حقائق يجب أن تعرفيها عن الجلد!

أن لا يحتوي جلدك على أي شائبة هو أمر ترغب به كل امرأة، ولكن عندما تعيشين في مدينة مثل مومباي الهندية، حيث التلوث والتوتر وأنماط الحياة السريعة لا مفر منها، عدم وجود أي شكاوى عن الجلد يكاد يكون أقرب إلى المستحيل. بينما التطهير، والتنغيم والترطيب روتين أساسي للجلد، سيكون عليكِ القيام بأكثر من ذلك بكثير.

أولاً وقبل كل شيء، فمن الضروري أن تعرفي بشرتك جيداً. على سبيل المثال، هل تعلمين أنّ معظم الطبقة الخارجية من الجلد تغذي نفسها كل شهر؟ وأنّ الجلد الذي يحمي بشرتك من الإصابات الخارجية يحتاج إلى عناية كبيرة. هذا لا يعني فقط تطبيق مستحضرات الترطيب أو الكريم المُطهّر، أو وضع بعض مستحضرات الوقاية من الشمس، فالبشرة صحية يعنيها بشكل كبير ما تأكلينه وتشربينه، الأمر الذي يجعل من الضروري أن تتأكدي من أن تأكلي وجبات تحتوي على الكثير من الفواكه الطازجة والخضراوات الورقية. عندما يتعلق الأمر بالسوائل، فالكافيين الزائد والكحول يمكن أن تترك بشرتك مملة وبلا حياة مع الكثير من التجاعيد.

إذا كنت تتبعين نظام غذائي صحي ولا زلت تجدين جلدك مجعداً عندما تنظرين إلى المرآة، فذلك يمكنه أن يعني انخفاض كثافة العظام بعد انقطاع الدورة الشهرية، وذلك وفقاً للدراسات. وتشير الأبحاث أيضاً إلى أنّ الجلد المترهل يمكن أن يكون مقدمة لارتفاع ضغط الدم، والتجاعيد يمكن أن يكون نتيجة لبشرة لا تُنتج الإيلاستين بشكل كاف، أي البروتين المسؤول عن حفظ البشرة الناعمة. وهناك سبب آخر محتمل للتجاعيد هو عدم الحصول على قسط كاف من النوم. لذلك، إسألي نفسك إذا كنت تحصلين على الحد الأدنى من سبع إلى ثماني ساعات من النوم يومياً. وبصرف النظر إلى بشرتك، فالعجز عن النوم يمكن أن يسبب العديد من المشاكل الصحية الأخرى.

النساء الهنديات بالأخص، يميلون إلى تجاهل أي تغييرات غير عادية في الجلد، وهو أمر قد يكون له عواقب وخيمة. إذا لاحظت وجود شامة أو أي نمو شيء غريب على بشرتك، لا تنتظري أن تكبر أو تسوء أو تُظهر أي أعراض! إنها دائما فكرة جيدة الذهاب إلى طبيب وفحصها، فالطبيب هو الشخص الوحيد القادر على تحديد إن كانت بحاجة إلى

المزيد من العناية أم لا.

في حين أنه خلال سنوات الدراسة الجامعية، قد يتفشى حب الشباب والبثور وغيرها من الأمور بشكل كبير على بشرتك، ولكن ليس الجميع محظوظين بما يكفي لترك هذه العوارض خلال سن المراهقة فقط. حب الشباب عند البالغين هو إلى حد كبير مشكلة ويمكن أن ترتفع عوارضها مع التقدّم في السن.

في الواقع، كما كنتِ أقرب إلى انقطاع الطمث، الإنخفاض في مستويات هرمون الاستروجين مع أي تغيير كبير في مستويات هرمون التستوستيرون يمكن أن يسبب لك حب الشباب بشكل سيء.