ANTI-AGING

With so many products promising to erase wrinkles, tighten skin, and defy signs of aging in numerous other ways, it’s hard to know what really works. We’ve created this hub to eliminate the guesswork, with information rooted in research instead of misleading claims. Discover top tips for keeping skin looking young, plus what kinds of formulas and ingredients to seek out based on your skin type and specific concerns.

THE #1 AGE-DEFYING TIP

Protect your skin with sunscreen. Research shows UV exposure accounts for at least 80% of visible signs of aging, include discolorations, wrinkles, and sagging skin. That may sound like old news, but statistics show a large portion of the population still isn’t putting this essential step into daily practice.

Need motivation? Think of it this way: You can buy all the best anti-aging products in the world, but if you aren’t protecting your skin from the sun, you’re undoing all that hard work and wasting your money.

Make the most out of it with an anti-aging sunscreen that delivers antioxidants and other beneficial ingredients for extra environmental defense.

SELECT AN ANTI-AGING CREAM FOR YOUR SKIN TYPE

Before we get into specialized ingredients, we need to go over the basics of how to choose an anti-aging cream that will suit your skin type. Lots of anti-aging products on the market err on the side of rich, heavily emollient formulas, and while that works well for dry skin, aging skin isn’t one-size-fits-all. You can have oily or acne-prone skin in your 50s and well beyond, which will require a different kind of texture to meet your skin’s needs.

Here are a few examples of what to look for, based on skin type:

For oily skin: An anti-aging gel-cream or lightweight serum works great without the risk of making skin feel greasy or clogging pores.

For dry skin: Rich anti-wrinkle creams are optimal for locking in moisture and boosting hydration.

For combination skin: Pick consistencies that fall somewhere in the middle, like a light facial lotion for aging skin.

For “normal” or “neutral” skin: Your skin will be compatible with most any texture—choose whatever feels best!

No matter which skin type you have, the common thread is that everyone’s skin needs a well-rounded mix of antioxidants (non-fragrant plant extracts, vitamins), skin-restoring ingredients (such as retinol, peptides, niacinamide), and replenishing substances (like glycerin, hyaluronic acid, omega fatty acids, and ceramides) to tackle the signs of aging via multiple pathways (3,4). These can be delivered in many forms throughout your routine, from your toner to your serum to your eye cream.

TARGETED ANTI-AGING TREATMENTS FOR YOUR CONCERNS

Targeted anti-aging treatments allow you to hone in on your exact skin concerns quickly and effectively. While there are many brilliant ingredients to choose from, the superstars below stand out for their specific age-defying properties, well established via independent studies. Look for the ingredients that address your top priorities.

Peptides for skin that has become lax and needs firming support

Vitamin C to brighten dull skin and diminish uneven skin tone + spots

Hydroxy acid exfoliants to remove built-up dead skin and smooth texture (something everyone can benefit from)

Hyaluronic acid to visibly plump and hydrate skin

Concentrated antioxidants to fight off environmental stressors that weaken skin’s ability to look young

Niacinamide for enlarged, sagging pores (what some people call “orange peel” skin)

Phytoestrogen ingredients to restore density to crepey, thinning skin

Retinol for fine lines, wrinkles, and just about every other sign of aging!

This is a just a snapshot of what you can do with the right skin care to keep skin looking youthful. Take a deeper dive with our expert anti-aging articles in this hub.

ПЕРЕВОД

Борьба с возрастными изменениями.

Сегодня существуют тысячи продуктов, обещающих вам стереть ваши морщины, сделать кожу более упругой и избавиться от признаков старения кожи и другими разными способами, вот и получается, что знать, как это все по-настоящему работает, довольно сложно. Наш блог мы создали специально для того, чтобы избавить вас от мучения вопросами, приводя для вас информацию из научных исследований. Сегодня предлагаем узнать топовые советы по сохранению молодости кожи лица, рук и груди, а также какие формулы и ингредиенты подойдут именно вашему типу кожи.

Самый лучший совет для омоложения.

Защищайте свою кожу кремом от солнца. Исследование показывает, что UV-излучение ответственно как минимум за 80% проявляющихся знаков старения, включая пигментацию, морщины и дряблость кожи. Да, это наверняка не новость для вас, однако, как говорит статистика, добрая часть населения планеты все еще не следует этому обязательному шагу в своем уходе за кожей.

Вам не хватает мотивации? Тогда подумайте вот о чем: вы можете покупать даже самые лучшие анти-эйдж продукты, однако, не защищая кожу от солнца, вы попросту тратите деньги, стирая весь эффект от дорогих кремов и сывороток.

Вам нужно постараться взять все возможное от крема от солнца против старения кожи, включая антиоксидантную терапию и другие полезные ингредиенты для дополнительной защиты от вреда окружающей среды.

Как подобрать анти-возрастной крем для вашего типа кожи.

Перед тем, как приступить к описанию специализированных ингредиентов, сначала пройдемся по основам того, как правильно выбрать анти-возрастной крем, подходящий именно вам. Множество анти-эйдж продуктов зазря имеют в составе густые, смягчающие формулы, что, хотя и хорошо для сухого типа кожи, не может подойти всем. Жирная и склонная к акне кожа может быть как в 50 лет, так и позже, для чего и нужны в продуктах разные текстуры.

Вот несколько примеров того, какие формулы удовлетворяют известные всем типы кожи:

Жирная кожа: гель-крем или легкий серум, чтобы не забить поры и не переусердствовать с жирами.

Сухая кожа: густой крем против морщин станет оптимальным вариантом для сохранения влаги внутри и поднятия увлажнения на новый уровень.

Комбинированная кожа: что-то среднее между вышеописанным, к примеру, легкий лосьон для стареющей кожи лица.

Нормальная кожа: подойдет любая текстура ухаживающего продукта, можно выбрать все, что кажется правильным.

Вне зависимости от того, каким типом кожи вы обладаете, главное правило для всех в борьбе против старения – это правильно выравненный микс антиоксидантов (экстракты растений без дополнительной отдушки, витамины), ингредиентов по восстановлению клеток кожи (ретиноиды, пептиды, ниацинамид) и восполняющих формул (глицерин, гиалоурановая кислота, жирные омега кислоты и церамиды). Все эти компоненты могут быть включены в рутину по уходу за кожей посредством разных продуктов, от тонера до серума и крема для кожи под глазами.

Какие средства против старения сработают лучше всего под ваши запросы?

Специализированные омолаживающие продукты могут позволить вам вовремя и правильно атаковать нежелательные признаки старения. Таких компонентов полно, и работаю все они отлично, но, тем не менее, есть среди них некоторые формулы, клинически зарекомендовавшие себя как безотказно справляющиеся со стареющей кожей. Среди них:

пептиды для вялой кожи, нуждающейся в лифтинг-поддержке;

витамин C для осветления и выравнивания тона кожи;

BHA-эксфолианты для избавления от накопившихся мертвых клеток кожи и получения ровной поверхности лица (подойдет всем, вне зависимости от запросов);

гиалуроновая кислота для увлажнения;

концентрированные антиоксиданты против влияния окружающей среды, которое мешает коже выглядеть молодо;

ниацинамид против расширенных пор;

фитоэстрогеновые ингредиенты для восполнения упгурости;

ретинол против морщин и всевозможных признаков старения.

This is a just a snapshot of what you can do with the right skin care to keep skin looking youthful. Take a deeper dive with our expert anti-aging articles in this hub.