

اليك 5 طرق لتبدو أصغر

هذه الأسرار الداخلية لأطباء الجلد تحارب علامات الشيخوخة بين عشية وضحاها حتى تتمكن من الارتفاع والتألق بجلد متوهج.

▪ نظّف بشرتك

احرص دائماً على إزالة تراكم اليوم من المكياج ، و اقي الشمس ، وغيرها من وجهك قبل الذهاب إلى الفراش . عدم القيام بذلك يمكن أن يؤدي إلى الاختراقات ، وحتى كسر الرموش من الماسكارا متبقية. اتركى قطعة من مناديل تنظيف بدون شطف بجانب سريرك ، بحيث يمكنك التمرير بسهولة قبل النوم.



▪ استخدم أقصى مكافحة الشيخوخة

الرتينويدات هي سلاح سري لكل أخصائي الأمراض الجلدية. لديهم خصائص مضادة لحب الشباب ومضادة للشيخوخة ولديهم أبحاث علمية صارمة لدعم هذه الادعاءات. إن الجانب السلبي الوحيد لمشتقات فيتامين ألف ، التي تسرع التقشير من أجل تعزيز التألق وتعزيز إنتاج الكولاجين الذي ينعم البشرة ، هو أنها يمكن أن يكون تجفيف ويسبب تهيج. للحد من الآثار الجانبية ، يوصى بمنتج لا يحتاج إلى وصفة طبية يحتوي على الريتينول ، وهو شكل خفيف من المكونات ، للحصول على بشرتك متأقلمة. بمجرد أن تتمكن من تحمل الريتينول كل ليلة دون تهيج ، اطلب من طبيبك حول التحول إلى شكل وصفة طبية مثل رينوفا .

▪ اختيار للحصول على مرطب كبير

إن أحدث صيحات الجمال ، قناع النوم ، يستحق الاستخدام إذا كنت ترغب في الاستيقاظ بشرة أكثر إشراقاً. تم تصميم هذه المنتجات ليتم تطبيقها قبل النوم ، وهي متراكمة بشكل كبير ، ولكنها أخف بكثير من الكريمات الليلية التقليدية ، لذا يمكنك ارتدائها دون تعريض شعرك وسادتك. لزيادة فوائد قناع النوم ، ارتديها فوق كريم مكافحة الشيخوخة لمساعدته على اختراق أفضل.

▪ تبديل مواقف النوم

إن الغفوة على المعدة أو الجانب نفسه من وجهك كل ليلة يدفع وجهك

إلى وسادتك لفترات طويلة من الزمن. بعد سنوات ، يمكن أن يظهر ذلك كخطوط أكثر وتجاعيد. النوم على ظهرك هو أفضل رهان لتفادي تجاعيد الجلد ، ولكن إذا كان ذلك غير مريح ، على الأقل قم بتناوب أي جانب من جوانب وجهك تنام فيه أثناء الليل.



▪ قم بتغيير غطاء الوسادة الخاص بك

استثمر في وسادة مصنوعة من الحرير أو الساتين ، وسوف يشكرك لونها بشرتك. يمكنك معرفة الفرق على بشرتك تمامًا. وسادات سادة أكثر نعومة وتقليل الالتهاب ، وهو أحد الأسباب الجذرية لشيخوخة الجلد.

▪ لا تتناول الكثير من الملح

إن الكثير من الصوديوم ، خاصة قبل النوم ، يمكن أن يتسبب في احتفاظ الجفون بكميات كبيرة من السوائل. لمزيد من الحماية ، حاول النوم على وسادة إضافية ، والتي تسمح لك بارتفاع رأسك قليلاً ومنع السوائل من التجمع في بشرتك. اتبع هذه العادات اليومية لمساعدة جسمك كله تبدو أصغر سنا من الرأس إلى أخمص القدمين.

▪ نم ساعات كافية

النوم في عالم الجمال هو شيء علمي مشروع أن الليل هو الوقت الذي يجدد الجلد نفسه طبيعياً . الحصول على ساعات نوم أقل يضعف هذه العملية ، مما أدى إلى كل شيء من مظهر باهت إلى إبراز الخطوط الدقيقة. إضافة إهانة للجروح ، يتسبب القشط على النوم في زيادة هرمون الإجهاد الكورتيزول ، مما يؤدي إلى انهيار الكولاجين. وجدت الأبحاث التي نشرت في عام 2015 أن النساء اللواتي ينامن 7 إلى 9 ساعات في الليلة بدت أصغر سنا ، وكان لديهن جلد أكثر رطوبة ، وكانوا أكثر سعادة بمظهرهم من أولئك الذين ناموا فقط 5 ساعات.

