

علامات الشيخوخة عند الرجال

الشيخوخة هي واحدة من تلك الأشياء التي تتمنى ان لا تحدث ولكن تعترف بأنها حتمية. هذا لا يعني أنك لا تستطيع اتخاذ خطوات لمحاولة إبطاء العملية. نحن نعلم جميعا أين تتجه الأمور ولكن سرعتها هي أمر متروك لك.

هنا هي علامات الشيخوخة الأكثر وضوحا وكيف يمكنك، إن لم يكن باستطاعتك وقفها تماما، على الأقل إبطائها.

بقع الجلد:

ناتجة من أشعة الشمس فوق البنفسجية، هذه المجموعات الصغيرة من الميلانين (الصباغ في بشرتك) تفضح عمرك. ولكن إذا كنت تعتقد أنه لا داعي للقلق حولها لتصل إلى وقت لاحق في الحياة، قم بإعادة التفكير مرة أخرى.

في بعض الأحيان، هذه البقع الداكنة يمكن أن تستغرق ما يصل إلى ٢٥ عاما لتتطور، وبالتالي فإن البقع السوداء التي تراها في الأربعينات من عمرك قد تكون في الواقع قد تطورت في وقت سابق من حياتك.

هناك العديد من المنتجات الموجودة للمساعدة في التخلص من هذه البقع، لكنها غالبا تستغرق أشهر من الاستخدام المستمر لتظهر الفوائد والنتائج المتغيرة، وهذا هو السبب في أن الوقاية هي دائما أفضل من العلاج - تطبيق كريم الواقي من الشمس يوميا هو أفضل طريقة لإبعاد البقع.

الوجه المترهل:

السبب الأكثر شيوعا هو التأثير المشترك لجاذبية الأرض وتدهور ملحوظ في الكولاجين عند التقدم في العمر. ولكن إذا كنت ترغب في تجنب وجه مترهل، تحتاج إلى الاهتمام بأسنانك أيضا.

عند فقدان أسنانك، تقلص العظام المحيطة بها، ولأنها لا توجد بنية أساسية للحفاظ على الأشياء في مكانها المحدد، سوف يبدأ الوجه بالترهل والتجعد.

لذا، الآن هو الوقت المناسب للاستثمار في فرشاة الأسنان الكهربائية

التي تتميز بميزة "التدليك" لضمان صحة لثة جيدة - شيء بالغ الأهمية للحفاظ على الأسنان.

الشعر الرمادي:

في حين أن صباغة الشعر قد تبدو وكأنها علاج واضح، بالنسبة للرجال انها عملية صعبة جدا.

إذا كنت تخفي الشعر الرمادي بصبغة الشعر، لا تضع الصبغة على الرأس كله لأن هذا يمكن أن يدل أكثر على الشيخوخة بدلا من ترك الشعر الطبيعي. استخدم مشط لمزج بمهارة لون الصباغ في مناطق الشعر التي فقدت لونها. هذا سينتج مظهر طبيعي أكثر.