# С какого возраста начинать пользоваться антивозрастной косметикой

В юности наши мамы часто говорили нам: «Не пользуйся так рано косметикой! Иначе испортишь кожу», и в чем-то они были правы. Особенно, это касается тех девушек, которые уже в 18-20 лет начинают покупать крема против морщин, якобы углядев у себя их первые проявления.

На самом деле антивозрастной уход действительно важен, но подходить к нему нужно с умом и выбрать для этого правильное время. Какое? Давайте разберемся.

## Что происходит с нашей кожей

Как бы грустно это не было, но с возрастом наша кожа становится хуже: уменьшается эластичность, появляются пигментные пятна, становятся заметными сосуды на лице, у некоторых – обвисают щеки и опускаются носогубные складки. На все это влияют множество внешних и внутренних факторов, и при всем желании, я вряд ли смогу перечислить их все. К основным относятся неправильное питание, ультрафиалетовое облучение и стрессы.

Кроме того, с 25 лет запускаются естественные процессы старения, но это вовсе не значит, что уже на следующее утро после дня рождения вы проснетесь с морщинами. Опять же, то, когда и как постареет ваша кожа, зависит от множества факторов.

## Как продлить молодость кожи

Есть несколько естественных способов продлить молодость кожи: следить за питанием, вести активный образ жизни, делать массаж лица, пользоваться средствами с SPF, избегать стрессов и резких изменений в массе тела, регулярно посещать косметолога, делать поддерживающий уход. Но если вы все-таки заметили первые возрастные изменения, тут уже не обойтись без антиэйдж-косметики.

## Когда начинать пользоваться антивозрастной косметикой

Не существует какого-то общепринятого правила о том, когда начинать уход «антиэйдж». Но все же большинство специалистов сходятся во мнении, что делать это раньше 30 лет не стоит, а лучше – еще позже. Дайте коже самой о себе позаботиться – в таком возрасте она еще обладает адаптационными и регенерирующими свойствами, поэтому лишний раз «нагружать» ее сильнодействующими средствами не нужно – достаточно подобрать правильный уход для молодой дермы (крема, лосьоны, тоники…).

Уже начиная с 35 лет можно добавить средства с фруктовыми кислотами и ретинолом. Но подбирать их должен специалист, учитывая особенности кожи и причины ухудшения состояния дермы. Использовать такую косметику преждевременно в лучшем случае бесполезно, так как в молодом возрасте кожа сама в состоянии выполнять эти функции, а крема могут привести к закупорке пор и вытекающим из этого последствиям (жирная кожа, прыщи, черные точки)

### Выводы

Какие можно сделать выводы из всего вышесказанного? Антиэйдж-косметика работает! Но работает только в определенном возрасте, использовать ее раньше не имеет смысла. Зато имеет смысл обратиться к косметологу, который оценит качество кожи и определит подходящий уход.