΧΟΛΙΑΣΤΕ

Σχόλια Κοινότητα 1 Σύνδεση >

Recommend Ταξινόμηση με βάση τα καλύτερα >

Start the discussion...

Be the first to comment.

ΕΠΙΣΗΣ ΣΤΟ ΟΜΟΡΦΑΜΥΣΤΙΚΑ

### Αποχαιρέτησε τον σκόρο μια και καλή!

41 σχόλια · ένας χρόνος πριν

Μάκης-Νίκη — Ευχαριστούμε πολύ για την απάντηση (για την αποθήκευση των χαλιών).

### Νέα διαίτα: Χάστε λίπος από την κοιλιά με τις σωστές τροφές!

69 σχόλια · ένας χρόνος πριν

Βίκυ Χατζηβασιλείου — Να κάνεις γυμναστική και να κόψεις γλυκά, πατατάκια και αναψυκτικά.

### Αν θέλετε να αλλάξει κάτι, αλλάξτε εσείς!

34 σχόλια · ένας χρόνος πριν

Βίκυ Χατζηβασιλείου — Η ερώτησή σου είναι πολύ γενική. Ωστόσο αισιοδοξία μπορείς να αντλήσεις από κάτι που κάνεις και σου αρέσει και έχεις αποτέλεσμα, από τον εαυτό σου, από τους ...

### Πόσο αγαπάτε τον εαυτό σας;

1 σχόλιο · 5 μήνες πριν

Αναστασια Γκουλφα — Κυρία Κανελλοπούλου, διαβαζοντας ενα αρθρο σας καθε πρωι ξεκιναι η μερα μας λαμτερα και αισιοδοξα. Καθε μερα ανεβαινουμε ενα ενα τα σκαλακια προς την ...

✉ Εγγραφή Add Disqus Ιδιωτικότητα **DISQUS**

**Organic Shea Butter**

SKIN  
HAIR  
NAILS

Buy now

- ΤΑ ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΗ**
1. Λουστείτε χωρίς νερό!
  2. Τι προβλέπουν τα άστρα από 28.3 έως 3.4.2016;
  3. Σας «κάλασε» το φαγητό; Να πως θα αισθανθείτε καλύτερα!
  4. 27.3
  5. 26.3

**Foltène**  
PHARMA  
Leave-in Conditioning Cream

**Handmade Collection Stories for Queens**

**PREMIUM HAIR RINGS**  
E-Shop Χονδρικής

**Handbags**

**Κατέληξε όλους με την ομορφιά, λεπτή σιλουέτα της. Όλα χάρη στο...**

YACON **oxi**

TV Prodaja

«Κάψε» λίγο-λίγο την κοιλιά, κάθε μέρα χωρίς την κατανάλωση αυτών των 5 τροφίμων.

**Slim Excellence**

**Αυτό το φυσικό μείγμα αφαιρεί τις ρυτίδες. Χάρη στα 2 φυσικά συστατικά λειτουργεί σαν σίδερο - λειάνει όλες τις ρυτίδες.** LEFERY

**Omorfamystika / Όμο...**  
Like Page 32K Likes

δημοφιλείς **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ** — **Vicky's CORNER** — **Social NETWORKS** — **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

Αντιγήρανση Όμορφια Διατροφή Ψυχική ευεξία

Βιογραφικό My Blog Όροι Χρήσης

facebook.com/omorfamystika twitter.com/omorfamystika instagram.com/vikychatz youtube.com/omorfamystika

Εγγραφή στο newsletter



**VICKY'S CORNER**

Μια μεγάλη ιστορία αγάπης που γεννήθηκε στις φλόγες του κοπριακού αγώνα.

10% έκπτωση & δωρεάν αποστολή

2016-10-26

## Ρόδι, το καλύτερο αντιγηραντικό!



Nature Care Products: Αφρόλουτρο με βιολογικό εκχύλισμα ροδιού και ουδέτερο Ph, για όλους τους τύπους δέρματος

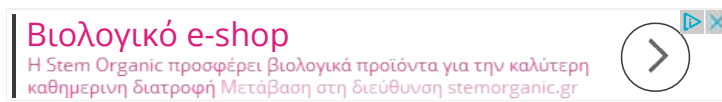


Το αφρόλουτρο Nature με βιολογικό εκχύλισμα ροδιού, που είναι ιδανικό για όλους τους τύπους δέρματος, αναζωογονεί, ενυδατώνει και διατηρεί το δέρμα ελαστικό χάρη στις αντιοξειδωτικές ιδιότητες των φυσικών συστατικών του. Το βιολογικό εκχύλισμα ροδιού καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες, οι οποίες προκαλούν γήρανση του δέρματος, συμβάλλοντας σημαντικά τόσο στην καλή υγεία της επιδερμίδας όσο και στην αντιγήρανση. Το εκχύλισμα τζίνγκο μπιλόμπα τόνώνει και βελτιώνει την μικροκυκλοφορία του δέρματος, ενώ το εκχύλισμα μανταρινιού μειώνει την ευαισθησία στον ήλιο χαρίζοντας στο δέρμα εξαιρετική προστασία. Η τόνωση του σώματος ολοκληρώνεται με αρώματα ροδιού και μανόλιας, τα οποία προσφέρουν μια υπέροχη αίσθηση ξεκούρασης.

Χρήση: Απλώστε μικρή ποσότητα από το αφρόλουτρο Nature με βιολογικό εκχύλισμα ροδιού και ξεβγάλτε με άφθονο νερό.

Το αφρόλουτρο Nature με βιολογικό εκχύλισμα ροδιού, διατίθεται για λιανική πώληση σε συσκευασία των 250 ml μέσω του ηλεκτρονικού καταστήματος [www.enature.gr](http://www.enature.gr).

Nature Care Products, T: +30 213 0351222-3



## ΣΧΟΛΙΑΣΤΕ

### Βαθιά ενυδάτωση προσώπου

Αναζωογονήστε το δέρμα σας σε βάθος με ειδικές θεραπείες ενυδάτωσης! Μετάβαση στη διεύθυνση [nikidrosou.gr](http://nikidrosou.gr)

### Πώς να κόψεις κάπνισμα;

Καπνοβιομηχανία σε πτανικό Εύκολο τρίκ νικάει το κάπνισμα. Δες! Μετάβαση στη διεύθυνση [hsistasimou.net](http://hsistasimou.net)

### Μάσκα προσώπου

Φροντίστε το πρόσωπό σας! Η επανάσταση στις μάσκες προσώπου Μετάβαση στη διεύθυνση [facemask.gr](http://facemask.gr)

### Φυτικές κρέμες και κηραλοιφές - Οικονομικά φυτικά καλλυντικά

Φυτικές κρέμες και κηραλοιφές χωρίς αιθέρια έλαια από 4 ευρώ Μετάβαση στη διεύθυνση [beebeautyandherbal.gr](http://beebeautyandherbal.gr)

Ομορφamystika / Όμορφα Μυστικά

### Δημοφιλείς ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Αντιγήρανση  
Ομορφιά  
Διατροφή  
Ψυχική ευεξία

### Vicky's CORNER

Βιογραφικό  
My Blog  
Όροι Χρήσης

### Social NETWORKS

[facebook.com/omorfamystikagr](http://facebook.com/omorfamystikagr)  
[twitter.com/omorfamystika](http://twitter.com/omorfamystika)  
[instagram.com/vikychatz](http://instagram.com/vikychatz)  
[youtube.com/omorfamystika](http://youtube.com/omorfamystika)

### NEWSLETTER

email address

Εγγραφή στο newsletter