إحمي نفسك من التجاعيد المبكرة

تتسائل الكثير من النساء عن سبب ظهور التجاعيد المبكرة لديهن رغم صغر أعمارهن، ولكن وللأسف كل فتاة معرضة لظهور التجاعيد حتى لو كانت صغيرة السن، لذلك سنقدم لك بعض النصائح التي ستحافظ على بشرتك متألقة:

1- لا تفركي عينيك: لا تعبثي أبدا بعينك ولا تفركيهما عند النعس لأن ذلك يؤدي إلى إطالة الجلد وتمدده وبالتالي سقوطه بفعل الجاذبية الأرضية ثم ظهور تجاعيد الجفنين.

2- إبتعدي عن الشمس: فإن التعرض لأشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة وبسبب الأشعة فوق البنفسجية وخاصة ما بين الساعة العاشرة صباحاً والرابعة بعد الظهر يؤدي إلى الهرم المبكر للجلد.

3- النظارة الشمسية: إذا كنت لا تستعملين النظارات الشمسية، فعلى الأرجح بأنك تحاولين إغماض عيونك بالشد عليها لمنع دخول الشمس مباشرة في عينيك وهذا العملية تسبب بداية لظهور الخطوط الرفيعة حول الشمس. تذكري بأن إرتداء نظارة شمسية في الأيام المشمسة وغير المشمسة يعني تعرضاً أقل لعوامل الطقس واسترخاء أكثر للعضلات المحيطة بالعين.

4- الترطيب المستمر: فجفاف البشرة هو من أهم العوامل التي تقضي على بشرتك، حاولي ترطيب بشرتك بإستمرار بإستخدام الكريمات الطبية.

5- الحمية الغذائية: تلعب الحمية الغذائية دوراً في ظهور التجاعيد، إذ أظهرت الدراسات وأكدت بأن تناول السكر ضار جداً بالصحة، خصوصاً لمحيط الخصر، كما أنه يسبب بلادة البشرة، وظهور التجاعيد المبكرة هذا لأن السكر يدمر الكولاجين وهو المادة الأساسية في البشرة.

وهناك أسباب أخرى ولكن هذه هي العادات الأكثر شيوعاً، فإن تخليتي عنها سيدتي ستقللي من فرصة ظهور التجاعيد المبكرة وستحصلين على بشرة نضرة شابة حتى في سنين متأخرة من حياتك.