

6 WENKE VIR 'N GESONDER, JONGER VEL!

Volg hierdie wenke om jou vel jonk en gesond te hou. En Natasha deel haar keur van fantastiese velredders.

Dokter Maureen Allem, stigter van die Skin Renewal Spesialis Estetiese Sentrum, vertel meer oor haar basiese formule om velveroudering te vertraag:

- Dra elke dag 'n sonskerm, maak nie saak hoe oud jy is nie. Heliocare produkte is goed.
- Antioksidante is wonderlik om tekens van veroudering te vertraag. Skin Ceuticals het serums met antioksidante en Lamelle se Nourish reeks is aan te beveel.
- Kombineer 'n goeie vitamien A (retinol) produk in jou velsorgroetine wat jy twee of drie keer per week saans gebruik. Die volgende skoonheidsmake het almal briljante retinol produkte: Skin Medica, Skin Ceuticals, Dermaquest en Lamelle.
- As jy reeds 'n paar velbekommernisse het, kombineer produkte wat groei-faktore bevat in jou velsorgroetine. Skin Medica en Lamelle het wonderlike groei-faktor bevattende serums.
- Sorg vir jou vel van binne af. Neem daaglikse aanvullings soos multi-vitamiene, Omega's, probiotika en vitamien C. Solgar en Metagenics is goeie gehalte produkte.
- Maandelikse teenveroudering behandelings gee jou vel 'n groot hupstoot. Dit stimuleer die dieper lae van jou vel wat jou bloedsomloop verbeter en sorg vir nuwe selfformasie. Probeer laserterapie of chemiese afskilferings. Skin Renewal het 'n Mesoglow gesigsbehandeling.

To read the full article visit:

<http://www.vrouekeur.co.za/artikel.aspx?id=60832>